

BIZKAIKO EUSKAL
JOKO ETA KIROL
FEDERAKUNDEA

FEDERACIÓN
VIZCAINA DE JUEGOS
Y DEPORTES VASCOS



 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral

BIZKAIKO HERRI KIROLAK

HERRI KIROLAK DE BIZKAIA

ESKOLA ARAUTEGIA

REGLAMENTO ESCOLAR



KADETEAK / CADETES

TEMPORA

2021-2022

DENBORALDIA

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 ditu.
- 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 daukatenak.
- Epaileei dagokie zigorren dimentsioa erabaki eta gauzatzeko ahalmena.
- “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-hausteek 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 ikusiz gero, tiraldia galdutzat emango zaio.
- Talderen batek erreleboak edota tiraldiak ahalik eta modurik orekatuenean egiten ez baditu epaileak talde osoa kanporatu dezake proba edo tiraldi horretatik.
- Arau-haustea oso arina bada (adibidez, bukaerako marra oso gutxigatik zeharkatu ez izana) epaileak begiraleari abisua ematea 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: 10 kg.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 60 metro, 4x15 metroko ibilbidea eginez.
- Ibilbidean zehar derrigorrezkoa da oinez joatea.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 10.
- Proba hasiera irteera-marraren atzetik egingo da, eta txingak zoruarekin kontaktuan egon behar dira.
- Atsedena hartu behar izanez gero, ibilbidean zehar txingak lurrean utz daitezke eta nahi den momentuan ibilbidearekin jarraitu.
- Txingak askatzean ezingo dira inolaz ere aurrerantz jaurti (ez errelebo aldaketan, ezta atsedeen hartu behar bada).
- Errelebo aldaketetan bi txingak marraren atzean eta zoruarekin kontaktuan egon behar dira.
- Ibilbidearen norabide aldaketa adierazten duen marra zapaldu edo zeharkatu behar da.
- Probak irauten duen bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, beste partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
- Azken erreleboak, bi txingak marraren atzean eta zoruarekin kontaktuan uzten dituzenean, 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, hiruak.
- Lokotx kopurua: 45
- Taldeak egin beharrekoa: lurrean markatuta dauden marretan lokotx jarri eta jarraian saskian sartzea
- Taldekide bakoitzak egin beharrekoa:
 - 3 lokotx jarri edo batu beharko ditu, banan-banan. Hori egin ondoren hurrengo kideari erreleboa emango dio.
 - 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:
 - Aurreko kideak, bere azken lokotxa lurrean uztean, irteera-marra guztiz zeharkatu beharko du hurrengo kideak irteera egin ahal izateko.
 - Aurreko kideak, bere azken lokotxa saskian sartzean, egin ahal izango du hurrengo kideak irteera.
- Probak irauten duen 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 eramane behar da.

ARAUAK

- Zakuaren pisua: 13 kg.
- Zaku lepo gainean eramango da, posizio horizontalean, kokotetik pasatuz.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 60 metro, 4x15 metroko ibilbidea eginez.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 10.
- Proba hasieran, zaku lehen partaidearen lepoaren gainean egon behar da.
- Errelebo aldaketa egitean, zaku aldaketa hasierako marraren atzean egin behar da.
- Zaku lepo gainean ipintzeko prozesuan taldekideen laguntza onartzen da, bai hasieran, bai errelebo aldaketan eta bai lasterketan zehar zaku eroriz gero.
- Begiraleak ezin du proban zehar zaku ukitu.
- Ibilbidearen norabide aldaketa adierazten duen marra zapaldu edo zeharkatu behar da.
- Probak irauten duen bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak eta begiralea irteera-marraren atzean egongo dira.
 - Salbuespena: zaku lasterketan zehar jausten bada, kideari berriz ere zaku lepoan jartzen laguntzeko, 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 4 bira emango dira.
- Ibilbidean zehar derrigorrezkoa da oinez joatea.
- Talde bakoitzak egin beharreko erreleboak: 10.
- Birak bakarka emango dira.
 - Salbuespena: Pisu gehiegi izanez gero, 10 errelebotik 2, binaka egin daitezke.
- 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.
- Atsedena 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.
- Probak irauten duen bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera marraren atzean egongo dira.
 - Salbuespena: begiralea habearen puntan egongo da.
- Irteera marra, gurditik 5 metrora 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

