

Reglas de las Damas del Entrenamiento

Tablero y piezas

- Se juega sobre un damero de 8x8, en el que se utilizan sólo las casillas de color blanco.
- Cada uno de los dos bandos utiliza **12 piezas de color blanco y negro** respectivamente, denominadas peones. Inicialmente los peones se ubican en las tres primeras filas de su lado correspondiente en el tablero.
- Comienza la partida el jugador que maneja las piezas de color blanco.

Movimientos y capturas

- Las piezas siempre se mueven en diagonal, siguiendo las hileras de casillas blancas.
- Los peones se mueven **avanzando una casilla**. No pueden **nunca retroceder**.
- El peón **realiza una captura saltando por encima de una pieza del oponente** y cayendo sobre la casilla inmediatamente de detrás, que debe estar vacía. La pieza saltada es comida/eliminada del juego.
- Una pieza puede encadenar varias capturas saltando consecutivamente sobre dos o más piezas rivales, pudiendo cambiar la dirección de avance en cada uno de los saltos.

Coronación y damas

Cuando un peón **alcanza la primera fila del bando contrario se corona, y se convierte en dama**. Las damas tienen mayor libertad de movimientos:

- Pueden moverse en **cualquier dirección**, también retrocediendo.
- Pueden moverse **saltando varias casillas vacías** a lo largo de la diagonal.
- Pueden capturar piezas enemigas mediante saltos sobre una o varias casillas, siempre que una de las casillas entre ellas esté ocupada por una pieza enemiga y el resto de las casillas estén vacías.

Obligación de captura

Siempre que sea posible, tanto con peón como con dama, es obligatorio realizar un movimiento de captura.

En caso de disponer de varias opciones de captura, se siguen estas normas:

- **Ley de la Dama:** la dama tiene prioridad en comer en caso de que un peón tenga captura también.
- **Ley de la Cantidad:** es obligatorio capturar al mayor número posible de piezas.
- **Ley de la Calidad:** a igual número de piezas a capturar, es obligatorio optar por el movimiento que permita capturar mayor cantidad de damas.

Final de partida

Vence la partida el jugador que captura todas las piezas del rival.

También vence el jugador que, sin haber capturado todas las piezas rivales, consigue bloquearlas, de modo que rival no pueda mover.

La partida acaba en empate en los siguientes casos:

- Por acuerdo entre ambos jugadores.
- Se repite la misma posición por tercera vez.
- Transcurren 40 movimientos consecutivos (20 de cada bando) sin que se produzca una captura ni un movimiento de peón.

Reglas de las Damas de entrenamiento

- Cada uno se organiza la posición de los peones como quiera en sus tres filas.
- Si un peón en su movimiento no come una ficha del contrario, su dueño realizará ese ejercicio 5 veces o 5" si es posicional. Si come peón será el propietario del peón comido quien realizará el ejercicio del peón que come 10 repeticiones o 10" si es ejerc. posicional.
- En caso de ser una Dama la que mueve y no come una ficha del contrario, su dueño realizará ese ejercicio 10 veces o 10" si es posicional. Si come peón será el propietario del peón comido quien realizará el ejercicio del peón que come 20 repeticiones o 20".
- Si come varios peones, el dueño de los peones o Damas comidos, realizará 10 veces cada ejercicio de las diversas piezas comidas.

