



© Commission scolaire Kativik School Board / ፭፻፲፭ ዘመን ፳፻፲፭



10



2



3

**1** Three to four assistants lift the athlete up to 3 feet (60-70 cm) off the floor, one grasping the athlete by the top of the feet and one by each fist.

the athlete by the top of the feet and one by each inst.

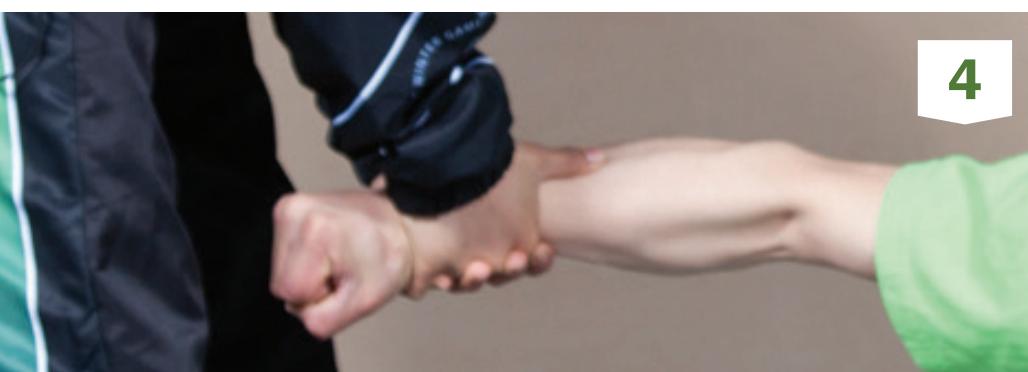
De 3 à 4 transporteurs soulèvent l'athlète à hauteur de 3 pieds (60-90 cm). Un transporteur soulève l'athlète par le dessus des pieds et deux transporteurs saisissent chacun un poignet.

**2** The athlete begins lying face down on the floor, legs and feet together, arms extended straight out at right angles to the body and the body firm and rigid. Shoulders should be in line with the starting line.

L'athlète débute en position couchée à plat ventre sur le sol en plaçant ses bras perpendiculaire à son corps. Ses jambes et ses pieds sont collés. Le corps doit rester rigide. Les épaules doivent être alignées avec la ligne de départ.

**3** An athlete must keep their arms in a locked position with their body above their wrists. While holding this locked position, arms cannot exceed an angle of 45 degrees at the elbow.

L'athlète doit maintenir la position de façon à barrer les bras tout en gardant le corps au-dessus des poignets. Cette position ne doit pas dépasser 45 degrés.



10



5



6

**4** Technique of the assistant grasping the fist.

#### Technique de la prise du poignet pour les transporteurs.

**5** The athlete is carried in this position over a pre-set course.  
የዕለታዊ ስራውን በፊት በፊት በፊት የሚያስፈልግ ይችላል.

L'athlète est transporté dans cette position sur un parcours prédéterminé.

**6** The athlete stops when the body sags below the arms, buttocks rise above the arms or when the angle at the elbow exceeds 45 degrees. The athlete travelling the greatest distance shall be declared the winner.

distinction shall be declared the winner.

L'athlète doit s'arrêter lorsque son corps s'affaisse sous les bras, que ses fesses sont soulevées plus haut que la ligne verticale du corps, ou que les bras et les coudes sont pliés à plus de 45 degrés. L'athlète qui parcourt la plus longue distance est déclaré vainqueur.