



Danish Federation of  
Strength Athletes

# Tire flip

## Regler for disciplin

- Disciplinen kan udføres som hurtigst tid ved x antal flip eller hurtigst tid på en distance.
- Løfteren skal flippe/vende dækket fra jorden af.
- Dæktype, underlag og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Tiden noteres ved sidste flip/vend, når dækkets top har kontakt med jorden.

## Udstyr tilladt

- Kalk/magnesium
- Bælte
- Harpiks

## Dispensation

- Ændring af overstående regler, kan kun ske hvis omstændighederne ikke tillader at løftet/disciplinen kan udføres efter gældende regler. Hvis en dispensation skal være mulig, skal ændringen meddeles til DFSA efter stævnet, med en begrundelse for ændringen.
- Hvis atleten er fysisk forhindret i, at gennemføre disciplinen 100 % korrekt, er det atletens ansvar at gøre dommeren opmærksom på dette INDEN disciplinstart.

Danish Federation of  
Strength Athletes