

BIZKAIKO EUSKAL
JOKO ETA KIROL
FEDERAKUNDEA

FEDERACIÓN
VIZCAINA DE JUEGOS
Y DEPORTES VASCOS



BIZKAIKO HERRI KIROLAK
HERRI KIROLAK DE BIZKAIA

ARAUTEGIA



REGLAMENTO

KADETEAK eta GAZTEAK

CADETES y JUVENILES

Temporada 2016 – 2017 Denboraldia

ARAU OROKORRAK

- 1) Taldeek gutxieneko eta gehienezko kide kopurua errespetatu beharko dute.
- 2) Probak esku hutsik egingo dira, kirol arropa eta kirol zapatilak jantzita.
- 3) Taldeak mistoak izan daitezke eta ez da kontuan hartuko partaideen generoa multzoak egiteko orduan.
- 4) Proban zehar talde bakoitzak bere ibilbide zehatza izango du eta ezin izango du beste talde baten marra gainditu.

ZIGORRAK

- 1) Epaileak dira zigorrak ipintzeko ahalmena dauzkatenak.
- 2) Haiei dagokie zigorren dimentsioa erabaki eta gauzatzeko ahalmena ere.
- 3) “Arau orokorrak” ataletik kanpoko jokabideak arau-hauste gisa hartuko dira eta ondorioz zigorra izango dute.
- 4) Proba bakoitzaren arauetatik kanpoko jokabideak arau-hauste gisa hartuko dira eta ondorioz zigorra izango dute.
- 5) Arau-hauste mailaren arabera ezarriko da zigorra.
- 6) Hona hemen arau-hausteei dakartzaten zigorrak:
 - a. Sokatiran izan ezik, gainontzeko probetan:
 - i. Arau-hauste bakoitzak 5 eta 10 segundo bitarteko zigorra izango du (epailearen erabakiaren esku).
 - b. Sokatiran:
 - i. Talderen batean jokabide desegokirik sumatuz gero, tiraldia galdutzat emango da.
- 7) Arau-haustea oso arina bada (adibidez, hondoko marra oso gutxigatik zeharkatu ez izana) epaileak begiraleari abisua eman baina zigorra ez ezartzea erabaki dezake. Bigarrenez gertatuz gero, epaileak zigorra ezarriko du.
- 8) Talde baten arau-haustea larria bada

REGLAS GENERALES

- 1) Se respetará el número máximo y mínimo de participantes en cada categoría.
- 2) Las pruebas se realizarán con las manos sin guantes ni ningún producto, y con ropa y zapatillas deportivas.
- 3) Los equipos podrán ser mixtos y no se realizará ninguna distinción entre géneros a la hora de confeccionar los grupos.
- 4) En el transcurso de las pruebas, cada equipo tendrá su recorrido debidamente señalizado, por lo que no podrá invadir el terreno del equipo contrario.

PENALIZACIONES

- 1) Son los/as jueces quienes tienen la facultad de poner sanciones.
- 2) A ellos/as les compete decidir sobre la dimensión de la pena y su ejecución.
- 3) Las conductas que estén fuera del apartado “Reglas generales” se considerarán infracciones y a consecuencia serán penadas.
- 4) Las conductas que estén fuera de las reglas de cada prueba se considerarán sanciones y a consecuencia serán penadas.
- 5) Dependiendo del nivel de infracción se pondrá una penalización u otra.
- 6) He aquí las penalizaciones de cada infracción:
 - a. Excepto en sokatira, en las demás pruebas:
 - i. Cada infracción tendrá una sanción de entre 5 y 10 segundos (a criterio del/de la juez).
 - b. En sokatira:
 - i. En caso de percibir una conducta inadecuada, se dará la tirada por perdida.
- 7) Si la infracción no es muy grave (por ejemplo no pisar por muy poco la línea del fondo) el/la juez decidirá si dar un aviso al monitor/a y no poner ninguna sanción. Si ocurre por segunda vez, el/la juez impondrá la sanción.
- 8) Si la infracción es grave (por ejemplo invadir el carril del otro equipo

(adibidez, ibilbideko marratik irten eta beste taldeko kidea oztopatu) epaileak taldea proba horretatik kanporatu dezake.

