

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**  
**ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**  
**Γ.Γ.Α. Γ/32057/1996**

**ΕΝΑΓΩΝΙΟΙ ΝΟΜΟΙ**

**«ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ»**

**«ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ»**

**«ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ»**

**«ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ»**

**«ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ»**



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

1. ΠΑΛΑΙΣΤΡΑ
2. «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ»
3. «ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ»
4. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ» – «ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ»
5. «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ» – ΓΕΝΙΚΑ
6. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
7. ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
8. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
9. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
10. ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΟΧΟΥ – ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ – ΛΑΒΩΝ
11. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
12. ΠΟΙΝΕΣ
13. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ
14. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ
15. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ
16. ΘΕΣΕΙΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΗ – ΠΑΓΚΡΑΤΙΑΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ – ΛΗΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ
17. ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ ΣΕΙΡΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ 6 – 7, 8 – 9, 10 – 11 & 12 – 14
18. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ
19. ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ
20. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
21. ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
22. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
23. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
24. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ – ΠΟΙΝΕΣ
25. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ
26. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ
27. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ
28. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ
29. «ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ»
30. ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΙΑΣ
31. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
32. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ
33. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
34. ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ
35. ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ
36. ΘΕΣΕΙΣ ΝΟΚ ΝΤΑΟΥΝ & ΝΟΚ ΑΟΥΤ
37. ΣΕΙΡΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΛΩΝ
38. ΟΡΚΟΙ
39. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΑΛΑΙΣΤΡΑΣ
40. ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ

# ΕΝΑΓΩΝΙΟΙ ΝΟΜΟΙ

## 1. 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.

## 2. «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ»

Οι αθλητές φορούν το Ένδυμα του Παγκρατίου Αθλήματος, με μόνο διακριτικό σήμα αυτό της Τάξεως εις την οποία ανήκουν (Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στον αριστερό βραχίονα). Στο λαιμό του χιτωνίου και στα πλάγια της περισκελίδος υπάρχει μαϊάνδρος.

Τα Παλαίσματα δείχνουν την ποιότητα, το γνωστικό επίπεδο την τακτική και την εκγύμναση των παγκρατιαστών. Τα Παλαίσματα εμφανίζουν εικόνα του Αθλήματος. Θεατρνισμοί και υπερβολές δεν βαθμολογούνται. Δεν θεωρείται σκόπιμο να θυσιασθεί η ποιότητα, χάριν του θεάματος. Οι παγκρατιαστές εφαρμόζουν ελεύθερο πρόγραμμα. Στα Παλαίσματα ξεχωρίζουν τα τεχνάσματα – παλαίσματα χωρίς παύση με χρήση αντιτεχνικών κι αποκρούσεων. Στο τέλος, είτε επιφέρεται τελειωτικό κτύπημα είτε απαγόρευση. Στη κατηγορία μεμειγμένη, η αθλήτρια εκτελεί την τελική τεχνική.

Η βαθμολογία περιλαμβάνει την καθολική εικόνα των παγκρατιαστών η οποία είναι σύμφωνος με την εφαρμογή τακτικών και οι οποίες μπορεί να μην εφαρμόζονται στον αγώνα Παγκρατίου. Το 1/3 της βαθμολογίας δίδεται για την παρουσίαση και εκτέλεση των τεχνικών-αντιτεχνικών κατά τη διάρκεια του ορθοστάδην, 1/3 για την παρουσίαση και εκτέλεση των τεχνικών-αντιτεχνικών της ορθοπάλης και 1/3 για την παρουσίαση και εκτέλεση των τεχνικών – αντιτεχνικών κάτω παγκρατίου. Παρουσιάζονται **υποχρεωτικά τουλάχιστον 6 τεχνικές ορθοπάλης** (ρίψεις – κατεβάσματα) είτε από τον ένα παγκρατιαστή είτε συνολικά κι από τους δύο.

## 3. ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ

Οι αθλητές φορούν το Ένδυμα του Παγκρατίου Αθλήματος, με μόνο διακριτικό σήμα αυτό της Τάξεως εις την οποία ανήκουν (Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στον αριστερό βραχίονα). Στο λαιμό του χιτωνίου και στα πλάγια της περισκελίδος υπάρχει μαϊάνδρος.

