

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΕΝΑΓΩΝΙΟΙ ΝΟΜΟΙ

«ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝ»



2017

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 ΕΛΛΗΝΟΔΙΚΤΙΑΣ

A. 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.

B. 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» ένας ή και οι δύο αθλητές βρεθούν εκτός των ορίων της 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. Απώλεια της ισορροπίας – τρικλοποδιά (sweep) – ρίψη χωρίς πτώση, όταν το χέρι ή το γόνατο του αντιπάλου αγγίζει το ταπί (με 3^ο σημείο επαφής).

δ. 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.

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

E. 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 Παλαιίστρας.

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 αντιπάλου ή με χτύπημα στην Παλαιίστρα 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 αντιπάλου ή με χτύπημα στην Παλαιίστρα 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.

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 σκούνημα 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 «Όρθια» και τραβά το σώμα (τους ώμους) του επιτιθέμενου από την Παλαιίστρα – όταν ο αντίπαλος δέχεται επώδυνη λαβή (μοχλός, κόμβος),
– εκ προθέσεως, σκόπιμες ρίψεις του αντιπάλου στο κεφάλι σε ένα κατακόρυφο επίπεδο,
– ρίψεις με πιάσιμο του λαιμού, χωρίς να πιάνονται τα χέρια.

δ. Σε μια συμπλοκή απαγορεύονται οι επώδυνες λαβές:

– στη σπονδυλική στήλη, στους καρπούς και στο λαιμό,
– η συστροφή του γόνατος και του ποδιού,

ε. Σε μια συμπλοκή απαγορεύονται οι λαβές πνιγμού:

– με απότομο τράβηγμα
– με τα δάχτυλα των χεριών
– με κλείσιμο του στόματος και της μύτης του αντιπάλου με τα χέρια, εμποδίζοντάς την αναπνοή,
– τύπου «γκιλοτίνας» όπου τιμωρείται με 1 σημείο.

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

– γύρισμα προς στον αντίπαλο με την πλάτη ή με το σβέρκο στην «Όρθια» θέση,
– συνέχιση της Συμπλοκής μετά το γκονγκ ή την εντολή «ΠΑΥΣΑΣΤΕ» του Ελληνοδίκη,
– στήριγμα με τα χέρια, τα πόδια ή το κεφάλι στο πρόσωπο του αντιπάλου,
– συμπίεση του κεφαλιού του αντιπάλου ή πίεση του κεφαλιού του στην Παλαιίστρα,
– πιάσιμο ορισμένων δακτύλων των χεριών ή των ποδιών του αντιπάλου,
– γρατζούνισμα, τσίμπημα, δάγκωμα, φτύσιμο,
– εισχώρηση των δακτύλων στις φυσικές οπές του σώματος του αντιπάλου,
– πιάσιμο της βουβωνικής χώρας και των μαλλιών του αντιπάλου,
– οποιαδήποτε άλλη ενέργεια η οποία εμπεριέχει κίνδυνο τραυματισμού.

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

- έξοδος πέρα από τα όρια της Παλαιίστρας,
- 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 Παλαιίστρας,
- 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 Παλαιίστρα,
- εμφάνιση στην Παλαιίστρα χωρίς προετοιμασία,
- ομιλίες στην Παλαιίστρα,
- φυγή από την Παλαιίστρα 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 Παλαιίστρα.

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

- για πρώτη φορά – παρατήρηση,
- για δεύτερη φορά – δεύτερη παρατήρηση,
- για τρίτη φορά – τρίτη παρατήρηση,
- για τέταρτη φορά – τέταρτη παρατήρηση και αποκλεισμός.

Εκτός της περίπτωσης εξόδου όπου επιβάλλεται:

- για πρώτη φορά – παρατήρηση,
- για δεύτερη φορά – παρατήρηση δυο σημείων,
- για τρίτη φορά – παρατήρηση και 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.

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 **Παλαιίστρα** 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 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) 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.

B. Εάν στον αγώνα δεν υπάρξει νικητής (καταγραφεί «ισοπαλία»), μετά από το διάλλεμα 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 διαπτητή. 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

A. 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.

B. 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,

Δ.η. – μη εμφάνιση του αντιπάλου στην Παλαίστρα.

Με την καθαρή νίκη ο νικητής παίρνει **5** σημεία κατάταξης, ο ηττημένος **0** σημεία κατάταξης.

E. 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.

Σε αυτή τη περίπτωση ο νικητής παίρνει **4** σημεία κατάταξης. Ο ηττημένος παίρνει **1** σημείο κατάταξης, αν διαθέτει τεχνικά σημεία κατά το τέλος του αγώνα, ή **0** όταν δεν διαθέτει τεχνικά σημεία.

