

GIPUZKOAKO LASTO FARDO JASOTZE TXAPELKETAko ARAUTEGIA

***REGLAMENTO del
CAMPEONATO DE
GIPUZKOA DE
LEVANTAMIENTO DE FARDO
DE HENO***

Donostia, 2015eko martxoaren 18a

**GIPUZKOAKO HERRI KIROL FEDERAZIOKO EZ OHIKO BATZARREAN
ONARTUA
APROBADO EN ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE LA FEDERACIÓN
GUIPUZCOANA DE HERRI KIROLAK**



GIPUZKOAKO LASTO FARDO JASOTZE TXAPELKETA
CAMPEONATO DE GIPUZKOA DE LEVANTAMIENTO DE FARDO DE HENO

ARAUTEGIA-REGLAMENTO



Orria 2 / 3

TXAPELKETAREN OINARRIA

Lasto fardo bat altuera jakin batera ahalik eta gehienetan altzatzean datza.

ARAUAK

1.art. - Lehiaketako fardo edo antzekoak, 45 kilo izan beharko ditu gizonezkoen txapelketetan eta 30 kilo emakumezkoenean.

2.art. - Fardoaren neurriak ondorengoak izango dira:

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

3.art.- Sokak, korapiloaren goiko aldetik hasita, 7 metroko ibilbidea egiteko eran jarriko da polea (+15zm) gizonezkoen kasuan, eta 5 metroko bidea egiteko eran emakumezkoen kasuan.

4.art.- Sokaren gutxieneko diametroa 30 milímetrokoa izango da eta gehienezkooa 35 milímetrokoa.

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

6.art.- Zozketa egingo da parte hartzaleen ordena ezartzeko.

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

8.art.- Ekitaldiaren denbora ofiziala 2 minutukoa izango da. Denboraz kanko, kirolariak beste altxaldi bat egingo du, berdinaketa gertatuz gero erabili ahal izateko. Altxaldi honetako denbora ere neurtuko da.

Marka, bi minutuan egindako altxaldiek adieraziko dute.

FUNDAMENTO DEL CAMPEONATO

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

NORMAS

Art.1.- El fardo o similar deberá tener un peso de 45 kilos en los campeonatos de categoría masculina, siendo de 30 kilos en categoría femenina.

Art.2.- Las medidas del fardo serán las siguientes:

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

Art.3.- La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 7 metros (+15cm) a partir de la parte superior del nudo en el caso de la categoría masculina, debiendo de ser de 5 metros el recorrido a realizar en categoría femenina.

Art.4.- La soga tendrá un diámetro mínimo de 30 milímetros y máximo de 35 milímetros.

Art. 5.- El soporte de la polea deber ser lo suficientemente rígido para que la polea no balancee en ningún sentido (vertical ni horizontal).

Art.6.- Se procederá a sorteo para establecer el orden de actuación.

Art.7.- El atleta comenzará la prueba con los dos pies en el suelo

Art.8.- El tiempo oficial de la prueba será de 2 minutos. El atleta 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

	GIPUZKOAKO LASTO FARDO JASOTZE TXAPELKETA CAMPEONATO DE GIPUZKOA DE LEVANTAMIENTO DE FARDO DE HENO ARAUTEGIA-REGLAMENTO	 Ikain <small>2010 euskal kirolen katala zuntzakaria</small>
		Orria 3 / 3

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

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

11.art.- Altxaldi bat baliozkoa izan dadin, fardoak lurra joberako du, eta sokaren korapiloak polea. Altxaldia baliozkoa izango da korapiloak polea jotzerakoan. Fardoa goraino iritsi dela jakiteko, metalezko xafla bat jarriko da korapiloaren gainean, polearen euskarria jotzean soinua egin dezan.

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

dos minutos.

Art.9.- El atleta podrá ayudarse de la velocidad de caída del fardo para elevarse en el aire.

Art.10.- Los pies del atleta no podrán salirse de un radio de 3 metros desde la perpendicular de la polea.

Art.11.- 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. Para confirmar que el fardo ha llegado hasta arriba, se colocará una lámina de metal sobre el nudo, para que haga ruido al golpear el soporte de la polea.

Art.12.- La soga pasará por las manos libremente, estas estarán limpias y el atleta no podrá valerse de otra parte de su cuerpo.