

Regler for tautrekking i Norge

1. Det arrangeres NM i tautrekking for både kvinner og menn
2. Konkurransen arrangeres for lag med inntil 5 personer på hvert lag
3. Tauet er merket på midten
4. Hvert lag må holde seg innenfor sitt oppmerkede felt på tauet (4 meter fra midtlinjen). Hvert lag har et merke/strek på bakken foran seg. Vinner kåres når tauets midtlinje føres over motstanderlagets markering.
5. Konkurransen starter når dommeren roper dra (eller pull)
6. NBF har ingen restriksjoner for total vekt pr lag
7. Tykkelsen på tau må være minimum 5 cm i diameter
8. Det er ingen krav til underlag
9. Deltagere må trekke tauet i stående posisjon. Det er ikke lov å trekke fra liggende stilling eller sittende stilling.
10. Det er forbud mot å trekke med tauet over skuldre
11. Det tillates ikke bruk av hansker eller sko med pigger
12. Bakerste ledsager har anledning til å la tauet gå rundt livet.