

I LASTO-ALTXATZEA

JOKOAREN OINARRIA

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

FARDOAREN EZAUGARRIAK 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 barnealdekoa 200 mm-koa gutxienez.

3.art. - Sokaren gutxieneko diametroa 30 mm-koa izango da eta gehienezkoa 35 mm-koa. Kirolari bakoitzak bere soka eroan eta aldatu ahal izango du. Parte-hartzaile guztiek 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 altxaldi bat egingo du, berdinketa gertatuz gero erabili ahal izateko. Altxaldi honetako denbora ere neurtuko da.

Marka, bi minutuan egindako altxaldiek 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. .- Altxaldi bat baliozkoa izan dadin, fardoak lurra jo beharko du, eta sokaren korapiloak polea. Altxaldia baliozkoa izango da korapiloak polea jotzerakoan.

9.art. .- Soga askatasunez pasatuko da eskuetatik, garbi egongo da, magnesio hautsa aplikatu ahal izango du epailearen kontrolpean, eta kirolariak ezin izango du bere gorputzaren beste zatirik 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.