**α.** Μετέχουν ηλικίες άνω των 18 ετών: Νέοι Άνδρες – Νέες Γυναίκες και Άνδρες – Γυναίκες, ως ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ή ΕΠΙΚΟΥΡΟΙ.

Ο παγκρατιαστής εφαρμόζει παλαίσματα άμυνας δικής του επιλογής σε 3 αντίπαλους.

**β.** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας κάθεται εκτός παλαίστρας, με πλάτη στη γραμματεία.

**γ.** Τα όπλα (ξύλινα ή ελαστικά) είναι: Ράβδος (σπάθη), πάχους περίπου 2 εκ., μήκους 50–60 εκ., Εγχειρίδιο (μικρό μαχαίρι) πάχους 1–2 εκ., μήκους 20 περίπου εκ., Έγχος (λόγχη) μήκους 1.85 εκ., πάχους 2 εκ. περίπου.

**δ.** Οι Ελλανοδικές κρίνουν επιθετικές κινήσεις που είναι τεσσάρων τύπων:

**Απ' αρότρου:** Κίνηση από πάνω προς τα κάτω, με κατεύθυνση το κεφάλι,

**Εκ δεξιών:** Πλάγια κίνηση από τα δεξιά προς τα αριστερά, ανεξαρτήτως ύψους,

**Εξ αριστερών:** Πλάγια κίνηση από τα αριστερά προς τα δεξιά, ανεξαρτήτως ύψους,

**Εμπρόσθιος** επιθετική κίνηση ανεξαρτήτως ύψους.

**ε.** Κάθε ομάδα παρουσιάζει 6 παλαίσματα. Αν παρουσιάσει λιγότερα ή περισσότερα ακυρώνεται.

**στ.** Οι Ελλανοδικές αξιολογούν τα ακόλουθα: Δυναμική εφαρμογή παλαισμάτων. Ορθό χρονισμό αμυντικών (κυρίως) και επιθετικών κινήσεων. Κατάλληλη απόσταση από την οποία δίνονται ή αποκρούονται τα χτυπήματα. Συνεχή ένταση, προσοχή, δυναμική στάσης, θέσης κι αυτοσυγκέντρωσης, πριν και μετά τα παλαίσματα. Εξουδετέρωση του επιτιθέμενου στο τελευταίο πάλαισμα. Ποικιλομορφία εφαρμογής τεχνικών, τεχνασμάτων και παλαισμάτων.

Οι τεχνικές εξουδετέρωσης από τον ΚΕΝΤΡΙΚΟ υποχρεωτικά εκτελούνται χωρίς όπλα. Στην κατηγορία μεμειγμένη, υποχρεωτικά αθλήτρια θα συμμετέχει ως ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ.

## 4. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ» – «ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ»

Οι παγκρατιαστές επιτρέπεται να λάβουν μέρος σε μια μόνο σειρά ηλικίας και με μια συμμετοχή. Η βαθμολογία είναι από 1 – 9 και ένα δεκαδικό ψηφίο που αναγράφεται σε τετραγωνίδια. Γίνεται ταυτόχρονη ανάταση της δεξιάς χειρός όλων των Ελλανοδικών, η οποία στρέφεται στη Γραμματεία, μετά από σφύριγμα του Ελλανοδική παλαίστρας. Οι Ελλανοδικές στρέφουν τα τετραγωνίδια και προς τους θεατές. Στο δεύτερο σφύριγμα κατεβαίνουν τα τετραγωνίδια.

Αφαιρείται (μπάνει σε κύκλο) ο μικρότερος κι ο μεγαλύτερος βαθμός. Αν ισοβαθούν οι Ομάδες νικά όποια έχει το Μεγαλύτερο από τους Μεγαλύτερους αριθμούς εκτός κύκλου, μετά με τους Μικρότερους αριθμούς εκτός κύκλου, μετά με τους Μεγαλύτερους αριθμούς εντός κύκλου, μετά με τους Μικρότερους αριθμούς εντός κύκλου. Αν συνεχίζεται η ισοπαλία, ξαναγωνίζονται.

