



LASTO ALTXATZEA **(Levantamiento de fardo)**

FUNDAMENTO DEL JUEGO

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

CARACTERÍSTICAS DEL FARDO Y UTENSILIOS

Art. 1º.- Para los Campeonatos el fardo o similar deberá de tener un peso de 45 kilos. Sus medidas serán las siguientes:

	<u>Mínimo</u>	<u>Máximo</u>
Altura	50 cm	60 cm
Largura	80 cm	90 cm
Anchura	45 cm	55 cm

Art. 2º.- La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 7 metros (± 15 cm.), a partir de la parte superior del nudo. El diámetro de la polea será de 300 mm. máximo exterior y 200 mm. mínimo interior.

Art. 3º.- La soga tendrá un diámetro mínimo de 30 mm. y máximo de 35 mm. Cada deportista podrá llevar su cuerda y podrá cambiarla.

NORMAS

Art. 4º.- El deportista comenzará la prueba con los dos pies en el suelo.

Art. 5º.- El tiempo oficial de la prueba será de 2 minutos. El deportista 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 dos minutos.

Art. 6º.- El competidor podrá ayudarse de la velocidad de caída del fardo para elevarse en el aire.

Art. 7º.- Los pies del competidor no podrán salirse de un radio de 3 metros desde la perpendicular de la polea.

Art. 8º.- 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.

Art. 9º.- La soga pasará por las manos libremente y el deportista no podrá valerse de otra parte de su cuerpo. En las manos solamente se podrá dar magnesio.

Art. 10º.- El soporte de la polea debe ser lo suficientemente rígido para que la polea no balancee en ningún sentido (vertical ni horizontal).

Art. 11º.- En los campeonatos femeninos el fardo o similar deberá tener un peso de 30 kilos. La polea deberá colocarse de forma que permita realizar un recorrido de cuerda de 5 metros. El tiempo oficial de la prueba será de 2 minutos.