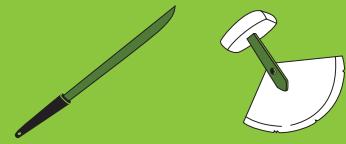


# Δfy7ul>D<sup>c</sup>جو

## ARM PULL ▲ BRAS DE FER



Люди, имеющие право на участие в соревнованиях, должны быть в возрасте от 12 до 18 лет. Соревнования проводятся в парах. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и иметь обувь для занятий спортом. Время каждого поединка составляет 1 минуту. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар.

© Commission scolaire Kativik School Board / bñññ Δc<sup>c</sup>σqσc-nσ<sup>c</sup> 2012



1

1 In pairs, athletes face each other sitting on the floor. The choice of the arm for the first "pull" shall be determined by a flip of a coin. Here the left arm is chosen. The right leg is straight and the left leg is bent over the opponent's straightened leg. Athletes lock left arms at the bent elbow, with the right hand holding the opponent's right ankle.

Люди, имеющие право на участие в соревнованиях, должны быть в возрасте от 12 до 18 лет. Соревнования проводятся в парах. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и иметь обувь для занятий спортом. Время каждого поединка составляет 1 минуту. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар.

En équipe de deux, les athlètes s'assoient par terre face à face. Le choix du bras qui effectue la traction est déterminé par un pile ou face. Ici, le bras choisi est le gauche. La jambe droite est allongée, et la jambe gauche est pliée par-dessus la jambe allongée de l'adversaire. Les athlètes verrouillent leur coude droit fléchi et la main droite retient la cheville gauche de l'adversaire.



2

2 On the signal, athletes pull slowly and steadily at the elbow while bracing the opposite hand on the opponent's ankle. Contact between the knee and the elbow is not allowed. The pulling motion must be inside the elbows not in an outward direction. The object is to pull the opponent over or touch the opponent's hand to the chest.

Люди, имеющие право на участие в соревнованиях, должны быть в возрасте от 12 до 18 лет. Соревнования проводятся в парах. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и иметь обувь для занятий спортом. Время каждого поединка составляет 1 минуту. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар.

Au signal, les athlètes tirent doucement et de façon régulière au niveau du coude tout en maintenant la main opposée sur la cheville de leur adversaire. Un contact entre les genoux et les coudes n'est pas autorisé. Le mouvement de traction doit être exécuté vers l'intérieur des coudes et non vers l'extérieur. La gagnante est celle qui a tiré l'adversaire sur elle ou qui a amené la main de son adversaire à toucher son torse.



3



4

4 The second "pull" is with the other arm and the third "pull", if necessary, shall be determined by a flip of a coin.

Люди, имеющие право на участие в соревнованиях, должны быть в возрасте от 12 до 18 лет. Соревнования проводятся в парах. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и иметь обувь для занятий спортом. Время каждого поединка составляет 1 минуту. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар.

La deuxième traction s'effectue avec l'autre bras et la troisième, si nécessaire, est déterminée par un pile ou face.



5

5 The competition consists of the best of three (3) "pulls". The winner of a pull is declared if the opponent is pulled over, if the opponent's hand touches the chest or if the opponent's arm is straightened out. If an athlete falls sideways or her/his left or right hand touches the floor, the "pull" is started over.

Люди, имеющие право на участие в соревнованиях, должны быть в возрасте от 12 до 18 лет. Соревнования проводятся в парах. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и иметь обувь для занятий спортом. Время каждого поединка составляет 1 минуту. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар. Победитель определяется по количеству побед. Победа получается, если один из участников переворачивается на спину или его рука касается груди противника. В случае ничьей проводится дополнительное время. Всего в соревнованиях может участвовать до 12 пар.



6

6 La compétition consiste à gagner les deux (2) premières tractions ou une manche de deux (2) tractions sur trois (3). Le gagnant de la traction est déterminé lorsque l'adversaire est tiré par-dessus son opposant, si la main de l'adversaire touche le torse de son opposant ou si le bras de l'adversaire est déplié. Si un athlète tombe sur le côté ou si sa main droite ou gauche touche le sol, l'essai est recommandé.