



JOKOAREN OINARRIA

Joko honetan, lasto fardo bat altuera jakin batera ahalik eta gehienetan altxatu behar da.

FARDOAREN EZAGUARRIAK ETA LANABESAK

1.art. .- Lehiaketetarako fardoak edo antzekoak 45 kilo izan beharko ditu. Hauek izan beharko dira neurriak

	Gutxienekoa	Gehienekoa
Altuera	50 cm	60 cm
Luzera	80 cm	90 cm
Zabalera	45 cm	55 cm

2.art. .- Sokak, korapiloaren goiko aldetik hasita, 7 metroko bidea egiteko eran jarriko da polea (+ - 15 cm.). Polearen kanpoaldeko diametroa 300 mm-koa izango da gehienez eta barnealdeko 200 mm-koa gutxienez.

3.art.- Sokaren gutxieneko diametroa 30 mm-koa izango da eta gehienezkoa 35 mm-koa. Kirolari bakitzak bere soka eroan eta aldatu ahal izango du. Parte-hartziale guztiak tripode berean arituko dira.

ARAUAK

4.art. .- Kirolariak ekitaldia bi hankak lurrean dituela hasiko du.

5.art. .- Ekitaldiaren denbora ofiziala 2 minutukoa izango da. Denboraz kanpo, kirolariak beste altzaldi bat egingo du, berdin keta gertatuz gero erabili ahal izateko. Altzaldi honetako denbora ere neurruko da.

Marka, bi minutuan egindako altzaldiek adieraziko dute.

6.art. .- Kirolariak, fardoak erortzean hartuko duen abiadura balia dezake berori altxatzeko.

7.art. .- Kirolariaren oinak ezin izango dira polearen perpendikularreko 3 metroko erradiotik atera

8.art. .- Altzaldi bat baliozkoa izan dadin, fardoak lurra jo beharko du, eta sokaren korapiloak polea. Altzaldia baliozkoa izango da korapiloak polea jotzerakoan.

FUNDAMENTO DEL JUEGO

Se trata de levantar el mayor número de veces un fardo a una altura determinada.

CARACTERÍSTICAS DEL FARDO Y UTENSILIOS

Art. 1º.- Para los Campeonatos el fardo o similar deberá de tener un peso de 45 kilos. Sus medidas serán las siguientes:

	Mínimo	Máximo
Altura	50 cm.	60 cm.
Largura	80 cm.	90 cm.
Anchura	45 cm.	55 cm.

Art. 2º.- La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 7 metros (+ - 15 cm.), a partir de la parte superior del nudo. El diámetro de la polea será de 300 mm. máximo exterior y 200 mm. mínimo interior.

Art. 3º.- La soga tendrá un diámetro mínimo de 30 mm. y máximo de 35 mm. Cada deportista podrá llevar su cuerda y podrá cambiarla. Todos los participantes actuarán en el mismo trípode.

NORMAS

Art. 4º.- El deportista comenzará la prueba con los dos pies en el suelo.

Art. 5º.- El tiempo oficial de la prueba será de 2 minutos. El deportista continuará la prueba realizando una alzada más, que será controlada a tiempo, para ser empleada en caso de empate.

La marca realizada será el número de alzadas hechas en los dos minutos.

Art. 6º.- El competidor podrá ayudarse de la velocidad de caída del fardo para elevarse en el aire.

Art. 7º.- Los pies del competidor no podrán salirse de un radio de 3 metros desde la perpendicular de la polea.

Art. 8º.- Para que una alzada sea válida, el fardo tiene que tocar el suelo y el nudo de la cuerda tiene que tocar la polea. Se dará alzada válida cuando el nudo toque la polea.

Art. 9º.- La soga pasará por las manos libremente, estas



TEL. Y FAX: 94 681 81 12

9.art. .- Soka eskuetatik libre pasatuko da. Eskuok garbi egon beharko dira eta kirolariak ezin izango du gorputzeko beste atalik erabili.

10.art. .- Polearen euskarria zurruna izan beharko da, polea ez dadin balantzaka hasi (ez goitik behera, ez ezker- eskuin).

11.art. .- Emakumeen lehiaketetan, fardoak edo antzekoak 30 kiloko pisua izan beharko du. Polea, 5 metroko bidea egiteko eran jarri beharko da. Ekitaldiaren denbora ofiziala 2 minututakoa izango da.

estarán limpias y el deportista no podrá valerse de otra parte de su cuerpo.

Art. 10º.- El soporte de la polea debe ser lo suficientemente rígido para que la polea no balancee en ningún sentido (vertical ni horizontal).

Art. 11º.- En los campeonatos femeninos el fardo o similar deberá tener un peso de 30 kilos. La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 5 metros. El tiempo oficial de la prueba será de 2 minutos.