- 9) Proba berean arau-haustea behin eta berriz errepikatzen bada, epaileak taldea proba horretatik kanporatu dezake.
- 10) Epaileak ez du norgehiagokan zehar zigorren inguruan eztabaidatuko, ez partaideekin ezta begiraleekin ere. Berak hartutako erabakia behin betikoaizango da.

obstaculizando a algún/a participante) el/la juez podrá expulsar al equipo de esa prueba.

- 9) Si la infracción se repite una y otra vez en la misma prueba, el/la juez podrá expulsar al equipo de esa prueba.
- 10) El/la juez no discutirá sobre las sanciones durante la competición ni con los/as participantes ni con los/as monitores/as. Su decisión será definitiva.

LOKOTX BILKETA

JOKOAREN OINARRIA

- Lurrean ilaran dauden lokotx kopuru jakin bat ahalik eta denbora gutxienean saskian sartzea.

TALDE PROBA

ARAUAK

- 1) Hasierako marraren atzean, talde bakoitzeko saski bat ipiniko da.
- 2) Lokotxen arteko distantzia: 1,5 metro. Lokotxak lerroan kokatuko dira:
 - a. Kadeteak: launaka.
 - b. Gazteak: bosnaka.
- 3) Lokotx kopurua:
 - a. Kadeteak: 40.
 - b. Gazteak: 50.
- 4) Taldekide bakoitzak egin beharrekoa:
 - a. Kadeteak: lau lokotx saskian sartu, banan-banan.
 - b. Gazteak: bost lokotx saskian sartu, banan-banan..
- 5) Ezin izango da lokotx bat hartzera abiatu aurrekoa saskian sartu ez bada.
- 6) Proba hasiera, irteera-marraren atzetik egin beharko da.
- 7) Errelebo aldaketan:
 - a. Aurreko kideak bere azken lokotxa saskian sartzean egin ahal izango du hurrengo kideak irteera.
- 8) Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, gainontzeko partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
- 9) Azken lokotxa saskian sartzen denean emango da bukatutzat proba.

BAKARKAKO PROBA

- 1) Egin beharrekoa:
 - a. Kadeteak: 8 lokotx saskian sartu, banan-banan.

RECOGIDA DE MAZORCAS

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Introducir en la cesta una a una todas las mazorcas que se encuentran situadas en línea en el suelo.

PRUEBA POR EQUIPOS

NORMAS

- 1) Por cada equipo se colocará una cesta detrás de la línea de salida.
- 2) Distancia entre mazorcas: 1,5 metros. Las mazorcas se colocarán en línea:
 - a. Cadetes: de cuatro en cuatro.
 - b. Juveniles: de cinco en cinco.
- 3) Número de mazorcas:
 - a. Cadetes: 40.
 - b. Juveniles: 50.
- 4) Tarea del equipo:
 - a. Cadetes: introducir en la cesta cuatro mazorcas, de una en una.
 - b. Juveniles: introducir en la cesta cinco mazorcas, de una en una.
- 5) No se podrá recoger una mazorca si la anterior no se ha introducido debidamente dentro de la cesta.
- 6) El inicio de la prueba se hará desde detrás de la línea de salida.
- 7) El cambio de relevo:
 - a. Cuando el anterior relevo introduzca su última mazorca en el cesto el siguiente relevo podrá efectuar su salida.
- 8) Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, el resto de los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
- 9) La prueba se dará por finalizada cuando se introduzca la última mazorca en la cesta.

PRUEBA INDIVIDUAL

- 1) Tarea a realizar:
 - a. Cadetes: introducir en la cesta 8 mazorcas, de una en una.

- | | |
|--|--|
| <p>b. Gazteak: 10 lokotx saskian sartu, banan-banan.</p> <p>2) Lokotxen arteko distantzia: 1,5 metro. Lokotxak lerroan banaka kokatuko dira.</p> <p>3) 'Talde proba'n azaltzen diren 5, 6 eta 9. atalak hemen ere aplikatzen dira.</p> | <p>b. Juveniles: introducir en la cesta 10 mazorcas, de una en una.</p> <p>2) Distancia entre mazorcas: 1,5 metros. Las mazorcas se colocarán en línea de una en una.</p> <p>3) Los puntos 5, 6 y 9 de 'Prueba por equipos' se aplican también aquí.</p> |
|--|--|

ZAKU LASTERKETA

JOKOAREN OINARRIA

- Zaku bat lepo gainean ahalik eta denbora gutxien emanda, distantzia jakin batean eramatea.