Ο αγώνας δεν υπερβαίνει τα 2 λεπτά. Σε περίπτωση υπέρβασης χρόνου ή εξόδου παγκρατιαστή από την παλαίστρα ακυρώνεται η ομάδα. (Έξοδος για επανάκτηση όπλου δεν είναι παράβαση). Η ακύρωση γίνεται μετά την ολοκλήρωση του παλαισματος, με ανύψωση κυανής σημαίας και σφύριγμα από τον Ελλανοδική Παλαίστρας και βαθμολόγησης από τη γραμματεία με τον αριθμό 1. Δεν γίνεται ανακοίνωση από τη γραμματεία.

## **5. «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ» – ΓΕΝΙΚΑ**

Οι παγκρατιαστές κτυπούν με χέρια και πόδια. Φέρουν περικνημίδες και χειρόκτια (γάντια), που αφήνουν τα δάκτυλα ελεύθερα. Επιτρέπεται η αρπαγή του σώματος ή του ενδύματος του αντίπαλου, ρίψεις, στραγγαλισμοί και εξαρθρώσεις. Επιτρέπονται πιέσεις πόνου σε συγκεκριμένα σημεία. Επιτρέπεται η «εμβολή κριού» ως ώθηση (όχι ως κτύπημα) κι οι ωθήσεις στο σώμα.

## **6. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Είναι καθαροί, με κομμένα νύχια, δεμένα μαλλιά, καθαρά και στεγνά ρούχα. Δεν φέρουν κοσμήματα. Οι αθλητές φορούν κυανή περισκελίδα, λευκό χιτώνιο ο ΛΕΥΚΟΣ και κυανό ο ΚΥΑΝΟΥΣ (Ένδυμα του Παγκρατίου Αθλήματος), με μόνο διακριτικό σήμα αυτό της Τάξεως εις την οποία ανήκουν (Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στον αριστερό βραχίονα). Στο λαιμό του χιτωνίου και στα πλάγια της περισκελίδος υπάρχει μαϊάνδρος. Στον αγώνα ένας παγκρατιαστής φορά κυανά χειρόκτια–περικνημίδες–χιτώνιο και ο άλλος λευκά. Οι αθλήτριες φορούν λευκή μπλούζα μέσα από το χιτώνιο ή προστατευτικό στήθους. Οι αθλητές μπορούν να φορούν προστατευτικό στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, εσωτερικά της περισκελίδος. Αν 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. Η Επιτροπή Αγώνων μπορεί να αποκλείσει όποιον δεν συμμορφώνεται στους κανόνες.

## **7. ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**

- α.** Σε κάθε αγώνα υπάρχει Ελλανοδική παλαίστρας που κινείται εντός της παλαίστρας και 3 Ελλανοδικές περιφέρειας.
- β.** Γραμματεία: 1. Γενικός Ελεγκτής 2. Ελλανοδικής παλαίστρας σημείων 3. Χρονομέτρης αγώνων και συγκράτησης (μόνο σε «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ» 6 – 14 ετών). 4. Γραμματέας καταγραφής και διεξαγωγής αγώνων. 5. Εκφωνητής. 6. Α΄ Φροντιστής. 7. Β΄ Φροντιστής. 8. Χειριστής ηλεκτρονικού πίνακα αγώνων (σε περίπτωση διάθεσης).
- γ.** Αν το προσωπικό δεν επαρκεί μπορεί να υπάρξει ένας μόνο Γενικός ελεγκτής για 2 παλαίστρες και 3 Φροντιστές για 2 παλαίστρες.
- δ.** Ο παγκρατιαστής δικαιούται ανάπαυση έως και 5΄ μεταξύ δυο αγώνων (με αίτημα του ίδιου ή του προπονητή του).
- ε.** Τους γραμματείς και χρονομέτρες ορίζει η Επιτροπή Ορισμού Ελλανοδικών.
- στ.** Αν είναι εφικτό, από τον αριθμό Ελλανοδικών, γίνεται τοποθέτηση ενός Γενικού Ελλανοδική παλαίστρας, πάντα από τους ψηλότερους σε βαθμό. Μέριμνά του η ομαλή διεξαγωγή του αγώνα, παρακολουθώντας και αξιολογώντας τους Ελλανοδικές.
- ζ.** Σε περίπτωση έλλειψης Ελλανοδικών, η Τοπική Επιτροπή με τον εκπρόσωπο της Ομοσπονδίας έχουν την δυνατότητα, να επιτρέψουν τη διεξαγωγή Τοπικών Πρωταθλημάτων με σύνθεση διαφορετική.

