

# Правила мас рестлинга



Делали презентацию: Суханов,  
Оконешников, Дьяконов.



## Основные правила

Два мас-рестлера садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта соперников: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывают те, кто имеет сильные руки, цепкие пальцы и крепкий хребет. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников. Вид спорта очень демократичный, так как в нём могут принимать участие как мужчины, так и женщины, а также дети и ветераны







Каждая встреча проходит до **2** побед и может состоять из **2** или **3** схваток.  
В течение дня соревнования по этому виду спорта проводятся на помосте размером **4x5** м, высотой не более **0,8** м.