TALDE PROBA

ARAUAK

- 1) Zakuaren pisua:
 - a. Kadeteak: 13 kilo.
 - b. Gazteak: 16 kilo.
- 2) Zakua lepo gainean eramango da, posizio horizontalean, kokotetik pasatuz.
- 3) Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 60 metro, 4x15 metroko ibilbidea eginez.
- 4) Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 10.
- 5) Proba hasieran zakua lepoaren gainean egon behar da.
- 6) Errelebo aldaketa egitean, zaku aldaketa hasierako marraren atzean egin behar da.
- 7) Zakua lepo gainean ipintzeko prozesuan taldekideen laguntza onartzen da, bai hasieran bai errelebo aldaketan bai lasterketan zehar zakua eroriz gero.
- 8) Begiraleak ezin du proban zehar zakua ukitu.
- 9) Ibilbidearen norabide aldaketa adierazten duen marra zapaldu edo zeharkatu behar da.
- 10) Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
 - a. Salbuespena: zakua lasterketan zehar jausten bada, kideari berriz ere zakua lepoan jartzeko gainontzeko partaideek irteera marra zeharkatu dezakete.
- 11) Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

BAKARKAKO PROBA

- 1) Egin beharreko distantzia: 90 metro, 6x15

CARRERA CON SACOS

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Transportar un saco sobre los hombros lo más rápido posible sobre un recorrido establecido.

PRUEBA POR EQUIPOS

NORMAS

- 1) Peso del saco:
 - a. Cadetes: 13 kilos.
 - b. Juveniles: 16 kilos.
- 2) El saco deberá viajar encima de los hombros, en posición horizontal, pasando por la nuca.
- 3) Distancia que deberá recorrer cada relevo: 60 metros. El recorrido será de 4x15 metros.
- 4) Número de relevos por equipo: 10.
- 5) Al inicio de la prueba el saco deberá estar colocado encima de los hombros.
- 6) En el cambio de relevo, el saco se cambiará detrás de la línea de salida.
- 7) En el proceso de colocar el saco se acepta la ayuda de los/as compañeros/as de equipo tanto al inicio, en el cambio de relevo o en el caso de que el saco caiga al suelo durante el recorrido.
- 8) El/la monitor/a no podrá tocar el saco durante la prueba.
- 9) Se deberán pisar o traspasar las líneas que indican el cambio de sentido del recorrido.
- 10) Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - a. Excepción: si el saco cae durante el recorrido, los/as compañeros/as podrán traspasar la línea para ayudar en la colocación del saco.
- 11) La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

PRUEBA INDIVIDUAL

- 1) Distancia a recorrer: 90 metros. El

metroko ibilbidea eginez.

- 2) Egin beharreko joan-etorriekin bukatu eta irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.
- 3) Lasterketan zehar zakua eroriz gero, partaideak ez du inoren laguntza izango.
- 4) 'Talde proba'n azaltzen diren 1, 2, 5 eta 9. atalak hemen ere aplikatzen dira.

recorrido será de 6x15 metros.

- 2) La prueba se dará por concluida cuando se realice el recorrido completo y se haya traspasado la línea de salida.
- 3) Si durante la prueba el saco cae al suelo el/la participante no recibirá ayuda externa.
- 4) Los puntos 1, 2, 5 y 9 de 'Prueba por equipos' se aplican también aquí.

GURDI PROBA

JOKOAREN OINARRIA

- o Gurdia atzeko aldetik altxatuz, ahalik eta denbora gutxienean bira kopuru jakin bat ematea. Habearen punta lurrean finkatua du gurdiak.

TALDE PROBA

ARAUAK

- 1) Errelebo bakoitzean egin beharreko bira kopurua:
 - a. Kadeteak: 2.
 - b. Gazteak: 3.
- 2) Batenbatek ezin badu gurdiaren pisuarekin: errelebo hori binaka egingo da, baina kasu honetan ibilbidea oinez egin beharko da.
- 3) Hasierako marra gurdiaren atzeko aldetik 3 metrora egongo da.
- 4) Errelebo kopurua: 10.
- 5) Gurdiari atzeko aldetik helduko zaio. Gurdia besoetan eta bularrean jarri ahal izango da, baina inoiz ez sorbaldan.
- 6) Gurdia biratzeko edozein norabide aukera daiteke.
- 7) Atsedetik hartu behar izanez gero, ibilbidean zehar gurdia lurrean utzi daiteke eta nahi den momentuan ibilbidearekin jarraitu.
- 8) Proban zehar, begiralea habearen punta zaintzen egongo da, momentu oro habea lurrean finkatuta mantentzen dela ziurtatuz.
- 9) Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, gainontzeko partaideak irteera marraren atzean egongo dira.
 - a. Salbuespena: begiralea habearen puntan egongo da.
- 10) Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

BAKARKAKO PROBA

- 1) Egin beharreko bira kopurua:
 - a. Kadeteak: 3.

