

BIZKAIKO EUSKAL
JOKO ETA KIROL
FEDERAKUNDEA

FEDERACIÓN
VIZCAINA DE JUEGOS
Y DEPORTES VASCOS



BIZKAIKO HERRI KIROLAK HERRI KIROLAK DEBIZKAIA

ESKOLA ARAUTEGIA REGLAMENTO ESCOLAR

BENJAMIN eta ALEBINAK BENJAMINES y ALEVINES

2019- 2020



ARAU OROKORRAK

- Taldeek gutxieneko eta gehienezko kide kopurua errespetatu beharko dute (*ikus kategoria bakoitzeko partaide kopurua* “Informazio orokorra” *txostenean*).
- Ekitaldia hasi aurretik talde bakoitzak partaideen lizentziak eskuragarri izan beharko du.
- Talde bakoitzean erreleboak edota tiraldiak ahalik eta modurik orekatuenean egingo dira.
- Probak esku hutsik egingo dira, kirol arropa eta kirol zapatilak jantzita.
- Taldeak mistoak izan daitezke eta ez da kontuan hartuko partaideen generoa multzoak egiteko orduan.
- Proban zehar talde bakoitzak bere ibilbide zehatza izango du eta ezin izango du beste talde baten marra gainditu.

ZIGORRAK

- Epaileak dira zigorrak ipintzeko ahalmena dauzkatenak.
- Haiei dagokie zigorren dimentsioa erabaki eta gauzatzeko ahalmena ere.
- “Arau orokorrak” ataletik kanpoko jokabideak arau-hauste gisa hartuko dira eta ondorioz zigorra izango dute.
- Proba bakoitzaren arauetatik kanpoko jokabideak arau-hauste gisa hartuko dira eta ondorioz zigorra izango dute.
- Arau-hauste mailaren arabera ezarriko da zigorra.
- Hona hemen arau-hausteez dakartzaten zigorrak:
 - Sokatiran izan ezik, gainontzeko probetan:
 - Arau-hauste bakoitzak 5 eta 10 segundo bitarteko zigorra izango du (epailearen erabakiaren esku).
 - Sokatiran:
 - Talderen batean jokabide desegokirik sumatuz gero, tiraldia galdutzat emango zaio.
- Talderen batek erreleboak edota tiraldiak ahalik eta modurik orekatuenean eginten ez baditu epaileak talde osoa kanporatu dezake proba edo tiraldi horretatik.
- 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.
- Talde baten arau-haustea larria bada (adibidez, ibilbideko marratik irten eta beste taldeko kidea oztopatu) epaileak taldea proba horretatik kanporatu dezake.
- Proba berean arau-haustea behin eta berriz errepikatzen bada, epaileak taldea proba horretatik kanporatu dezake.
- Epaileak ez du norgehiagokan zehar zigorren inguruan eztabaidatuko, ez partaideekin ezta begiraleekin ere. Berak hartutako erabakia behin betikoa izango da.

TXINGA ERUTEA

JOKOAREN OINARRIA

- Proba honetan eskuko txinga bana, ahalik eta denbora gutxien emanda, distantzia jakin batean eraman behar dira.

ARAUAK

- Txinga bakoitzaren pisua:
 - o Benjaminak: 4 kilo.
 - o Alebinak: 6 kilo.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 30 metro, 2x15 metroko ibilbidea eginez.
- Ibilbidean zehar derrigorrezkoa da oinez joatea.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 15.
- Proba hasiera irteera-marraren atzetik egingo da eta txingak zoruarekin kontaktuan egon behar dira.
- Atsedetik hartu behar izanez gero, ibilbidean zehar txingak lurrian utzi daitezke eta nahi den momentuan ibilbidearekin jarraitu.
- Txingak askatzean ezingo dira inolaz ere aurrerantz jaurti.
- Errelebo aldaketetan bi txingak marraren atzean eta zoruarekin kontaktuan egon behar dira.
- Ibilbidearen norabide aldaketa adierazten duen marra zapaldu edo zeharkatu behar da.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
- Azken erreleboak bi txingak marraren atzean eta zoruarekin kontaktuan uzten dituztenean emango da bukatutzat proba.

LOKOTX BILKETA

JOKOAREN OINARRIA

- Lurrean 0,75 zentimetrora markaturik dauden marretan, lokotx kopuru jakin bat denbora gutxienean jartzea eta ondoren banan-banan saskira sartzea. .

