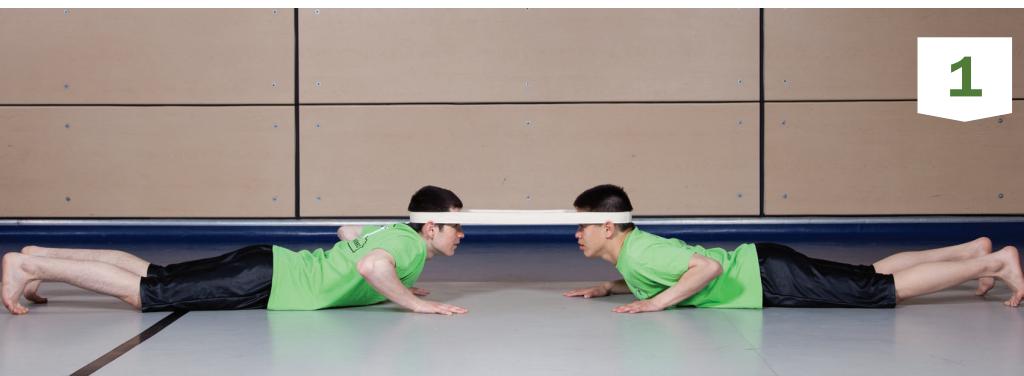


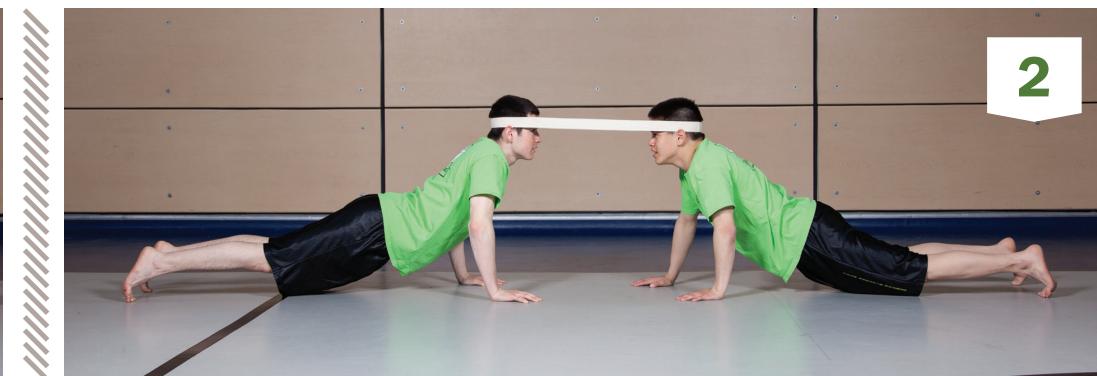


© Commission scolaire Kativik School Board / bʌnʌb̥ əs-ə-σ-ə-nə-σ-ə 201



1 Two athletes lie on the floor on their stomachs facing each other. A looped leather belt is placed over the back of the athletes' heads above the ears.

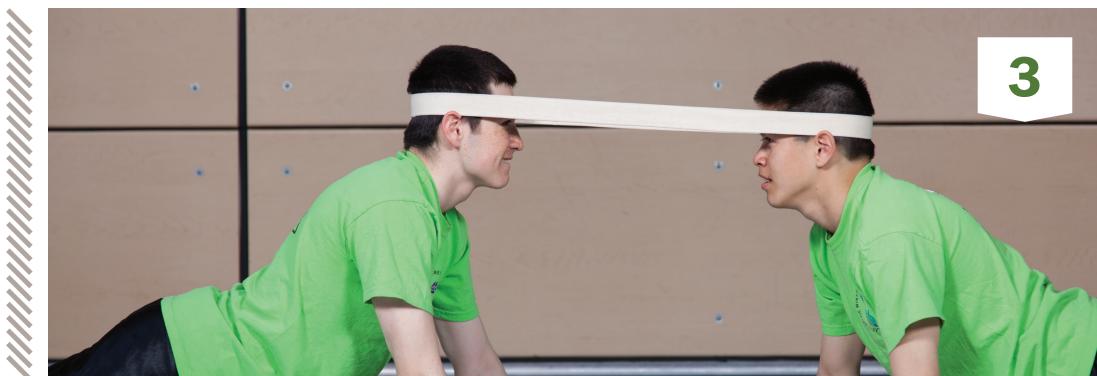
Deux athlètes se couchent au sol sur le ventre l'un face à l'autre. Une lanière de cuir ou une boucle de ceinture (environ un pouce et demi de long et 4 cm de large) qui est placée sur l'arrière de la tête des athlètes au-dessus des oreilles.



2 Athletes rise up to a “push-up” position with only hands and feet touching the floor
አክናኞች ለሚገኘው በፊት በኋላ እንደሆነ ተደርጓል፡፡

Les athlètes se lèvent en position "push-up" avec seulement les mains et les pieds qui touchent le sol.

touche le sol.



3 On the signal from one of the judges, athletes pull with their heads, bracing their hands out in front and using their whole body's strength to pull steadily backward.

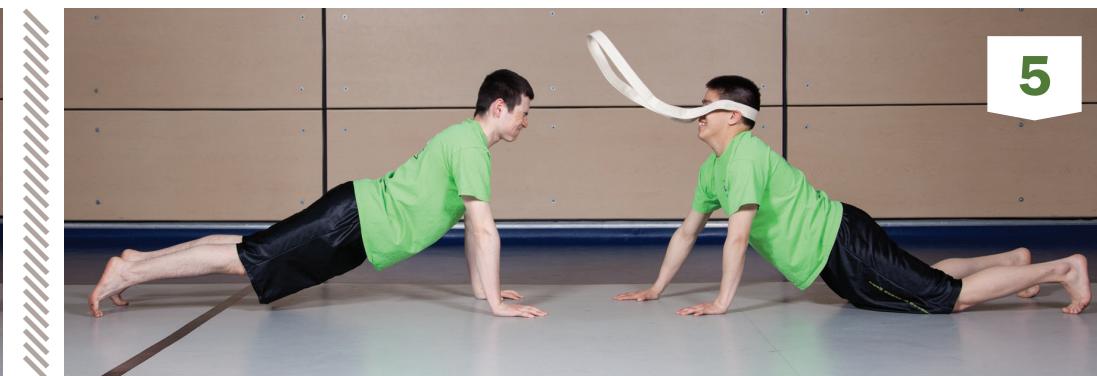
አዲስ አበባ የኢትዮጵያ ሚኒስቴር በመተዳደሪያ የሚከተሉት ደንብ መሆኑን የሚያሳይ

Au signal de l'un des juges, les athlètes doivent tirer avec leur tête, ancrer les mains et utiliser la force de leur corps entier pour tirer de façon constante vers l'arrière.



4 The pull must be directly back and parallel to the ground. A looped leather or belt is used. It is approximately three feet (90 cm) long and one and one half (1 ½) inches (4cm) wide.

La traction doit s'effectuer vers l'arrière et parallèle au sol.



5 **6** The winner of the “pull” is declared if the opponent’s hands cross the line, if the opponent drops his head allowing the loop to be pulled off or if any part of the body, other than the hands and feet, touches the floor

ኩርሱ "መንኛበኛ" የፌዴራል ልማት እና ተቋማ ይፈጸማል

Un gagnant est déclaré quand les mains de l'adversaire franchissent la ligne, si l'adversaire baisse la tête en laissant tomber la boucle de cuir ou que toute autre partie du corps

On gagnant est déclaré quand les mains de l'autre touche le sol



s his head allowing the loop to be pulled off or if any part of the body, other than th