LEVANTAMIENTO DE CARRO

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- o Levantando el carro desde la parte trasera, hacerlo girar y dar una cantidad de vueltas establecidas lo más rápido posible. La vara está sujeta al suelo.

PRUEBA POR EQUIPOS

NORMAS

- 1) Número de vueltas a realizar en cada relevo:
 - a. Cadetes: 2.
 - b. Juveniles: 3.
- 2) En caso de que el/la participante no pueda con el carro: ese relevo se hará en pareja, pero el recorrido se deberá hacer caminando.
- 3) La línea de salida estará a 3 metros del asidero del carro.
- 4) Número de relevos: 10.
- 5) El carro se agarrará por el asidero pudiéndose apoyar en los brazos y pecho, pero nunca en los hombros.
- 6) Se podrá elegir el sentido de la rotación.
- 7) En caso de necesitar descansar, se podrá apoyar el carro en el suelo y continuar con el recorrido cuando se quiera.
- 8) Durante la prueba, el/la monitor/a estará cuidando la punta de la vara asegurándose de que sigue apoyada en el suelo.
- 9) Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, el resto de los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - a. Excepción: el/la monitor/a estará cuidando la vara.
- 10) La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

PRUEBA INDIVIDUAL

- 1) Número de vueltas a realizar:
 - a. Cadetes: 3.

b. Gazteak: 4.

- 2) Partaideak gurdia atzeko aldetik helduta duela hasiko da proba.
- 3) Egin beharreko birekin bukatu eta gurdia lurtean uztean proba bukatutzat emango da.
- 4) Partaideak ez du inoren laguntza izango.
- 5) 'Talde proba'n azaltzen diren 6, 7 eta 8. atalak hemen ere aplikatzen dira.

b. Juveniles: 4.

- 2) La prueba comienza cuando el/la participante tiene agarrado el carro por el asidero.
- 3) La prueba se dará por concluida cuando se realicen las debidas vueltas y se apoye el carro en el suelo.
- 4) El/la participante no recibirá ayuda externa.
- 5) Los puntos 6, 7 y 8 de 'Prueba por equipos' se aplican también aquí.

INGUDEA

JOKOAREN OINARRIA

- Ingude batekin estruktura metalikoa duen txapazko goi eta beheko aldearen kontra ahalik eta denbora gutxienean altxaldi kopuru jakin bat egitea.

TALDE PROBA

ARAUAK

- 1) Altxaldia beheko txapa lehenik, eta goikoa bigarrenik jotzean bat osatuko da.
- 2) Errelebo bakoitzak egin beharreko altxaldi kopurua:
 - a. Kadeteak: 10.
 - b. Gazteak: 15.
- 3) Altxaldiekin bukatuta ingudea oinarrian utzi, irteera marra zeharkatu eta hurrengo erreleboa irteeratu da.
- 4) Errelebo kopurua: 10.
- 5) Ingude bakoitzaren pisua: 7 kilo.
- 6) Ingudeko estruktura hasierako marratik 5 metrora egongo da.
- 7) Proban zehar, begiralea izango da estruktura metalikoari eusten egongo den pertsona.
- 8) Begiraleak ezin du proban zehar ingudea ukitu.
- 9) Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera-marraren atzean egongo dira.
 - a. Salbuespena: begiralea estrukturari eusten egongo da.
- 10) Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

BAKARKAKO PROBA

- 1) Egin beharreko altxaldi kopurua:
 - a. Kadeteak: 15.
 - b. Gazteak: 20.
- 2) Partaideak oinarrian kokatuta eta ingudea eskuetan duela hasiko da proba.
- 3) Egin beharreko altxaldiak eginda

YUNQUE

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Golpear alternativamente con un yunque una chapa situada en la parte inferior y superior de una estructura metálica una cantidad de veces establecida en el menor tiempo posible.

