

**ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ 2022**

**ΕΝΑΓΩΝΙΟΙ ΝΟΜΟΙ  
«ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ»  
ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ  
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ 2022**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ  
ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

- 1. «ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ»**
- 2. ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΙΑΣ**
- 3. ΠΑΛΛΙΣΤΡΑ**
- 4.ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**
- 5. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**
- 6. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**
- 7. ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ**
- 8. ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ**
- 9. ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ & ΝΟΚ ΑΟΥΤ**
- 10. ΣΕΙΡΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ & ΚΙΛΩΝ**
- 11. ΟΡΚΟΙ**
- 12. ΛΕΥΚΩΜΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**
- 13. ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ  
Ε Ν Α Γ Ω Ν Ι Ο Ι Ν Ο Μ Ο Ι  
«ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ»

**1. «ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ»**

Συμπλοκή (αγώνας) με πλήρη επαφή στην οποία εφαρμόζεται το σύνολο του τεχνικού οπλοστασίου τεχνικής χτυπημάτων και πάλης, σύμφωνα με τον παρόντα Κανονισμό.

**2. ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΙΑΣ**

**Α. Περιεχόμενο Παγκρατίου Αθλήματος.** Στις Συμπλοκές του Παγκρατίου Αθλήματος επιτρέπονται χτυπήματα, ρίψεις, επώδυνες λαβές και λαβές πνιγμού και άλλες επιθετικές και αμυντικές κινήσεις σε ορισμένες θέσεις των αθλητών.

**Β. Θέσεις αθλητών.**

**α.** «Όρθια» θέση – ο αθλητής αγγίζει την Παλαίστρα μόνο με τις άκρες των ποδιών του (στέκεται στα πόδια του). Όλες οι τεχνικές ενέργειες που ξεκινούν από την «Όρθια» θέση και οδηγούν στην αποχώρηση από την επιφάνεια της Παλαίστρας (χτύπημα σε άλμα ή πιάσιμο του αντίπαλου) είναι ισότιμες με τη «Όρθια» θέση.

**β.** Θέση «Έδαφος» – σε αυτή τη θέση ο αθλητής αγγίζει την Παλαίστρα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, εκτός από τα άκρα των ποδιών.

**γ.** «Συμπλοκή σε όρθια θέση» – και οι δύο αθλητές είναι στη «Όρθια» θέση.

**δ.** «Συμπλοκή στο έδαφος» – ένας ή και οι δύο αθλητές είναι στη θέση «Έδαφος».

**ε.** Θέση «Εκτός Παλαίστρας» θεωρείται όταν:

– στη «Όρθια» θέση ένας από τους αθλητές με το πόδι του βγήκε εκτός ορίων της Παλαίστρας

– στη θέση «Έδαφος» αν το σώμα παγκρατιαστή είναι πλέον του 50% εκτός παλαίστρας.

**Γ. Τεχνική χτυπημάτων.**

**α.** Τα χτυπήματα είναι μια παρορμητική, εκρηκτική, με ευθεία ή καμπύλη τροχιά, παλινδρομική κίνηση που εκτελείται με τα χέρια και τα πόδια με στόχο τα επιτρεπόμενα από τον Κανονισμό σημεία του ανθρώπινου σώματος με συγκεκριμένη ταχύτητα και δύναμη.

**β.** Τα χτυπήματα εκτελούνται με οποιοδήποτε μέρος της γροθιάς (εκτός από τη βάση της εσωτερικής πλευράς της παλάμης) στο μπροστινό, πλαϊνό μέρος του κεφαλιού, του κορμού, των χεριών και των ποδιών.

**γ.** Τα χτυπήματα με τα πόδια εκτελούνται με το γόνατο, την κνήμη, το άκρο, την πτέρνα, στο μπροστινό, πλαϊνό μέρος του κεφαλιού, του κορμού, των ποδιών (στο εσωτερικό και εξωτερικό μέρος του μηρού).

**δ.** Τα χτυπήματα με τα πόδια και με τα χέρια από την θέση «Έδαφος» επιτρέπονται μόνο σε περίπτωση, αν ο επιτιθέμενος είναι επίσης σε θέση «Έδαφος». Τα χτυπήματα εκτελούνται εξ' επαφής και βαθμολογούνται αν ο επιτιθέμενος αθλητής αλλάζει τη θέση του μετά από κάθε χτύπημα.

**Δ. Ρίψεις.**

**α.** Η ρίψη είναι μία κίνηση του αθλητή ως αποτέλεσμα της οποίας ο αντίπαλος χάνει την ισορροπία του και πέφτει, αγγίζοντας την επιφάνεια της Παλαίστρας με οποιοδήποτε μέρος του σώματος του (ισχία, πλευρά, πλάτη, κοιλιά), δηλαδή λαμβάνει την θέση «Έδαφος».

**β.** Μία ρίψη θεωρείται εκτελεσμένη:

– αν ο επιτιθέμενος αθλητής κατά την ρίψη (από την αρχή και μέχρι την ολοκλήρωση) διατηρεί τη «Όρθια» θέση του,

– με την πτώση του επιτιθέμενου αθλητή, εάν κατά τη διαδικασία της ρίψης αυτός λαμβάνει μία από τις θέσεις «έδαφος», αλλά ταυτόχρονα παίρνει την δεσπόζουσα θέση, είτε στηρίζεται στον ξαπλωμένο αντίπαλο για να κρατήσει την ισορροπία του.

γ. Αντίθετη ρίψη – ρίψη, κατά την οποία ο υπερασπιζόμενος αθλητής παίρνει την πρωτοβουλία από τον επιτιθέμενο αθλητή και τον ρίχνει κάτω, αλλάζοντας τη φύση ή την κατεύθυνση της πτώσης του επιτιθέμενου αθλητή.

δ. Οποιοσδήποτε περιστροφές κατά τον αγώνα στην θέση «έδαφος», καθώς και ρίψεις, που εκτελούνται από τον αθλητή βρισκόμενο στην θέση «έδαφος», **δεν βαθμολογούνται.**

#### **Ε. Επώδυνες λαβές.**

α. Η επώδυνη λαβή είναι το πιάσιμο του χεριού ή του ποδιού του αντιπάλου στην θέση «έδαφος» και οι οποίες αναγκάζουν τον αντίπαλο να παραδεχτεί την ήττα ως αποτέλεσμα της επίδρασης του πόνου.

