

綱引きのルール（交流大会ローカルルール）



1チームの構成は、選手 6人 + 監督 1人 + トレーナー 1人の 計 8人 編成で競技にあたります。監督、トレーナーは選手が兼任しても OK です。



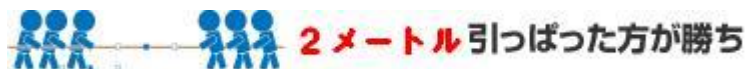
"Pick up the Rope"(ピックアップ ザ ロープ)の合図で選手は綱を持ち、"Take the Strain"(テイク ザ ストレイン)で綱引きの体勢に入り、"Steady"(ステディ) "Pull"(プル)で試合が始まります。



足以外の身体の一部が床と接触したり、床に座りこんだり、寝転んだりしたら反則。ストップしたままの状態でも綱を引き続けることも反則ですが、この場合、反則をした人は綱から一時手を離し、体勢を立て直してから競技に復帰することができます。



チームの最後部に位置する選手はアンカーと呼ばれ、身体に綱を巻いたような持ち方をします。



地面に引かれた 3 本の線は、真ん中を「センターライン」、その 2 メートル離れた位置に引かれた線を「2 メートルライン」といいます。一方、綱にも 3 箇所の目印があり、センターマーク、2 メートル離れた位置にホワイトマークがあります。2 メートルラインとセンターマークが重なる位置まで引くことで勝敗を競います。

*「プル」より、1 分間勝負がつかない場合は、その時点で優勢のチームを勝ちとする。