PRUEBA POR EQUIPOS

NORMAS

- 1) Se comenzará golpeando la chapa de abajo y seguidamente la de arriba, completando de esta manera una alzada.
- 2) Número de alzadas por relevo:
 - a. Cadetes: 10.
 - b. Juveniles: 15
- 3) Tras finalizar con las alzadas se dejará el yunque en la base, se traspasará la línea de salida y saldrá el próximo relevo.
- 4) Número de relevos: 10.
- 5) Peso de cada yunque: 7 kilos.
- 6) La estructura del yunque estará a 5 metros de la línea de salida.
- 7) Durante la prueba el/la monitor/a sujetará la estructura.
- 8) El/la monitor/a no podrá tocar el yunque durante la prueba.
- 9) Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - a. Excepción: el/la monitor/a estará sujetando la estructura.
- 10) La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

PRUEBA INDIVIDUAL

- 1) Número de alzadas a realizar:
 - a. Cadetes: 15.
 - b. Juveniles: 20.
- 2) La prueba se inicia cuando el/la participante está colocado/a en la base y con el yunque en las manos.
- 3) La prueba finaliza cuando se realicen las

bukatutzat emango da proba.

debidas alzadas.

- 4) 'Talde proba'n azaltzen diren 1, 5, 7 eta 8. atalak hemen ere aplikatzen dira.
- 4) Los puntos 1, 5, 7 y 8 de 'Prueba por equipos' se aplican también aquí.

GIZA PROBA

JOKOAREN OINARRIA

- Horretarako prestatu den gurpila, ahalik eta denbora gutxien emanda, arrastaka eramanda ibilbide jakin bat egitea.

TALDE PROBA

ARAUAK

- 1) 10 kiloko pisua duen gurpilaren gainean zaku bat ipiniko da. Zakuaren pisua:
 - a. Kadeteak: 13 kilo.
 - b. Gazteak: 16 kilo.
- 2) Gurpila banaka eraman behar da.
- 3) Heldulekutik egingo zaio tira gurpilari.
- 4) Ibilbidea gurpilari begira egingo da, hau da, atzeraka arituz.
- 5) Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 30 metro, 2x15 metroko ibilbidea eginez.
- 6) Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 10.
- 7) Bai proba hasieran bai errelebo aldatetetan gurpil osoa marraren atzean egon behar da.
- 8) Hondoko marrara iristean, gurpilarekin zinta ukitu beharko da noranzko aldaketa egin ahal izateko.
- 9) Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera-marraren atzean egongo dira.
- 10) Azken erreleboa irteera-marrara heldu eta gurpil osoa marraren atzean utzitakoan emango da bukatutzat proba.

BAKARKAKO PROBA

- 1) Egin beharreko distantzia: 30 metro, 2x15 metroko ibilbidea eginez.
- 2) Proba hasieran partaideak eta gurpil osoa marraren atzean egon behar dira.
- 3) Ibilbidearekin bukatu, irteera-marrara heldu eta gurpil osoa marraren atzean utzitakoan emango da bukatutzat proba.
- 4) 'Talde proba'n azaltzen diren 1, 3, 4 eta 8. atalak hemen ere aplikatzen dira.

PRUEBA DE ARRASTRE

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Transportar una rueda preparada para dicho fin en el menor tiempo posible sobre un recorrido determinado.

PRUEBA POR EQUIPOS

NORMAS

- 1) Se colocará un saco encima de la rueda de 10 kilos. Peso del saco:
 - a. Cadetes: 13 kilos.
 - b. Juveniles: 16 kilos.
- 2) La rueda se arrastrará individualmente.
- 3) La rueda se arrastrará desde su asidero.
- 4) El recorrido se hará mirando a la rueda, es decir, desplazándose de espaldas.
- 5) Distancia que deberá recorrer cada relevo: 30 metros, sobre un recorrido de 2x15 metros.
- 6) Número de relevos por equipo: 10.
- 7) Tanto al comienzo de la prueba como en los cambios de relevo la rueda deberá traspasar completamente la línea de salida.
- 8) Al llegar a la línea del fondo, la rueda deberá tocar la línea antes de hacer el cambio de sentido.
- 9) Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
- 10) Cuando el último relevo arrastre la rueda traspasando ésta completamente la línea de salida, la prueba se dará por finalizada.