ARAUAK

- Hasierako marraren atzean, talde bakoitzeko saski bat ipiniko da.
- Lokotxen arteko distantzia: 0,75 metro. Lokotxak lerroan kokatuko dira, binan-binan.
- Lokotx kopurua:
 - o Benjaminak: 24.
 - o Alebinak: 30.
- Taldeak egin beharrekoa: lurrean markatuta dauden marretan lokotxak jarri eta jarraian saskian sartzea.
- Taldekide bakoitzak egin beharrekoa:
 - o 2 lokotx batu edo jarri beharko ditu, banan-banan. Hori egin ondoren hurrengo kideari erreleboa emango dio.
 - o Ezin izango da lokotx bat hartzera abiatu aurrekoa saskian sartu ez bada.
- Parte hartzailearen batek, aurreko lokotxa sartu gabe beste bat saskira ekarriz gero, epaileak zigorra jarriko dio.
- Proba hasiera, irteera-marraren atzetik egin beharko da.
- Errelebo aldaketan:
 - o Aurreko kideak bere azken lokotxa lurrean uztean, irteera-marra guztiz zeharkatu beharko du hurrengo kideak irteera egin ahal izateko.
 - o Aurreko kideak bere azken lokotxa saskian sartzean egin ahal izango du hurrengo kideak irteera.
- Errelebo aldaketan, hurrengo partaidea ezin izango da irten aurrekoak irteera-marra zeharkatu arte.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
- Azken lokotxa saskian sartzean, emango da bukatutzat proba.

ZAKU LASTERKETA

JOKOAREN OINARRIA

- Proba honetan zaku bat lepo gainean ahalik eta denbora gutxien emanda, distantzia jakin batean eraman behar dira.

ARAUAK

- Zakuaren pisua:
 - o Benjaminak: 6 kilo.
 - o Alebinak: 8 kilo.
- Zakua lepo gainean eramango da, posizio horizontalean, kokotetik pasatuz.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 30 metro, 2x15 metroko ibilbidea eginez.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 15.
- Proba hasieran zakua lehen partaidearen lepoaren gainean egon behar da.
- Errelebo aldaketa egitean, zaku aldaketa hasierako marraren atzean egin behar da.
- Zakua lepo gainean ipintzeko prozesuan taldekideen laguntza onartzen da, bai hasieran bai errelebo aldaketan bai lasterketan zehar zakua eroriz gero.
- Begiraleak ezin du proban zehar zakua ukitu.
- Ibilbidearen norabide aldaketa adierazten duen marra zapaldu edo zeharkatu behar da.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
 - o Salbuespena: zakua lasterketan zehar jausten bada, kideari berriz ere zakua lepoan jartzeko gainontzeko partaideek irteera marra zeharkatu dezakete.
- Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

GURDI PROBA

JOKOAREN OINARRIA

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

ARAUAK

- Errelebo bakoitzean 2 bira emango dira.
- Ibilbidean zehar derrigorrezkoa da oinez joatea.
- Talde bakoitzak egin beharreko erreleboak:
 - o Benjaminak: 10. Binaka egingo dute.
 - o Alebinak: 15. Banaka egingo dute.
- Gurdiari atzeko aldetik helduko zaio. Gurdia besoetan eta bularrean jarri ahal izango da, baina inoiz ez sorbaldan.
- Gurdia biratzeko edozein norabide aukera daiteke, erlojuaren noranzkoa edo kontrakoa.
- Atsedetik hartu behar izanez gero, ibilbidean zehar gurdia lurrean utzi daiteke eta nahi den momentuan ibilbidearekin jarraitu.
- Proban zehar, begiralea habearen punta zaintzen egongo da, momentu oro habea lurrean finkatuta mantentzen dela ziurtatuz.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera marraren atzean egongo dira.
 - o Salbuespena: begiralea habearen puntan egongo da.
- Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

INGUDEA

JOKOAREN OINARRIA

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

ARAUAK

- Altxaldi bat osatuko da beheko txapa lehenik eta goikoa bigarrenik jotzen denean.
- Errelebo bakoitzean egin beharreko altxaldi kopurua: 5. Hau egin ondoren, ingudea oinarrian utzi, irteera marra zeharkatu eta hurrengo erreleboa irtengo da.
- Errelebo kopurua: 15.
- Ingude bakoitzaren pisua:
 - o Benjaminak: 0,5 kilo.
 - o Alebinak: 1,5 kilo.
- Ingudeko estruktura hasierako marratik 10 metrora egongo da.
- Proban zehar, begiralea izango da estruktura metalikoari eusten egongo den pertsona.
- Begiraleak ezin du proban zehar ingudea ukitu.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera-marraren atzean egongo dira.
 - o Salbuespena: begiralea estrukturari eusten egongo da.
- Azken erreleboak irteera-marra zeharkatzean emango da bukatutzat proba.