β. Η εκτέλεση μίας επώδυνης λαβής πρέπει να διακόπτεται εάν οι αθλητές βρέθηκαν εκτός Παλαίστρας.

γ. Η εκτέλεση της επώδυνης λαβής θεωρείται επιτυχής όταν ο αθλητής που δέχεται την επίθεση δίνει σήμα παράδοσης με την φωνή του ή με χτύπημα στο σώμα του αντίπαλου ή με χτύπημα στην Παλαίστρα με το χέρι ή το πόδι.

#### **ΣΤ. Λαβές πνιγμού.**

α. Οι λαβές πνιγμού εκτελούνται διαμέσου συμπίεσης των καρωτίδων και του λαιμού του αντιπάλου, με αποτέλεσμα ο αντίπαλος να παραδοθεί.

β. Απαγορεύεται η εκτέλεση των λαβών πνιγμού με τα δάχτυλα.

γ. Η εκτέλεση της λαβής πνιγμού θεωρείται επιτυχής όταν ο αθλητής που δέχεται την επίθεση δίνει σήμα παράδοσης με την φωνή του ή με χτύπημα στο σώμα του αντίπαλου ή με χτύπημα στην Παλαίστρα με το χέρι ή το πόδι. Σε αυτή την περίπτωση, ο διαιτητής δίνει την εντολή «ΠΑΥΣΑΣΤΕ» και, εάν αυτό είναι απαραίτητο, καλεί τον γιατρό.

#### **Ζ. Απαγορευμένες κινήσεις και τεχνικές ενέργειες.**

α. **Στη Συμπλοκή υπάρχουν απαγορευμένες κινήσεις και τεχνικές ενέργειες:**

– παραβίαση της πειθαρχίας, αγενής ανήθικη συμπεριφορά προς τον αντίπαλο, τους συμμετέχοντες, τους κριτές ή τους θεατές.

– χρήση ντόπινγκ και αλκοόλ.

- Απαγορεύεται η αναπήδηση πάνω στον αντίπαλο από την αντικριστή θέση με πρόθεση το γάντζωμα επάνω του (όρθια θέση επιφυλακής).

β. **Στη Συμπλοκή απαγορεύονται οι εξής τεχνικές χτυπημάτων:**

– χτυπήματα στις αρθρώσεις των χεριών και των ποδιών (αγκώνα, γόνατο, πόδι), σε κατεύθυνση αντίθετη προς την φυσική κάμψη της άρθρωσης,

– χτυπήματα στα μάτια, στο λαιμό, στο σβέρκο, στον αυχένα, στην σπονδυλική στήλη, στη βουβωνική χώρα,

– επίθεση στον βρισκόμενο στο έδαφος αντίπαλο με χτυπήματα με τα πόδια από όρθια θέση,

– επίθεση στον βρισκόμενο στο έδαφος αντίπαλο με χτυπήματα με το χέρι στο πρόσωπο,

– σπρώξιμο και σκούντημα των ματιών, της μύτης, του στόματος, των αυτιών,

– χτυπήματα με το κεφάλι, τα δάχτυλα, το ανοιχτό γάντι και με τη βάση της εσωτερικής πλευράς της παλάμης,

– χτυπήματα με αγκώνα στο κατακόρυφο επίπεδο (με κατεύθυνση δηλαδή προς τα πάνω ή προς τα κάτω).

γ. Σε μια συμπλοκή απαγορεύονται ρίψεις:

– όταν ο αθλητής που δέχεται επίθεση με επώδυνη λαβή στο χέρι του, αλλάζει την θέση του σε «Ορθία» και τραβά το σώμα (τους ώμους) του επιτιθέμενου από την Παλαίστρα

– όταν ο αντίπαλος δέχεται επώδυνη λαβή (μοχλός, κόμβος),  
– ρίψεις με πιάσιμο του λαιμού, χωρίς να πιάνονται τα χέρια.

**δ. Σε μια συμπλοκή απαγορεύονται οι επώδυνες λαβές:**

**ε. Σε μια συμπλοκή απαγορεύονται οι λαβές πνιγμού:**

– με απότομο τράβηγμα

– με κλείσιμο του στόματος και της μύτης του αντιπάλου με τα χέρια, εμποδίζοντάς την αναπνοή,

**στ. Σε μια συμπλοκή, λόγω κινδύνου τραυματισμού απαγορεύεται επίσης:**

– γύρισμα προς στον αντίπαλο με την πλάτη ή με το σβέρκο στην «Ορθία» θέση,

– συνέχιση της Συμπλοκής μετά το γκονγκ ή την εντολή «ΠΑΥΣΑΣΤΕ» του Ελλανοδίκη,

– στήριγμα με τα χέρια, τα πόδια ή το κεφάλι στο πρόσωπο του αντιπάλου,

– συμπίεση του κεφαλιού του αντιπάλου ή πίεση του κεφαλιού του στην Παλαίστρα,

– γρατζούνισμα, τσίμπημα, δάγκωμα, φτύσιμο,

**ζ. Ως εμπόδιο για την ενεργή διεξαγωγή του αγώνα θεωρείται:**

– έξοδος από την παλαίστρα

– εκτέλεση λαβής στον αθλητή χωρίς τεχνικές ενέργειες,

– μόνιμη υποχώρηση από την πορεία, χωρίς την προσπάθεια της επίθεσης ή αντεπίθεσης,

– καθυστερήσεις στα διαλλείματα του αγώνα,

– φανερή ώθηση και απομάκρυνση του αντιπάλου εκτός των ορίων της Παλαίστρας,

– σκόπιμη δημιουργία της θέσης «έδαφος» (μετάβαση στην θέση «έδαφος» χωρίς την εμφανή προσπάθεια εκτέλεσης της τεχνικής ενέργειας).

**η. Η παράβαση των ηθικών κανόνων είναι:**

– προσομοίωση του τραυματισμού ή της σοβαρότητάς του για την εξαπάτηση των κριτών,

– απόπειρα του εκπρόσωπου ή του αθλητή της ομάδας να επηρεάσει την απόφαση των κριτών,

– απώλεια αυτοελέγχου, απότομη, μη ηθική συμπεριφορά ως προς τον αντίπαλο, τους συμμετέχοντες, τους Ελλανοδίκες, ή τους θεατές,

– εσκεμμένη απόπειρα τραυματισμού του αντιπάλου.