- Lehenengoz beheko txapa eta bigarrenaz goiko txapa jotzen denean osatzen da altxaldi bat.
- Errelebo bakoitzean egin beharreko altxaldi kopurua: 10. Hau egin ondoren, ingudea oinarrian utzi, irteera marra zeharkatu eta hurrengo erreleboa irtengo da.
- Goiko txaparen altuera ondorengo prozedimenduaren arabera jarriko da.
 - Altuera gutxiena daukan taldekidea neurtuko da, eta plataforma neurri horretatik 20 cm-ra jarriko da, eta distantzia hau izango da talde honentzako gutxieneko distantzia.
- Errelebo kopurua: 15.
- Ingude bakoitzaren pisua: 7 kilo.
- Ingudeko estruktura hasierako maratik 10 metrora egongo da.
- Proban zehar, begiralea izango da estruktura metalikoari eusten egongo den pertsona.
- Begiraleak ezin du proban zehar ingudea ukitu.
- Probak irauten duen bitartean, momentu horretan egiten ari den kidea izan ezik, partaideak irteera-marraren atzean egongo dira.
 - 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: 15kg.
- Gurpila banaka eramango da.
- Heldulekutik egingo zaio tira gurpilari.
- Errelebo bakoitzak egin beharreko distantzia: 30 metro, 2x15 metroko ibilbidea eginez.
- Talde bakoitzak egin beharreko errelebo kopurua: 10.
- Ibilbidea gurpilari begira egingo da, hau da, atzeraka arituz.
- Bai proba hasieran, eta bai errelebo aldaketetan, gurpil osoa marraren atzean egon behar da.
- Hondoko marrara iristean, gurpilarekin zinta ukitu beharko da noranzko aldaketa egin ahal izateko.
- Heldulekua, eskuak garbi eta eskularrurik gabe hartuko da.
- 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

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

ARAUAK

- Tiraldi bakoitzeko partaide kopurua: 4 edo 6. Taldeek egindako partehartzaileen izen-ematearen arabera erabakiko partaide kopurua. Lehenengo jardunaldia baino lehen jakinaraziko zaie taldeei zenbateko partaide kopurua izango duen tiraldi bakoitzak.
- Talde berberaren kontra bi aldiz egingo da tira, bigarren tiraldian toki aldaketa eginez.
- Tiraldiak kronometratu egingo dira. Modu honetan, egindako tiraldietan berdinketa egonez gero, tiraldia irabazteko denbora gutxien behar izan duen taldea izango da irabazlea.
- Talde berberaren kontrako bi tiraldietan ez da aldaketarik egingo.
 - Salbuespena: lehenengo tiraldian lesiorik badago taldekide lesionatua aldatu daiteke bigarren tiraldian.
- Taldeek tiraldia zuzentzeko begiralea izan dezakete (pertsona bakarra).
- Sokan hiru marka edo zinta ipiniko dira:
 - Marka bat sokaren erdian.
 - Erdiko zintaren alde bakoitzera, 2 metrora egongo diren beste bi marka.
- Zoruko marrak:
 - Zoruan marra bat jarriko da erdian, eta erdiko marratik 2 metrora, alde banatara beste bi marra.
- Tiraldiak 3 pauso izango ditu:
 - Esatariak edo epaileak esango duena: 1- hartu soka, 2- tenka eta 3-tira.
 - Behin bi tiraldiak bukatuta, bi taldeak eskua eman beharko dira.

TIRALDIEN TEKNIKAREN ARAUTEGIA

- Soka nola heldu:
 - Talde bakoitzeko kideak sokaren kanpoko marra eta muturraren arteko espazioan kokatuko dira, soka zati horri helduz.

- Tiraldiaren posizioa:
 - Tiralariak, soka, gorputzeko eskumako aldean izango dute kokatuta.
 - Eskuak aurrez-aurre kokatuta egongo dira. Soka besoaren goiko aldetik eta gorputzaren bitartetik pasako da, blokeatu gabe.
 - Hankak, belaunaren aurretik luzatuta egongo dira eta taldeko tiratzaileak, tiratzeko posizioan egongo dira une oro.
- Aingura edo atzelariaren posizioa.
 - sokak atzelariaren gorputzari itzulia emango dio, bizkarretik diagonalean, eta kontrako besagainen gainetik, atzeko aldetik aurrera. Sobera geldituko den soka besapetik pasatuko da. Atzelariak orduan sokari helduko dio.
- Sokaren kanpoaldeko marketako batek, zelaiaren beste aldean lurrean dagoen kanpo aldeko marra zeharkatzean irabaziko da tiraldia.

ARAU HAUSTEAK

- Lurra oinak ez diren gorputzeko beste edozein atalekin ukitzea.
- Sokari libre mugitzen utziko ez dion edozein blokeo egitea.
- “Tiraldien teknikaren arautegia” atalean agertzen ez den beste modu batera tiraldiak egitea.
- Begiraleak, tiraldian zehar partaiderik edota sokarik ukitzea.