PRUEBA INDIVIDUAL

- 1) Distancia a recorrer: 30 metros, sobre un recorrido de 2x15 metros.
- 2) Al comienzo de la prueba el/la participante y la rueda deberán traspasar completamente la línea de salida.
- 3) Al finalizar el recorrido, cuando la rueda traspase completamente la línea de salida la prueba se dará por finalizada.
- 4) Los puntos 1, 3, 4 y 8 de 'Prueba por equipos' se aplican también aquí.

SOKATIRA

JOKOAREN OINARRIA

- Petsona kopuru bera duten bi taldek soka baten mutur bakoitzetik heltzen diotelarik elkar erakartzea. Irabazteko, beste taldeari aldez aurretik adierazita dagoen marra bat zeharkaraztea lortu behar da.

ARAUAK

- 1) Tiraldi bakoitzeko partaide kopurua: 6.
- 2) Talde berberaren kontra bi aldiz egingo da tira, bigarren tiraldian toki aldaketa egingez.
- 3) Talde berberaren kontrako bi tiraldietan ez da ordezkapenik egingo.
- 4) Taldeek tiraldia zuzentzeko begiralea izan dezakete (pertsonek bakarrik).
- 5) Sokan hiru marka edo zinta ipiniko dira:
 - a. Marka bat sokaren erdian.
 - b. Erdiko zintaren alde bakoitzera, 1,5 metrora egongo diren beste bi marka.
- 6) Zoruko marrak:
 - a. Zoruan marra bat jarriko da erdian, eta erdiko marratik 1,5 metrora, alde banatara beste bi marra.
- 7) Talde bakoitzeko kideak sokaren kanpoko marra eta muturraren arteko espazioan kokatuko dira, soka zati horri helduz.
- 8) Aingura edo atzelariaren postua (sokaren muturretik gertuen dagoen partaidea da):
 - a. Sokak atzelariaren gorputzari itzulita emango dio, bizkarretik diagonalean, eta kontrako besagainaren gainetik, atzeko aldetik aurrera. Sobera geldituko den soka besapetik pasatuko da. Atzelariak orduan sokari helduko dio.
- 9) Sokaren kanpoaldeko marketako batek, zelaiaren beste aldean lurrian dagoen kanpo aldeko marra zeharkatzean irabaziko da tiraldia.

SOKATIRA

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Colocados dos equipos de igual número de participantes a ambos extremos de una cuerda, intentar arrastrarse el uno al otro. Gana el equipo que consiga atraer hacia sí al contrario haciéndole traspasar una línea debidamente delimitada.

NORMAS

- 1) Número de participantes en cada tirada: 6.
- 2) Se tirará dos veces contra el mismo equipo. En la segunda tirada se procederá al cambio de posición entre los equipos.
- 3) No se harán sustituciones en las dos tiradas que se realicen contra el mismo equipo.
- 4) Los equipos podrán tener a su monitor/a para corregir la tirada (una única persona).
- 5) Se pondrán tres marcas en la cuerda:
 - a. Una marca en el centro de la cuerda.
 - b. Dos marcas situadas a 1,5 metros de cada uno de los lados de la marca central.
- 6) Marcas de suelo:
 - a. Se marcarán una línea central y dos líneas laterales situadas a 1,5 metros a cada lado de la línea central.
- 7) Los miembros de cada equipo se colocarán entre la marca exterior y el extremo de la cuerda, agarrando esa parte de la cuerda.
- 8) Posición del ancla o zaguero/a (es el/la participante que más cerca está del extremo de la cuerda) :
 - a. La cuerda pasará a lo largo del cuerpo, diagonalmente a través de la espalda y por encima del hombro opuesto desde la parte posterior hacia adelante. La cuerda sobrante pasará por la axila. El/la zaguero/a agarrará entonces la cuerda.
- 9) Se gana una tirada cuando una de las marcas exteriores de la cuerda cruza hasta pasar por encima de la marca exterior del

lado opuesto del suelo.

ARAU HAUSTEAK

- 1) Lurra oinak ez diren gorputzeko beste edozein atalekin ukitzea.
- 2) Sokari libre mugitzen utziko ez dion edozein blokeo egitea.
- 3) Begiraleak, tiraldian zehar partaiderik edota sokarik ukitzea.

INFRACCIONES DE LAS REGLAS

- 1) Tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
- 2) Cualquier sujeción que no permita el libre movimiento de la cuerda.
- 3) Que el/la monitor/a toque durante la tirada la soga o alguno/a de los/as tiradores/as.