**θ. Η παράβαση της πειθαρχίας είναι:**

– μη εμφάνιση στον αγώνα,

– καθυστέρηση εμφάνισης στην Παλαίστρα,

– εμφάνιση στην Παλαίστρα χωρίς προετοιμασία,

– ομιλίες στην Παλαίστρα,

– φυγή από την Παλαίστρα χωρίς την άδεια του διαιτητή, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης ιατρικής βοήθειας,

– υπαγορεύσεις, που συνοδεύεται από ανήθικη συμπεριφορά του εκπρόσωπου, του προπονητή, του βοηθού αγωνιζόμενου ή άλλα μέλη της ομάδας, βρισκόμενα κοντά στην Παλαίστρα.

ι. Στις περιπτώσεις που αναφέρονται στα σημεία β έως και θ – για μία παράβαση που δεν επιφέρει τραυματισμό του αντιπάλου, στον αθλητή επιβάλλονται:

**1η παρατήρηση – χωρίς ποινή,**

**2η παρατήρηση – ένας (1) βαθμός ποινή,**

**3η παρατήρηση – δύο (2) βαθμοί ποινή,**

**4η παρατήρηση – λήξη αγώνα (αποκλεισμός).**

**ια.** Στις περιπτώσεις που αναφέρονται στα σημεία β έως και θ στον αθλητή που διέπραξε την παράβαση, μπορεί να επιβληθεί αμέσως παρατήρηση ή αποκλεισμός για τον συγκεκριμένο αγώνα ή μέχρι το τέλος των αγώνων με την απόφαση του Προέδρου των Ελλανοδικών.

### **Η. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΜΕΣΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ**

Για την επιβολή ποινής άμεσου αποκλεισμού πρέπει να συμφωνούν τουλάχιστον 2 από τους Ελλανοδίκες. Άμεσο αποκλεισμό επιφέρουν οι ακόλουθες ενέργειες:

- α.** Συστροφή άρθρωσης γόνατος και αστραγάλου.
- β.** Συστροφή ή στρέβλωση δακτύλων.
- γ.** Υπερέκταση ή κλείδωμα σπονδυλικής στήλης (τεχνικές τύπου «γκιλοτίνας»).
- δ.** Σύνθλιψη ή εσκεμμένη σύγκρουση (slamming) του αντίπαλου στο έδαφος
- ε.** Ρίψη πάνω από το στήθος, με δέσιμο του κορμιού από πίσω, με πρόθεση τη σύγκρουση του αυχένα του αντίπαλου στην παλαίστρα (suplex).
- στ.** Δάκνειν ή ορύττειν οφθαλμούς.
- ζ.** Απαγορεύεται η επάλειψη ουσιών άνευ εγκρίσεως του ιατρού.
- η.** Στραγγαλισμός με γυμνά χέρια-δάκτυλα.
- θ.** Έξοδος προς αποφυγή ολοκλήρωσης τεχνικής απαγόρευσης.
- ι.** Τράβηγμα μαλλιών, αυτιών, μύτης, γεννητικών οργάνων, χρήση δακτύλων ή νυχιών, κτύπημα κεφαλής στην παλαίστρα, ποδοπάτημα σώματος, όταν ο αντίπαλος είναι πεσμένος.
- ια.** Εσκεμμένη πρόθεση τραυματισμού του αντίπαλου.
- ιβ.** Εμετός κατά την διάρκεια του αγώνα στην παλαίστρα.

### **3. ΠΑΛΑΙΣΤΡΑ**

Κυανός κύκλος διαμέτρου 10 μ. Ένα μέτρο από την εξωτερική περιφέρεια σχηματίζεται λευκός κύκλος. Στο κέντρο υπάρχει κύκλος 3 μ. Στα τοπικά πρωταθλήματα η Παλαίστρα μπορεί να έχει άλλο σχήμα.

### **4. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Οι αθλητές είναι καθαροί, με κομμένα νύχια, δεμένα μαλλιά, καθαρά και στεγνά ρούχα. Δεν φέρουν κοσμήματα. Φορούν σορτς, προστατευτικό στη βουβωνική χώρα κάτω από το σορτς, γάντια με ανοιχτά δάχτυλα (τουλάχιστον έξι ουγκιών), περικνημίδες και προστατευτικό κράνος. Οι γυναίκες μόνο φορούν εφαρμοστό μπλουζάκι τύπου rashguard και προστατευτικό θώρακα. Το σορτς γενικά πρέπει να είναι λευκό ή μπλε με την παραδοσιακή μπλε – άσπρη κορδέλα κατά μήκος του μηρού (όπως και το μπλουζάκι τύπου rashguard στις γυναίκες) αναλόγως της θέσης του αθλητή.

Οι αθλητές εάν φορούν «σιδεράκια» στα δόντια, φορούν και προστατευτικό σε αυτά. Λοιπά προστατευτικά επιτρέπονται μόνον αν υπάρχει πρόβλημα υγείας και το επιτρέψει ο ιατρός, για να μην υπάρχει πλεονέκτημα έναντι του αντίπαλου.

Οι παγκρατιαστές δύνανται να φέρουν κυκλικό διακριτικό σήμα της τάξεώς τους, στο δεξί βραχίονα. Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στον αριστερό βραχίονα. Η Επιτροπή Αγώνων μπορεί να αποκλείσει όποιον δεν συμμορφώνεται στους κανόνες.

### **5. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

**A.** Ο αγώνας διαρκεί 1 γύρο. Η διάρκεια του αγώνα έχει ως εξής:

- α) ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 4' λεπτά καθαρού χρόνου,
- β) ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ: 5' λεπτά καθαρού χρόνου,
- γ) ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 4' λεπτά καθαρού χρόνου,
- δ) ΑΝΔΡΕΣ: 5' λεπτά καθαρού χρόνου.

**Β.** Εάν στον αγώνα δεν υπάρξει νικητής (καταγραφεί «ισοπαλία»), μετά από το διάλλειμα ενός λεπτού ο αγώνας παρατείνεται για ένα λεπτό καθαρού χρόνου (έξτρα γύρος).

**Γ.** Κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν επιτρέπεται στους αθλητές να βγαίνουν έξω από τα όρια της Παλαίστρας χωρίς την άδεια του διαιτητή. Εάν αυτό κριθεί ότι είναι απαραίτητο από τον Ελλανοδίκη, ο αγωνιζόμενος με την άδεια αυτού, μπορεί να βγει έξω από την Παλαίστρα για να τακτοποιήσει την περιβολή του.