REGLAS GENERALES

- Cada equipo tendrá que tener entre 6 y 10 deportistas.
- 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 limpias, sin guantes ni ningún producto.
- Las pruebas se realizarán con ropa y zapatillas deportivas.
- Los equipos podrán ser mixtos y el género no se tendrá en cuenta a la hora de realizar 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 infracciones 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/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 podría decidir 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 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: 10 kg.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 60 metros. El recorrido será de 4x15 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: 10.
- Se podrán apoyar las txingas en el suelo y continuar con el recorrido cuando se quiera.
- En el momento de soltar las txingas (tanto en el cambio de relevo como en caso de necesitar descanso), 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.
- Las txingas se cogerán con las manos limpias, sin guantes ni ningún producto.
- 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 tres en tres.
- Número de mazorcas: 45
- Tarea del equipo: Colocar las mazorcas en las rayas marcadas en el suelo y acto seguido introducirlas en la cesta.
- Tarea de cada participante:
 - Colocar o recoger 3 mazorcas, de una en una. A continuación, se le dará el relevo a la/el siguiente participante.
 - 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:
 - 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.
 - 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 demás miembros del equipo permanecerán detrás de 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: 13 kilos.
- El saco deberá ir encima de los hombros, en posición horizontal, pasando por la nuca.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 60 metros. El recorrido será de 4x15 metros.
- Número de relevos por equipo: 10.
- 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 demás miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - 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 relevista 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 4 vueltas.
- Es obligatorio hacer el recorrido caminando.
- Relevos a realizar por cada equipo: 10.
- Se hará individualmente.
 - Pudiendo ser un peso excesivo en algunos casos, en 2 de los 10 relevos se permitirá hacerlo por parejas.
- 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 demás miembros del equipo permanecerán detrás de la línea de salida.
 - Excepción: el/la monitor/a estará cuidando la vara.
- La línea de salida estará a 5 metros de la parte trasera del carro.
- La prueba se dará por concluida cuando el último relevista 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 otra en la parte 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: 10. Después, se dejará el yunque en la plataforma, y tras rebasar la línea de salida saldrá el siguiente relevo.
- La altura de la chapa de arriba se establecerá mediante el siguiente procedimiento
 - El/la participante de menor altura de cada equipo subirá a la plataforma y se colocará a 20 cms de su cabeza, la cual será la distancia mínima para ese equipo.
- Número de relevos: 15.
- Peso de cada yunque: 7 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.
 - 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: 15 kilos.
- La rueda se arrastrará individualmente.
- La rueda se arrastrará desde su asidero.
- Distancia que deberá recorrer cada relevo: 30 metros, sobre un recorrido de 2x15 metros.
- Número de relevos por equipo: 10.
- 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.
- El asidero se agarrará con las manos limpias y sin guantes.
- 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: 4 o 6, dependerá del número de inscritos en los equipos. Antes de que comience la primera jornada se decidirá cuantos participaran en cada tirada.
- Se tirará dos veces contra el mismo equipo. En la segunda tirada se procederá al cambio de posición entre los equipos.
- Se cronometrará cada tirada. De esta manera, si cada equipo vence en una de las tiradas, el que haya tardado menos tiempo en vencer será el ganador.
- No se harán sustituciones en las dos tiradas que se realicen contra el mismo equipo.
 - 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).
- La cuerda se agarrará con las manos limpias, sin guantes ni ningún producto.
- Se pondrán tres marcas en la cuerda:
 - Una marca en el centro de la cuerda.
 - Dos marcas situadas a 2 metros de cada uno de los lados de la marca central.
- Marcas de suelo:
 - Se marcarán una línea central y dos líneas laterales situadas a 2 metros a cada lado de la línea central.
- Las tiradas tendrán 3 pasos.
 - A orden del speaker o juez: 1- hartu soka, 2-tenka eta 3- tira.
 - Una vez terminada las dos tiradas, los dos equipos se deberán dar la mano.

REGLAS SOBRE LAS TECNICAS DE TIRADA

- Agarre de la cuerda:
 - Al comienzo de cada tirada el/la primer/a tirador/a sujetara la cuerda lo más cerca posible de la cinta exterior.
- Posición de tirada:
 - Los tiradores/as sujetaran la cuerda por la parte de derecha del cuerpo.
 - Las palmas de las manos estarán enfrentadas y la cuerda pasara entre el cuerpo y la parte superior del brazo sin ser bloqueada.
 - Los pies deberán estar extendidos por delante de las rodillas y los/as miembros del equipo deberán estar en posición de tirada en todo momento.
- Posición del ancla o zaguero/a:
 - La soga pasara a lo largo del cuerpo de la/el zaguero/a.
 - El/la ultimo/a tirador/a será llamado/a Ancla. La soga pasara a lo largo de su cuerpo, diagonalmente a través de su espalda y por encima del hombro opuesto desde la parte posterior hacia delante.
- Cuando una de las marcas de afuera de la cuerda, traspase la marca de afuera que está al otro lado del campo, se gana la tirada.

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.
- Cualquier forma que se aleje de lo mencionado en el apartado “Reglas sobre las técnicas de tirada”.
- Que el/la monitor/a toque durante la tirada la soga o alguno/a de os/as tiradores/as.