**Touwtrekken (tug of war)**

Een ploeg bestaat uit 5 pers. zonder de ploegkapitein.

Voor het begin van de wedstrijd wordt het touw, zonder lussen of knopen op de grond gelegd.

WEDSTRIJD:

De scheidsrechter geeft het bevel aan beide ploegen om het touw op te nemen, de scheidsrechter beveelt “span de koord”, hij centert het touw en houdt dit zo tot beide ploegen in evenwicht zijn. Op zijn bevel “ pull” begint het trekken.

Elke wedstrijd bestaat uit twee trekbeurten, na afloop van de eerste beurt wordt er van kant gewisseld. De scheidsrechter bepaalt de tijdsduur van de rust tijdens de wedstrijden.

Reglement:

-Het wedstrijdterrein mag enkel betreden worden door de opgeroepen deelnemers met hun coach, samen met de wedstrijdleiding.

-Lussen, knopen en dergelijke mogen niet aangebracht worden in het touw.

-Het touw mag niet afgekneld worden tegen een lichaamsdeel van enig teamlid.

-Iedere trekker moet het touw met blote handen in de normale greep houden, d.w.z. met de palmen van beide handen naar boven en het touw moet tussen het lichaam en het bovendeel van de arm gaan.

-Elke andere greep is een klem en dus een overtreding.

-Hurkzit is niet toegelaten.

-De ankerman moet het touw onder een oksel, daarna over de tegenoverliggende schouder leggen en dan terug onder de oksel, waarmee hij mag afknellen.

Het overblijvende deel van het touw moet los blijven hangen onder de oksel.

-Behalve de voeten mag geen enkel lichaamsdeel de grond raken.

-Teamleden mogen elkaar niet aanraken of steunen.

-Roeien of wiegen is niet toegestaan.

-Na uitglijden of vallen moet de positie onmiddellijk terug ingenomen worden.

-Het touw moet steeds gespannen blijven.

-Het touw mag niet losgelaten worden voordat de wedstrijdleiding de wedstrijd heeft afgefloten.

-Voetbalschoenen, spikes of andere schoeisels met hoger liggende noppen zijn niet toegestaan.

-Veiligheidsschoenen zijn wel toegestaan.

PUNTENVERDELING:

\*Score Puntencompetitie Een team dat een wedstrijd wint in 2 tegen 0 trekbeurten, scoort 3 punten, het verliezende teams scoort 0 punten. Bij een gelijk spel krijgen beide teams 1 punt.

\*Pull offs, halve finales en finales. Een wedstrijd wordt gewonnen door 2 van de 3 trekbeurten te winnen. Een team dat een wedstrijd wint in 2 trekbeurten tegen 0, scoort 3 punten, het verliezende team 0 punten. Een team dat een wedstrijd wint in 2 trekbeurten tegen 1, scoort 2 punten, het verliezende team 1 punt.

\*No Pull. Een "No Pull" zal gegeven worden in geval dat:

a. beide teams schuldig zijn aan overtredingen na 2 x een officiële waarschuwing te hebben ontvangen

b. beide teams schuldig zijn aan inactiviteit

c. beide teams het touw verlaten voordat een trekbeurt ten einde is

d. een trekbeurt onderbroken wordt zonder overtreding door iemand van het team.

\*Indien een "No Pull" wordt gegeven in gevallen onder a), b) of c), wordt geen rustperiode toegestaan en zal de trekbeurt onmiddellijk hervat worden zonder hulp of verzorging. Indien een "No Pull" wordt gegeven in het geval d), dan wordt een redelijke rust toegestaan.