**Δ.** Για την παροχή ιατρικής βοήθειας λόγω τραυματισμού που υπέστη ο αθλητής, του δίνεται χρόνος, ο οποίος στο σύνολο δεν υπερβαίνει τα 2' λεπτά σε έναν αγώνα. Η ιατρική βοήθεια παρέχεται απευθείας πάνω στην Παλαίστρα (στη άκρη αυτής). Ταυτόχρονα ο κριτής – χρονομέτρης μεγαλόφωνα ανακοινώνει τη λήξη του κάθε λεπτού του αναγκαστικού διαλλείματος. Αν μετά από 2 λεπτά ο αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα, αυτός κρίνεται ηττημένος, ενώ ο αντίπαλός του κερδίζει μια καθαρή νίκη.

## **6. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

**Α.** Η απόφαση σχετικά με την έκβαση του αγώνα λαμβάνεται από τον Κεντρικό Ελλανοδίκη της Παλαίστρας, βάσει των σημειώσεων των περιφερειακών Ελλανοδικών με την ολοκλήρωση του αγώνα.

**Β.** Το αποτέλεσμα του αγώνα μπορεί να είναι η νίκη του ενός αθλητή και η ήττα του άλλου, επίσης μπορεί να είναι η ήττα και των δυο αθλητών (αμοιβαίος αποκλεισμός για παραβίαση του παρόντος Κανονισμού ή τραυματισμός και των δύο αθλητών).

**Γ.** Ταυτόχρονα στον νικητή μπορεί να ανακοινωθεί:

- καθαρή νίκη,
- νίκη στα σημεία,
- νίκη, κατά την γνώμη των κριτών.

**Δ.** Ο αθλητής κερδίζει καθαρή νίκη, εφόσον:

**Δ.α.** – έβγαλε νοκ άουτ τον αντίπαλό,

**Δ.β.** – εκτέλεσε με επιτυχία επώδυνη λαβή ή λαβή πνιγμού,

**Δ.γ.** – μετά το χτύπημα ο αντίπαλος για δεύτερη φορά βρέθηκε στην κατάσταση νοκ ντάουν – «τεχνικό νοκ-άουτ»,

**Δ.δ.** – επίτευξη σαφούς πλεονεκτήματος έναντι του αντιπάλου του (δέκα ή περισσότερα σημεία διαφορά),

**Δ.ε.** – ο αντίπαλος δεν είναι σε θέση να συνεχίσει τον αγώνα (απομακρύνθηκε υπό τις οδηγίες του γιατρού και έχει υπερβεί το χρόνο [2' λεπτά] για την παροχή ιατρικής βοήθειας ή ο αθλητής έχει υπερβεί το χρόνο [1' λεπτό] για την τακτοποίηση του εξοπλισμού του).

**Δ.στ.** – αποκλεισμός, ο αντίπαλος αποβάλλεται από τον αγώνα ή τους αγώνες γενικώς για την παραβίαση του Κανονισμού ή την έλλειψη της τεχνικής προετοιμασίας,

**Δ.ζ.** – ο αντίπαλος ή ο προπονητής του αρνείται να συνεχίσει τον αγώνα,

**Ε.** Η νίκη στα σημεία απονέμεται όταν η διαφορά των σημείων που συγκεντρώσαν οι αθλητές κατά τον αγώνα είναι από 1 έως 9 σημεία σύμφωνα με τις σημειώσεις των κριτών.

**ΣΤ** Η απόφαση για την απονομή της νίκης κατά τη γνώμη των Ελλανοδικών στην ισοπαλία των αντιπάλων κατά τον βασικό αγώνα λαμβάνεται με βάση τα ακόλουθα κριτήρια:

1. – ύπαρξη λιγότερων προειδοποιήσεων,
2. – ύπαρξη περισσότερων τεχνικών 3 σημείων,
3. – ύπαρξη περισσότερων τεχνικών 2 σημείων,
4. – ύπαρξη περισσότερων τεχνικών 1 σημείου,

Σε αυτή την περίπτωση η απόφαση για την απονομή της νίκης λαμβάνεται κατά το υπέρτερο κριτήριο (ύπαρξη προειδοποιήσεων), και εφόσον αυτό δεν υπάρχει, κατά το κριτήριο που ακολουθεί κλπ.

Αν στη λήξη του αγώνα υπάρχει ισοψηφία, αυτό παρατείνεται 1 λεπτό. Ο

Ελληνοδίκης παλαίστρας λέει: «ΑΓΩΝ ΚΛΙΜΑΚΟΣ – ΑΡΞΑΣΘΕ». Αν στην λήξη της παράτασης δεν υπάρχει καμία επιτυχής τεχνική ή υπάρξει ξανά ισοπαλία, τότε χρησιμοποιούνται τα παραπάνω κριτήρια με την προσθήκη στο τέλος:

**5.** – πρώτος που εκτελεί την αποτελεσματική επίθεση στο κύριο αγώνα.

**Ζ.** Η ήττα και των δυο αθλητών ανακοινώνεται όταν και οι δύο αθλητές παίρνουν αποβολή από τον αγώνα ή τους αγώνες γενικώς για την αμοιβαία σοβαρή ή επανειλημμένη παραβίαση του Κανονισμού (απαγορευμένες λαβές και τεχνικές ενέργειες, άρθρο 3).

**Η.** Όταν και οι δύο αθλητές ταυτόχρονα αποβάλλονται από τον αγώνα ή από τους αγώνες γενικώς λόγω τραυματισμού, και κανένας από αυτούς δεν κρίθηκε ένοχος για τη παραβίαση του Κανονισμού, το αποτέλεσμα του αγώνα καθορίζεται με βάση την αντιστοίχιση των σημείων που έχουν συγκεντρώσει οι αθλητές εκείνη τη στιγμή.

**Θ.** Σε περίπτωση αποκλεισμού αθλητή από αγώνα, σύμφωνα με την γνωμάτευση του γιατρού αμέσως πριν την έναρξη του αγώνα ή λόγω καθυστέρησης που διαρκεί περισσότερο από **3 λεπτά** (μη εμφάνιση), η νίκη απονέμεται στον αντίπαλό του. Στις περιπτώσεις αυτές, ο αθλητής αποβάλλεται από τους αγώνες.

