



# Truck Pull / Arm over arm

## Regler for disciplin

- Disciplinen kan udføres på følgende måder:
  - *Arm over arm.*
  - *Med seletøj med reb.*
  - *Med seletøj uden reb.*
- Disciplinen udføres for hurtigst tid.
- Tidsgrænse: 60 - 75 sekunder
- Gennemføres disciplinen ikke inde for tidsgrænsen, måles den nået afstand.
- Vægten og distance kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Tykkelse af reb kan variere fra konkurrence til konkurrence.
- Forskellige typer seletøj kan anvendes.
- Egnede platforme skal anvendes ved arm over arm pull.
- Tiden noteres, når fronten af køretøjet krydser målstregen.

## Udstyr tilladt

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

## 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