GIZA PROBA

JOKOAREN OINARRIA

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

ARAUAK

- Gurpilaren gainean zaku bat ipiniko da.
- Zakuaren pisua:
 - o Benjamiak: 6 kilo.
 - o Alebinak: 8 kilo.
- Gurpila banaka eramango da.
- Heldulekutik egingo zaio tira gurpilari.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 20 metro, 2x10 metroko ibilbidea eginez.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 15.
- Ibilbidea gurpilari begira egingo da, hau da, atzeraka arituz.
- Bai proba hasieran bai errelebo aldaketetan gurpil osoa marraren atzean egon behar da.
- Hondoko marrara iristean, gurpilarekin zinta ukitu beharko da noranzko aldaketa egin ahal izateko.
- Proba bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera-marraren atzean egongo dira.
- Azken erreleboa irteera-marrara heldu eta gurpil osoa marraren atzean utzitakoan emango da bukatutzat proba.

SOKATIRA

JOKOAREN OINARRIA

- Petsona kopuru bera duten bi taldek soka baten mutur bakoitzetik heltzen diotelarik elkar erakartzean datza. Irabazteko, beste taldeari alde aurretik adierazita dagoen marra bat zeharkaraztea lortu beharko da.

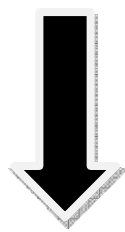
ARAUAK

- Tiraldi bakoitzeko partaide kopurua:
 - o Benjaminak: 6 partaide.
 - o Alebinak: 8 partaide.
- Talde berberaren kontra bi aldiz egingo da tira, bigarren tiraldian toki aldaketa eginez.
- Talde berberaren kontrako bi tiraldietan ez da ordezkapenik egingo.
 - o Salbuespena: lehenengo tiraldian lesiorik badago taldekide lesionatua ordezkatua izan daiteke bigarren tiraldian.
- Taldeek tiraldia zuzentzeko begiralea izan dezakete (pertsona bakarra).
- Sokan hiru marka edo zinta ipiniko dira:
 - o Marka bat sokaren erdian.
 - o Erdiko zintaren alde bakoitzera, 1,5 metrora egongo diren beste bi marka.
- Zoruko marrak:
 - o Zoruan marra bat jarriko da erdian, eta erdiko marratik 1,5 metrora, alde banatara beste bi marra.
- Talde bakoitzeko kideak sokaren kanpoko marra eta muturraren arteko espazioan kokatuko dira, soka zati horri helduz.
- Aingura edo atzelariaren postua (sokaren muturretik gertuen dagoen partaidea da):
 - o Soka esku biek hartu eta muturra solte utziko du, bizkarra zeharkatzen duen inolako tekniarik erabili gabe.
- Sokaren kanpoaldeko marketako batek, zelaiaren beste aldean lurrian dagoen kanpo aldeko marra zeharkatzean irabaziko da tiraldia.
- Teknika: bi eskuetako ahurrak bata bestearen kontra izango dira eta soka, gorputza eta besoaren artetik pasatu behar da.

ARAU HAUSTEAK

- Lurra oinak ez diren gorputzeko beste edozein atalekin ukitzea.
- Sokari libre mugitzen utziko ez dion edozein blokeo egitea.
- Begiraleak, tiraldian zehar partaiderik edota sokarik ukitzea.
- 'Teknika' atalean adierazitakotik beste edozein era.

EXPLICACIÓN EN CASTELLANO



REGLAS GENERALES

- Se respetará el número máximo y mínimo de participantes en cada categoría (*mirar el número de participantes por categoría en el informe “Información general”*).
- Al comienzo de la jornada de competición cada equipo deberá tener a mano las licencias de los participantes.
- Cada equipo repartirá del modo más equitativo posible los relevos y tiradas.
- Las pruebas se realizarán con las manos sin guantes ni ningún producto, y con ropa y zapatillas deportivas.
- Los equipos podrán ser mixtos y no se realizará ninguna distinción entre géneros a la hora de confeccionar los grupos.
- 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