## **7. ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ**

**Α.** Ένας αθλητής παίρνει αποβολή από τον αγώνα με απόφαση του Κεντρικού Ελληνοδίκη, ενώ ο αντίπαλός του κερδίζει νίκη,

**Α.α.** Εκτελώντας μια ενέργεια άμεσου αποκλεισμού,

**Α.β.** – αν ο αθλητής δεν μπόρεσε να συνέλθει εντός των προβλεπόμενων για την παροχή ιατρικής βοήθειας 2' λεπτών,

**Α.γ.** – όταν ο αθλητής παίρνει τέταρτη παρατήρηση για παραβίαση του Κανονισμού,

**Α.δ.** – Ένας αθλητής αποβάλλεται με απόφαση του Κεντρικού Ελληνοδίκη, εάν κατά την γνωμάτευση του γιατρού δεν μπορεί να συνεχίσει να αγωνίζεται λόγω ασθένειας ή εξαιτίας ενός τραυματισμού που υπέστη κατά τη διάρκεια του αγώνα.

**Β.** Ένας αθλητής παίρνει αποβολή με την απόφαση του Κεντρικού Ελληνοδίκη (αποκλεισμός) λόγω:

**Β.α.** – μη εμφάνισης στην Παλαίστρα κατά τη διάρκεια των **3 λεπτών** μετά την πρώτη κλήση,

**Β.β.** – αγενούς και ανήθικης συμπεριφοράς απέναντι στον αντίπαλο του, τους συμμετέχοντες, τους κριτές και τους θεατές και άρνησης να σφίξει το χέρι του αντίπαλου,

**Β.γ.** – εξαπάτησης των κριτών, παροχής ψευδών πληροφοριών, προσομοίωσης κατά τη διάρκεια του αγώνα κ.ο.κ.

**Γ.** Ο αποκλεισμός από τους αγώνες σημαίνει ότι ο αθλητής δεν θα έχει κατάταξη θέσης στους αγώνες, τα αποτελέσματά του δεν υπολογίζονται για τον καθορισμό της αθλητικής του κατηγορίας και για τον προσδιορισμό των αποτελεσμάτων της ομάδας του.

## **8. ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ**

**Α.** Η τεχνική ενέργεια του αθλητή βαθμολογείται από τους περιφερειακούς Ελληνοδίκες. Οι τεχνικές ενέργειες που δεν οδήγησαν σε μια «καθαρή» νίκη ενός από τους αντιπάλους μπορούν να βαθμολογούνται με 1, 2 ή 3 σημεία νίκης.

**Β.** Ένα σημείο δίνεται για:



**Β.α.** – ακριβές συγκεντρωμένο χτύπημα με το χέρι στο κεφάλι στην «Όρθια» θέση,  
**Β.β.** – ακριβές συγκεντρωμένο χτύπημα με το χέρι στο σώμα στην θέση «Έδαφος» με την αλλαγή της θέσης του επιτιθέμενου αθλητή μετά από κάθε χτύπημα,

**Β.γ.** – χτύπημα με το πόδι στο μηρό, εσωτερικά και εξωτερικά,

**Β.δ.** – χτύπημα με το γόνατο στο σώμα στην θέση «Έδαφος»,

**Β.ε.** – χτύπημα με τον αγκώνα στο σώμα,

**Β.στ.** – ρίψη με πτώση από την «όρθια» θέση χωρίς το σήκωμα των ποδιών από την Παλαίστρα, ενώ ο αντίπαλος πέφτει στην πλάτη, πλάγια, στο στήθος, στην κοιλιά, στους γλουτούς, στην μέση ή στον ώμο του,

**Β.ζ.** – δεύτερη παρατήρηση απευθυνόμενη στον αντίπαλο.

#### **Γ. Δύο σημεία δίνονται για:**

**Γ.α.** – ακριβές συγκεντρωμένο χτύπημα με το πόδι, το γόνατο στο σώμα στην «Όρθια» θέση,

**Γ.β.** – ρίψη αντιπάλου με σήκωμα από την Παλαίστρα, με ένα μικρό εύρος κίνησης, ο αντίπαλος πέφτει στην πλάτη, στο στήθος, στην κοιλιά, στους γλουτούς, στην μέση ή στον ώμο του,

**Γ.γ.** – τρίτη παρατήρηση απευθυνόμενη στον αντίπαλο.

#### **Δ. Τρία σημεία δίνονται για:**

**Δ.α.** – χτύπημα με το πόδι ή γόνατο στο κεφάλι στην «Όρθια» θέση.

**Δ.β.** – ρίψη αντιπάλου με σήκωμα από την Παλαίστρα, στο ύψος των ώμων, ο αντίπαλος πέφτει στην πλάτη, στο στήθος, στην κοιλιά, στους γλουτούς, στην μέση ή στον ώμο του

**Δ.γ.** – νοκ ντάουν.

### **8Α. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ**

**α. Ελλανοδίκης παλαίστρας.** Είναι ο κύριος υπεύθυνος του αγώνα, του αγωνιστικού χώρου και περιμετρικά αυτού. Βασικό του καθήκον είναι η έναρξη και λήξη του αγώνα καθώς κι η ασφάλεια των αθλητών με παρατηρήσεις, ποινές και σημεία εξαιτίας ποινών. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας έχει δικαίωμα να διακόψει τον αγώνα: Για παρατήρηση ή ποινή. Λόγω τραυματισμού ή ασθενείας. Για διόρθωση ή αλλαγή ενδύματος. Κατόπιν κλήσης Ελλανοδίκη περιφερείας (με σφύριγμα ή ανάταση χειρός), αν το αξιολογήσει και το κρίνει σκόπιμο. Όταν κρίνει ότι διακυβεύεται η ασφάλεια του παγκρατιαστή, ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες, στη διάρκεια εξάρθρωσης ή στραγγαλισμού, ακόμα κι αν αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη λήξη του αγώνα. Η επιβολή παρατηρήσεων ή ποινών από τον Ελλανοδίκη παλαίστρας πρέπει να πραγματοποιηθεί όταν: Ένας ή και δύο παγκρατιαστές είναι εκτός αγωνιστικού χώρου. Ένας ή και οι δύο παγκρατιαστές παρουσιάζουν αντιαθλητική ενέργεια ή επισφαλή συμπεριφορά. Σε περίπτωση αδικαιολόγητης μη εμπλοκής των αγωνιζόμενων. Όταν μέλος της αντιπροσωπείας της ομάδος του παγκρατιαστή (προπονητής, συναθλητής, παράγων, φίλαθλος κ.ά.) προβαίνουν σε ανάρμοστη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του αγώνος, προσβάλλοντας το ήθος και την αξία του Παγκρατίου Αθλήματος.

