



# Farmers

## Regler for disciplin

- Farmers walk elementerne skal løftes fra jorden. Det er ikke tilladt at skubbe dem. •
- Disciplinen kan udføres således:
  - Hurtigst tid
  - Maksimum distance.
- Forme og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Tidsgrænse ved hurtigst tid: 60 - 75 sekunder
- Gennemføres disciplinen ikke inde for tidsgrænsen, måles den nået afstand.
- Antal pickups kan variere fra konkurrence til konkurrence
- Ved hurtigst tid, noteres tiden når atleterne krydser målstregen.

## Udstyr tilladt

- Arm sleeves
- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)

## 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 inden 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