- Son los/as jueces quienes tienen la facultad de poner sanciones.
- A ellos/as les compete decidir sobre la dimensión de la pena y su ejecución.
- Las conductas que estén fuera del apartado “Reglas generales” se considerarán infracciones y a consecuencia serán penadas.
- Las conductas que estén fuera de las reglas de cada prueba se considerarán sanciones y a consecuencia serán penadas.
- Dependiendo del nivel de infracción se pondrá una penalización u otra.
- He aquí las penalizaciones de cada infracción:
 - Excepto en sokatira, en las demás pruebas:
 - Cada infracción tendrá una sanción de entre 5 y 10 segundos (a criterio del/de la juez).
 - En sokatira:
 - En caso de percibir una conducta inadecuada, se dará la tirada por perdida.
- Si algún equipo no repartiera de un modo equitativo los relevos y tiradas, el/la juez podrá expulsar a todo el equipo de esa prueba o tirada.
- 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.
- Si la infracción es grave (por ejemplo invadir el carril del otro equipo obstaculizando a algún/a participante) el/la juez podrá expulsar al equipo de esa prueba.
- Si la infracción se repite una y otra vez en la misma prueba, el/la juez podrá expulsar al equipo de esa prueba.
- 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.

TXINGAS

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Consiste en llevar dos txingas, una en cada mano en el menor tiempo posible sobre un recorrido establecido.

NORMAS

- Peso de cada txinga:
 - o Benjamín: 4 kilos.
 - o Alevín: 6 kilos.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 30 metros. El recorrido será de 2x15 metros.
- Es obligatorio hacer el recorrido caminando.
- El inicio de la prueba se hará desde detrás de la línea de salida y las txingas estarán en contacto con el suelo.
- Número de relevos por equipo: 15.
- Se podrán apoyar las txingas en el suelo y continuar con el recorrido cuando se quiera.
- En el momento de soltar las txingas, éstas no se podrán lanzar hacia delante.
- En el cambio de relevo las txingas deberán estar apoyadas en el suelo detrás de la línea de salida.
- Se deberá pisar o traspasar la línea que indica el cambio de sentido del recorrido.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as demás miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
- La prueba se dará por finalizada cuando el último relevo apoye las dos txingas detrás de la línea de salida.

RECOGIDA DE MAZORCAS

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Se trata de colocar las mazorcas en las rayas que están marcadas en el suelo a una distancia de 0.75 cm y acto seguido introducirlas en la cesta en el menor tiempo posible.

-

NORMAS

- Por cada equipo se colocará una cesta detrás de la línea de salida.
- Distancia entre mazorcas: 0,75 metros. Las mazorcas se colocarán en línea, de dos en dos.
- Número de mazorcas:
 - o Benjamines: 24 mazorcas.
 - o Alevines: 30 mazorcas.
- Tarea del equipo: Colocar las mazorcas en las rayas marcadas en el suelo y acto seguido introducirlas en la cesta.
- Tarea de cada participante:
 - o Colocar o recoger 2 mazorcas, de una en una. A continuación se le dará el relevo a la/el siguiente participante.
 - o No se podrá alcanzar una mazorca si la anterior no se ha introducido debidamente dentro de la cesta.
- Si un/a participante introduce una mazorca sin que se haya introducido en la cesta la anterior, el/la juez penalizará la acción.
- El inicio de la prueba se hará desde detrás de la línea de salida.
- El cambio de relevo:
 - o Cuando el anterior relevo haya colocado su última mazorca en el suelo éste deberá rebasar por completo la línea de salida para que el siguiente relevo efectúe su salida.
 - o Cuando el anterior relevo introduzca su última mazorca en el cesto el siguiente relevo podrá efectuar su salida.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
- La prueba se dará por finalizada cuando tras haber sido colocada la última mazorca, el último relevo haya cruzado completamente la línea de salida.
- La prueba se dará por finalizada cuando se introduzca la última mazorca.

CARRERA CON SACOS

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Se trata de transportar un saco sobre los hombros lo más rápido posible sobre un recorrido establecido.

NORMAS

- Peso del saco:
 - o Benjamín: 6 kilos.
 - o Alevín: 8 kilos.
- El saco deberá viajar encima de los hombros, en posición horizontal, pasando por la nuca.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 30 metros. El recorrido será de 2x15 metros.
- Número de relevos por equipo: 15.
- Al inicio de la prueba el saco deberá estar colocado encima de los hombros.
- En el cambio de relevo, el saco se cambiará detrás de la línea de salida.
- 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.
- El/la monitor/a no podrá tocar el saco durante la prueba.
- Se deberá pisar o traspasar las líneas que indican el cambio de sentido del recorrido.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - o Excepción: si el saco cae durante el recorrido, los/as compañeros/as podrán traspasar la línea para ayudar en la colocación del saco.
- La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