**β. Ο Ελλανοδίκης περιφερείας,** έχει τις ακόλουθες αρμοδιότητες και καθήκοντα:

Ολικό έλεγχο και επιστασία της παλαίστρας και του χώρου γύρω από αυτήν.

Απονομή σημείων και κρίση νικητή. Έκφραση γνώμης στον Ελλανοδίκη παλαίστρας, αν του ζητηθεί. Ζητά διακοπή του αγώνα με ανάταση χειρός ή με σφυρίχτρα, αν βλέπει ότι κάτι είναι αντίθετο με τους Εναγώνιους Νόμους και δεν το αντιλαμβάνεται ο Ελλανοδίκης παλαίστρας. Η διακοπή δεν έχει σχέση με την κρίση ή τις αποφάσεις του Ελλανοδίκη παλαίστρας.

Η ενδεδειγμένη στάση του Ελλανοδίκη περιφερείας είναι η «όρθια» καθιστή στάση, με τα πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα του καθίσματος και με τα χέρια, που

κρατούν τις σημαίες, τοποθετημένα πάνω ή ανάμεσα στους μηρούς. Πρέπει να είναι έτοιμος για τη γρήγορη απομάκρυνσή του ίδιου και του καθίσματος σε περίπτωση εξόδου παγκρατιαστή.

**γ. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σημείων** ελέγχει την παλαίστρα και το γύρω χώρο. Καταγράφει τον νικητή.

**δ. Ο Γενικός Ελλανοδίκης παλαίστρας**, έχει τις ακόλουθες αρμοδιότητες και καθήκοντα: Αξιολόγηση των μελών που αποτελούν την σύνθεση Ελλανοδικίας παλαίστρας και γραμματείας. Προσεκτική παρακολούθηση των αγώνων, χωρίς να αποσπάται η προσοχή του. Συντονισμό, αν απαιτηθεί, των εργασιών των Ελλανοδικών παλαίστρας και του Ελλανοδική παλαίστρας σημείων. Εκφέρει γνώμη, αφού περιμένει πρώτα τη γνώμη των Ελλανοδικών της παλαίστρας. Διακόπτει τον αγώνα αν διαπιστώσει εμφανές σφάλμα και ζητά σύσκεψη. Υποστηρίζει το έργο της Ελλανοδικίας κατά τη διάρκεια της στιγμιαίας ένστασης.

**ε. Ένδυση Ελλανοδική:** Χιτώνιο και περισκελίδα κόκκινα. Στο λαιμό και την περισκελίδα υπάρχει κυανόλευκος μαϊανδρος Στο αριστερό μανίκι φέρει διακριτικό σήμα της τάξης του. Φορά Λευκά αθλητικά υποδήματα. Δεν φορά κοσμήματα, πλην βέρας. Έχει μαλλιά μαζεμένα.

**στ. Οι Ελλανοδίκες:** Γνωρίζουν τους ήχους του κώδωνα λήξης αγώνων και συγκράτησης και ότι όλα βαίνουν καλώς στην Γραμματεία. Επιβεβαιώνουν για την κατάσταση του χώρου της παλαίστρας και γύρω από αυτήν, καθώς και ότι ευρίσκονται καθίσματα των Ελλανοδικών περιφέρειας και προπονητών τοποθετημένα κατάλληλα. Οι Ελλανοδίκες περιφέρειας επιβεβαιώνουν ότι οι παγκρατιαστές συμμορφώνονται με τους κανόνες περί ενδυμασίας, υγιεινής κλπ. Επίσης ότι πέραν των προπονητών δεν ευρίσκονται μη εξουσιοδοτημένα άτομα κοντά στην παλαίστρα. Παρατηρούν τους παγκρατιαστές για απαγορευμένη συμπεριφορά. Αν υπάρχει πίνακας αποτελεσμάτων, οι Ελλανοδίκες περιφέρειας δεν επιτρέπεται να παρακολουθούν το αποτέλεσμα και το χρόνο. Αρμόδιοι για την παρακολούθησή του είναι ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σημείων κι ο Υπεύθυνος Γραμματείας Παλαίστρας. Σε οποιαδήποτε περίπτωση απόκλισης από τη σωστή βαθμολόγηση (Λεύκωμα Σημείων Νίκης) και τυχόν διόρθωσή της, δεν γίνεται ανακοίνωση. Οι Ελλανοδίκες εξέρχονται από το χώρο της παλαίστρας κατά τη διάρκεια μακρόχρονης αναβολής ή παρουσίας και εισέρχονται μετά από ειδοποίηση της γραμματείας.

## **9. ΘΕΣΕΙΣ ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ & ΝΟΚ ΑΟΥΤ**

**A. ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ** είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο αθλητής που δέχεται επίθεση, ως αποτέλεσμα της τεχνικής ενέργειας ή δράσης, βρίσκεται στην κατάσταση προσωρινής απώλειας του προσανατολισμού στο χώρο (καμία αντίσταση, έλλειψη υπεράσπισης, ακατάλληλη συμπεριφορά), αυτό δίνει δικαίωμα στον διαιτητή να σταματήσει τον αγώνα και, στη συνέχεια, λέγοντας την λέξη «ένα» ξεκινήσει το μέτρημα.

Προσμετρείται εάν ο αθλητής που δέχθηκε την επίθεση μετά από την έναρξη του μετρήματος και μέχρι το «οκτώ» συνήλθε, κατά την άποψη του διαιτητή, είναι έτοιμος να συνεχίσει τον αγώνα. Σε αντίθετη περίπτωση ειδοποιείται ο ιατρός αγώνων και κρίνεται ο αντίπαλος νικητής. Ο αγώνας δεν θα συνεχιστεί μέχρι ο Διαιτητής να φτάσει στο μέτρημα στο οκτώ, ακόμη και αν ο αθλητής είναι έτοιμος να συνεχίσει τον αγώνα πριν από το τέλος του μετρήματος.