ΣΤ. Η νίκη, κατά τη γνώμη των κριτών, απονέμεται στον αγωνιζόμενο, εφόσον κατά τη διάρκεια του βασικού και συμπληρωματικού χρόνου του αγώνα, οι αντίπαλοι έχουν ισοπαλία στα σημεία. Η απόφαση για την απονομή της νίκης κατά τη γνώμη των κριτών στην ισοπαλία των αντιπάλων κατά τον βασικό και τον συμπληρωματικό χρόνο του αγώνα λαμβάνεται με βάση τα ακόλουθα κριτήρια:

ΣΤ.α. – ύπαρξη προειδοποιήσεων,

ΣΤ.β. – ύπαρξη **3** τεχνικών σημείων,

ΣΤ.γ. – ύπαρξη **2** τεχνικών σημείων,

ΣΤ.δ. – ύπαρξη **1** τεχνικού σημείου,

ΣΤ.ε. – εμφανή δράση,

ΣΤ.στ. – πρώτος που εκτελεί τη αποτελεσματική επίθεση,

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, κ.λπ.

Ο νικητής σε αυτή την περίπτωση κερδίζει **3** σημεία κατάταξης, ο ηττημένος **2** σημεία κατάταξης.

Ζ. Η ήττα και των δύο 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 2 λεπτά (μη εμφάνιση), η νίκη απονέμεται στον αντίπαλό του. Στις περιπτώσεις αυτές, ο αθλητής αποβάλλεται από τους αγώνες.

7. ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

A. Ένας αθλητής παίρνει αποβολή από τον αγώνα με απόφαση του Κεντρικού Ελλανοδίκη, ενώ ο αντίπαλός του κερδίζει νίκη,

A.α. – κατά την δεύτερη απόπειρα εκτέλεσης απαγορευμένης λαβής,

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

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

A.δ. – Ένας αθλητής αποβάλλεται με απόφαση του Κεντρικού Ελλανοδίκη, 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.

B. Ένας αθλητής παίρνει αποβολή με την απόφαση του Κεντρικού Ελλανοδίκη (αποκλεισμός) λόγω:

B.α. – μη εμφάνισης στην Παλαιστρα κατά τη διάρκεια των 2' λεπτών μετά την πρώτη κλήση,

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

B.γ. – εκτέλεσης απαγορευμένης λαβής, ως αποτέλεσμα της οποίας ο αντίπαλος τραυματίζεται και κατά την γνώμη του γιατρού δεν μπορεί να συνεχίσει να συμμετέχει στους αγώνες,

B.δ. – 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

A. Η τεχνική ενέργεια του αθλητή βαθμολογείται από τους περιφερειακούς Ελλανοδίκες.

Οι τεχνικές ενέργειες που δεν οδήγησαν σε μια «καθαρή» νίκη ενός από τους αντιπάλους μπορούν να βαθμολογούνται με 1, 2 ή 3 σημεία νίκης.

B. Ένα σημείο δίνεται για:

B.α. – ακριβές συγκεντρωμένο χτύπημα με το χέρι στο κεφάλι στην «Όρθια» θέση,

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

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

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

B.ε. – χτύπημα με τον αγκώνα στο σώμα,

B.στ. – τρικλοποδιά (sweep),

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

Β.η. – 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.

Ε. Βαθμολόγηση επιπλέον χρόνου.

Κατά τον καθορισμό του «έξτρα γύρου» στον αγώνα για να καθοριστεί ο νικητής, ο υπολογισμός των σημείων νίκης, των παρατηρήσεων και των προειδοποιήσεων **ξεκινάει από την αρχή.**

9. ΘΕΣΕΙΣ ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ & ΝΟΚ ΑΟΥΤ

Α. 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.

Β. 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 ΝΟΚ 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 ΝΟΚ 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 Παλαίστρα. Όταν ένας αθλητής που δέχθηκε ΝΟΚ 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 ΝΟΚ 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 ΝΟΚ 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 ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ να μπορέσει να παρακολουθεί την μέτρηση.

Δ. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα επιτρέπονται μέχρι δύο ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ.

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

ΣΤ. Το ΝΟΚ ΑΟΥΤ και το ΝΟΚ 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 ΝΟΚ ΑΟΥΤ στο ιατρικό αθλητικό θεραπευτήριο στον τόπο κατοικίας του αθλητή και να προβεί σε μια αντίστοιχη καταχώρηση στο ιατρικό βιβλιário του.

Η. Αφού ο αθλητής βγήκε σε ΝΟΚ ΑΟΥΤ, δεν μπορεί να συμμετέχει στους αγώνες για τουλάχιστον 3 μήνες. Αν ο αθλητής έχει βγει σε ΝΟΚ ΑΟΥΤ δύο φορές στους έξι μήνες, δεν του επιτρέπεται να συμμετέχει στους αγώνες για έξι μήνες από το δεύτερο ΝΟΚ ΑΟΥΤ. Αν ο αθλητής έχει βγει σε ΝΟΚ 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 ΝΟΚ ΑΟΥΤ.

Θ. Αφού ο αθλητής περάσει την περίοδο αποκατάστασης μετά από ένα ΝΟΚ 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 βιβλιário του αθλητή.

Ι. Όλα τα παραπάνω σημεία του Κανονισμού ισχύουν και για το ΝΟΚ 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. 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.

ΕΛΛΗΝΟΔΙΚΩΝ:

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.

12. ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ

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

Για το Δ.Σ. της Ε.Ο.Π.Α.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΑΝΔΡ. Ι. ΜΑΖΑΡΑΚΗΣ

ΠΑΝ. Ν. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