LEVANTAMIENTO DE CARRO

FUNDAMENTO DEL JUEGO

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

NORMAS

- Cada relevo dará 2 vueltas.
- Es obligatorio hacer el recorrido caminando.
- Relevos a realizar por cada equipo:
 - o Benjamín: 10. Se hará por parejas.
 - o Alevín: 15. Se hará individualmente.
- El carro se agarrará por el asidero pudiéndose apoyar en los brazos y pecho, pero nunca en los hombros.
- Se podrá elegir el sentido de la rotación.
- En caso de necesitar descansar, se podrá apoyar el carro en el suelo y continuar con el recorrido cuando se quiera.
- Durante la prueba, el/la monitor/a estará cuidando la punta de la vara asegurándose de que sigue apoyada en el suelo.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - o Excepción: el/la monitor/a estará cuidando la vara.
- La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

YUNQUE

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Consiste en 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.

NORMAS

- Se comenzará golpeando la chapa de abajo y seguidamente la de arriba, completando de esta manera una alzada.
- Número de alzadas por relevo: 5. Después, se dejará el yunque en la plataforma y tras rebsar la línea de salida saldrá el siguiente relevo.
- Número de relevos: 15.
- Peso de cada yunque:
 - o Benjamines: 0,5 kilos.
 - o Alevines: 1,5 kilos.
- La estructura del yunque estará a 10 metros de la línea de salida.
- Durante la prueba el/la monitor/a sujetará la estructura.
- El/la monitor/a no podrá tocar el yunque durante la prueba.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - o Excepción: el/la monitor/a estará sujetando la estructura.
- La prueba se dará por concluida cuando el último relevo haya traspasado la línea de salida.

PRUEBA DE ARRASTRE

FUNDAMENTO DEL JUEGO

- Se trata de transportar una rueda preparada para dicho fin en el menor tiempo posible sobre un recorrido determinado.

NORMAS

- Se colocará un saco encima de la rueda.
- Peso del saco:
 - o Benjamín: 6 kilos.
 - o Alevín: 8 kilos.
- La rueda se arrastrará individualmente.
- La rueda se arrastrará desde su asidero.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 20 metros, sobre un recorrido de 2x10 metros.
- Número de relevos por equipo: 15.
- El recorrido se hará mirando a la rueda, es decir, desplazándose de espaldas.
- Tanto al comienzo de la prueba como en los cambios de relevo la rueda deberá traspasar completamente la línea de salida.
- Al llegar a la línea del fondo, la rueda deberá tocar la línea antes de hacer el cambio de sentido.
- Durante la prueba, excepto la persona que está participando en ese momento, los/as miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
- Cuando el último relevo arrastre la rueda traspasando ésta completamente la línea de salida, la prueba se dará por finalizada.

SOKATIRA

FUNDAMENTO DEL JUEGO

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

NORMAS

- Número de participantes en cada tirada:
 - o Benjamín: 6 participantes.
 - o Alevín: 8 participantes.
- Se tirará dos veces contra el mismo equipo. En la segunda tirada se procederá al cambio de posición entre los equipos.
- No se harán sustituciones en las dos tiradas que se realicen contra el mismo equipo.
 - o Excepción: en el caso de que en la primera tirada alguien se haya lesionado, ese/a participante podrá ser sustituido/a.
- Los equipos podrán tener a su monitor/a para corregir la tirada (una única persona).
- Se pondrán tres marcas en la cuerda:
 - o Una marca en el centro de la cuerda.
 - o Dos marcas situadas a 1,5 metros de cada uno de los lados de la marca central.
- Marcas de suelo:
 - o Se marcarán una línea central y dos líneas laterales situadas a 1,5 metros a cada lado de la línea central.
- Los miembros de cada equipo se colocarán entre la marca exterior y el extremo de la cuerda, agarrando esa parte de la cuerda.
- Posición del ancla o zaguero/a (es el/la participante que más cerca está del extremo de la cuerda) :
 - o Agarrará la cuerda con las dos manos y dejara el extremo suelto, sin utilizar ninguna técnica que cruce la espalda.
- 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.
- Técnica: las palmas de ambas manos enfrentadas y la cuerda pasará entre el cuerpo y el brazo.

INFRACCIONES DE LAS REGLAS

- Tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
- Cualquier sujeción que no permita el libre movimiento de la cuerda.
- Que el/la monitor/a toque durante la tirada la soga o alguno/a de los/as tiradores/as.
- Cualquier otra que no sea la descrita en el apartado de 'Técnica'.