**B. ΝΟΚ ΑΟΥΤ** υφίσταται όταν ο αθλητής έχει αναντικατάστατη απώλεια της δυνατότητας να υπερασπιστεί τον εαυτό του, εξαιτίας χτυπήματος το οποίο εκτελέστηκε με τεχνική ενέργεια και ο αθλητής δεν μπορεί να συνέλθει πλήρως στο

τέλος του μετρήματος έως το «10» και να συνεχίσει τον αγώνα. Εάν ένας αθλητής είναι σε κατάσταση NOK ΑΟΥΤ, μόνο ο γιατρός και ο διαιτητής μπορούν να παραμείνουν στο χαλί, μέχρι τη στιγμή που ο γιατρός θα χρειαστεί κάποια επιπλέον βοήθεια.

**Γ.** Στην περίπτωση ενός NOK ΝΤΑΟΥΝ ο διαιτητής θα αρχίσει αμέσως το μέτρημα των δευτερόλεπτων. Το μέτρημα πρέπει να αρχίσει από τον αντίχειρα, ισιώνοντας τα δάκτυλα της γροθιάς το ένα μετά το άλλο ανά διαστήματα των δευτερολέπτων, προφέροντας τους αριθμούς. Όταν το μέτρημα φτάσει στο «πέντε» και στο «δέκα», η παλάμη πρέπει να είναι ανοιχτή και να κατευθύνεται προς τον αγωνιζόμενο. Το χέρι κατά το μέτρημα ξεκινάει την κίνηση από τον ώμο για τη τήρηση του διαστήματος των δευτερολέπτων. Εάν ένας αγωνιζόμενος έπεσε, το μέτρημα γίνεται στην καθιστή θέση, έτσι ώστε το δεξί γόνατο να βρίσκεται σε απόσταση 10 εκατοστών από την Παλαίστρας. Όταν ένας αθλητής που δέχθηκε NOK ΝΤΑΟΥΝ σηκώνεται, ο διαιτητής σιγά-σιγά σηκώνεται μαζί του, συνεχίζοντας το μέτρημα. Από την πτώση του αθλητή μέχρι την εκφώνηση «ένα» πρέπει να περάσει ένα δευτερόλεπτο. Εφόσον ο αντίπαλος του αγωνιζόμενου που βρίσκεται σε NOK ΑΟΥΤ, δεν έχει επιστρέψει στην αρχική του θέση κατά την εντολή του διαιτητή, ο διαιτητής πρέπει να σταματήσει το μέτρημα. Αφού ο αντίπαλος επιστρέψει στη θέση του, το μέτρημα συνεχίζεται από το σημείο όπου διακόπηκε. Καθώς ο αθλητής είναι στην κατάσταση NOK ΝΤΑΟΥΝ, ο διαιτητής θα μετρήσει δυνατά από ένα έως δέκα με διαστήματα ενός δευτερολέπτου μεταξύ των αριθμών, δείχνοντας με το χέρι την λήξη του κάθε δευτερολέπτου, έτσι ώστε ο αθλητής που βρίσκεται σε NOK ΝΤΑΟΥΝ να μπορέσει να παρακολουθεί την μέτρηση.

**Δ.** Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα επιτρέπονται μέχρι δύο NOK ΝΤΑΟΥΝ.

**Ε.** Στα προαναφερόμενα NOK ΝΤΑΟΥΝ δεν συνυπολογίζονται τα NOK ΝΤΑΟΥΝ που προέρχονται από κάποια λανθασμένη τεχνική ενέργεια ή από την παραβίαση του Κανονισμού.

**ΣΤ.** Το NOK ΑΟΥΤ και το NOK ΝΤΑΟΥΝ είναι η συνέπεια της εφαρμογής της τεχνικής χτυπημάτων και πάλης, με αποτέλεσμα ο αθλητής μπορεί να υποστεί θλάση εγκεφάλου, ή μώλωπες εσωτερικών οργάνων, των άκρων, σοκ λόγω πόνου κ.λπ. Ως εκ τούτου, ο βοηθός αγωνιζόμενου πρέπει να τον συνοδεύσει στο γιατρό, ο οποίος πρέπει να τον εξετάσει, να παρέχει την απαραίτητη ιατρική βοήθεια, και μαζί με τον Πρόεδρο κριτών να συμπεράνει σχετικά με τη δυνατότητα περαιτέρω συμμετοχής του αθλητή στους αγώνες.

**Ζ.** Ο γιατρός των αγώνων πρέπει να αναφέρει το γεγονός του NOK ΑΟΥΤ στο ιατρικό αθλητικό θεραπευτήριο στον τόπο κατοικίας του αθλητή και να προβεί σε μια αντίστοιχη καταχώρηση στο ιατρικό βιβλιάριο του.

**Η.** Αφού ο αθλητής βγήκε σε NOK ΑΟΥΤ, δεν μπορεί να συμμετέχει στους αγώνες για τουλάχιστον 3 μήνες. Αν ο αθλητής έχει βγει σε NOK ΑΟΥΤ δύο φορές στους έξι μήνες, δεν του επιτρέπεται να συμμετέχει στους αγώνες για έξι μήνες από το δεύτερο NOK ΑΟΥΤ. Αν ο αθλητής έχει βγει σε NOK ΑΟΥΤ τρεις φορές κατά τη διάρκεια του έτους, σε αυτόν δεν επιτρέπεται να συμμετέχει στους αγώνες για ένα το χρόνο από την ημερομηνία του τρίτου NOK ΑΟΥΤ.

**Θ.** Αφού ο αθλητής περάσει την περίοδο αποκατάστασης μετά από ένα NOK ΑΟΥΤ, πρέπει να πάρει άδεια για την συμμετοχή τους αγώνες από τον εξειδικευμένο ιατρό στο ιατρικό αθλητικό θεραπευτήριο του. Εφόσον αυτό είναι δυνατόν, πρέπει να υποβληθεί σε μια ειδική εξέταση, ΗΚΓ και, εάν είναι απαραίτητο, τομογραφία εγκεφάλου. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων και η άδεια συμμετοχής στους αγώνες πρέπει να καταγράφονται στο ιατρικό βιβλιάριο του αθλητή.

**Ι.** Όλα τα παραπάνω σημεία του Κανονισμού ισχύουν και για το NOK ΑΟΥΤ που υπέστη ο αθλητής κατά την προπόνηση. Σε αυτή την περίπτωση ο προπονητής του αθλητή φέρει ευθύνη για τη συμμόρφωση με τα ανωτέρω σημεία. Σε κάθε περίπτωση,

ο αθλητής μπορεί να συμμετέχει σε ειδικές προπονήσεις αφού περάσουν τρεις μήνες τουλάχιστον από την ημερομηνία του ΝΟΚ ΑΟΥΤ.

#### **10. ΣΕΙΡΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΛΩΝ**

ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ (18 – 20): –56, –62, –69, –77, –85, –95, 95+  
ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (18 – 20): –48, –52, –57, –63, –70, –78, 78+  
ΑΝΔΡΩΝ (21+): –56, –62, –69, –77, –85, –95, –105, 105+  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ (21+): –48, –52, –57, –63, –70, –78, 78+

#### **11. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

**α.** Οποιοδήποτε πρόβλημα υπό μορφή έγγραφης ένστασης προ, κατά ή το πέρας των αγώνων, σε οποιαδήποτε αγωνιστική μορφή επιλύεται από την Επιτροπή Αγώνων κατά τη χρονική στιγμή την οποία παρουσιάσθηκε.

**β.** Δίδεται επίσης το δικαίωμα της «στιγμαίας ένστασης», κατά τον αγώνα, στον προπονητή μόνο, για να κάνει γνωστή τη διαμαρτυρία του, για απόφαση ελλανοδικίας, με χρήση πράσινης κάρτας (ή οτιδήποτε άλλο κατάλληλο αντικείμενο), που του προμηθεύεται από τη γραμματεία πριν τον αγώνα.

**γ.** Η χρήση της κάρτας γίνεται άπαξ και κατά τη διάρκεια συγκεκριμένης χρονικής στιγμής. Όταν σηκωθεί ο προπονητής κρατώντας την κάρτα ψηλά, ο αγώνας διακόπτεται, κατά τη χρονική στιγμή που αποφασίζει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας. Ερωτάται ο ενδιαφερόμενος παγκρατιαστής αν δέχεται να συνεχιστεί η διαδικασία της διαμαρτυρίας του προπονητή του. Με αρνητική απόφαση του παγκρατιαστή, ο αγώνας συνεχίζεται κανονικά. Με θετική απόφαση του παγκρατιαστή, οι Ελλανοδίκες πληροφορούνται για τη διαμαρτυρία κι αποφασίζουν για τις μετέπειτα ενέργειες. Σε περίπτωση που αποφασιστεί, από τους Ελλανοδίκες και εάν κριθεί απαραίτητη η συμμετοχή του Προέδρου των Ελλανοδικών, αντιπροσώπου του ή του Γενικού Ελλανοδίκη παλαίστρας, ότι η διαμαρτυρία του προπονητή είναι βάσιμη τότε του επιστρέφεται η κάρτα αυτή, μετά από τις απαραίτητες ενέργειες των Ελλανοδικών, για επαναχρησιμοποίηση μέχρι το τέλος του αγώνα. Σε περίπτωση που αποφασιστεί ότι η διαμαρτυρία δεν είναι βάσιμη τότε ο αγώνας συνεχίζεται κανονικά (αφού παρακρατηθεί η κάρτα) με πρόσθετη προσοχή ώστε αν δεν υπάρχει συμμόρφωση στην απόφαση της Ελλανοδικίας από τον προπονητή ή μέλους της ομάδας, τιμωρείται ο παγκρατιαστής. Η απόφαση της Ελλανοδικίας είναι τελική και παίρνεται σε λίγα λεπτά από την έναρξη της διαδικασίας της ένστασης. Περαιτέρω κατάθεση ένστασης μετά το τέλος του αγώνα για την συγκεκριμένη απόφαση δεν γίνεται δεκτή. Η αλόγιστη χρήση του δικαιώματος αυτού, από προπονητές, απαγορεύεται.

**δ.** Σε αγώνες με επίσημη ηλεκτρονική παρακολούθηση από την Ομοσπονδία, εφαρμόζεται η προαναφερόμενη διαδικασία με την προσθήκη οθόνης για την καλύτερη αντίληψη των γεγονότων. Αυτό δεν αναιρεί το δικαίωμα της γραπτής ένστασης που εξακολουθεί να είναι σε ισχύ για ενστάσεις που συνήθως συντάσσονται στο τέλος των αγώνων.

**ε.** Αντιαθλητικές συμπεριφορές ή εσκεμμένες ενέργειες ομάδας ή αντιπροσωπείας, που βλάπτουν το κύρος των αγώνων θα αποφεύγονται. Οι προπονητές δεν θα χειρονομούν, να φωνάζουν και να ανασηκώνονται από το κάθισμα τους ή να γελοιοποιούν τους αγώνες. Αλλιώς μπορεί και να τιμωρηθεί ο παγκρατιαστής τους. Επιτρέπεται η ευπρεπής καθοδήγηση σε χαμηλούς τόνους. Απρεπής συμπεριφορά ή απαγορευμένη πράξη ομάδας ή μέλους ομάδος ή αντιπροσωπείας κ.λπ. δύναται να προκαλέσει τον αποκλεισμό ή την αποπομπή του παραβάτη, αλλά κι όλων των παραγόντων που τον στηρίζουν.

## **12. ΟΡΚΟΙ**

**ΟΡΚΟΙ ΠΑΓΚΡΑΤΙΑΣΤΩΝ:** ΟΡΚΙΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, ΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΘΕΜΙΤΗΣ ΑΜΙΛΛΑΣ, ΕΠΙΔΙΩΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΡΕΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΟΞΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΗ ΝΙΚΗ. ΘΑ ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΘΕΣΜΟΥΣ, ΜΗΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑ ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΠΑΤΗΣΕΙ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ ΧΩΡΙΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΑΛΗΘΙΝΟΥ ΦΙΛΑΘΛΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ.

**ΟΡΚΟΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ:** ΟΡΚΙΖΟΜΑΙ ΟΤΙ ΘΑ ΔΙΕΥΘΥΝΩ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ. ΘΑ ΚΡΙΝΩ ΔΙΚΑΙΑ ΧΩΡΙΣ ΜΕΡΟΛΗΨΙΑ ΚΑΙ ΔΩΡΟΔΟΚΙΑ. ΘΑ ΨΗΦΙΖΩ ΤΟΥΣ ΝΙΚΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΙΣΟΤΙΜΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ.

## **13. ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

Για τη κατάρτιση του παρόντος Κανονισμού, έχουν ληφθεί υπόψη οι ισχύοντες Διεθνείς Κανονισμοί.

**Για το Δ.Σ.**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΠΑΝ. Ν. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ**

**ΚΩΝΣΤ. ΕΜΜ. ΔΑΜΑΒΟΛΙΤΗΣ**