## **8. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

- α.** Αποτελεσματικό κτύπημα με το χέρι στο σώμα ή το κεφάλι: 1 σημείο.
- β.** Αποτελεσματικό κτύπημα με το πόδι (κυκλικό λάκτισμα με τη ράχη του ταρσού στο εξωτερικό τμήμα του μηρού): 1 σημείο.
- γ.** Αποτελεσματικό κτύπημα με το πόδι (γαστρίζειν, γόνου κ.λ.π.) στο σώμα: 2 σημεία.
- δ.** Αποτελεσματικό κτύπημα με το πόδι στο κεφάλι: 3 σημεία.
- ε.** Ρίψη 3 σημείων: Όταν ο επιτιθέμενος ανατρέψει τον αντίπαλο (που βρίσκεται στο Άνω Παγκράτιο) με πτώση και πλήρη επαφή του σώματος του αμυνόμενου στη παλαίστρα, ο οποίος χάνει την ισορροπία και επαφή με το έδαφος (μετεωρισμός και των 2 ποδιών).
- στ.** Άλλες ρίψεις, με επαφή του σώματος του αμυνόμενου στην παλαίστρα: 2 σημεία.
- ζ.** Αν η πτώση από ρίψη γίνει εκτός παλαίστρας, δεν δίδονται σημεία. Αν υπάρχει τέτοια πρόθεση από τον επιτιθέμενο, τιμωρείται ως αντιαθλητική. Αν η πτώση αυτή επιφέρει τραυματισμό η ποινή μπορεί να είναι αυστηρότερη.
- η.** Η κύλιση ή το Πλαγιάζειν στο Κάτω Παγκράτιον δεν βαθμολογείται.
- θ.** Τα σημεία από Κτυπήματα – Ρίψεις – Συγκρατήσεις, δίνονται από τους Ελλανοδικές περιφέρειας με σημαίες κυανές ή λευκές, που αντιστοιχούν στον κάθε παγκρατιαστή. Σημεία από Ποινές δίνει ο Ελλανοδικής παλαίστρας.

Σημεία νίκης:

**1 Σημείο:** Ο Ελλανοδικής περιφέρειας τείνει τη σημαία προς το έδαφος, μπροστά στο γόνατο.

**2 Σημεία:** ο Ελλανοδικής περιφέρειας τείνει τη σημαία οριζοντίως στο ύψος του ώμου.

**3 Σημεία:** ο Ελλανοδικής περιφέρειας τείνει τη σημαία κατακόρυφα προς τα άνω.

Παρόμοια σημειολογία ακολουθείται από τον Ελλανοδική παλαίστρας όταν δίδει Σημεία από ποινές, με τη χρήση ράβδου.

Για την καταγραφή Σημείου πρέπει να συμφωνούν τουλάχιστον 2 Ελλανοδικές περιφέρειας. Είναι δυνατή η ύπαρξη μικρής χρονικής διαφοράς στην αντίδραση των Ελλανοδικών περιφέρειας να δώσουν τα Σημεία. (Αν το διάστημα είναι εύλογο το κρίνει ο Ελλανοδικής παλαίστρας σημείων). Αν οι Ελλανοδικές περιφέρειας συμφωνούν για τον Παγκρατιαστή στον οποίο δίδεται σημείο αλλά διαφωνούν για τον αριθμό των σημείων, εγγράφεται η μικρότερη ένδειξη.

Ο Ελλανοδικής παλαίστρας σημείων μπορεί να ζητήσει τη διακοπή του αγώνα από τον Ελλανοδική παλαίστρας για διευκρινίσεις, ο οποίος με τη σειρά του μπορεί να απευθυνθεί στους Ελλανοδικές περιφέρειας.

**ι.** Αποτελεσματικά θεωρούνται τα κτυπήματα που έχουν: Δυναμική εφαρμογή ενεργειών. Ορθό χρονισμό εφαρμογής. Κατάλληλη απόσταση από τον στόχο των και επαναφορά του εφαρμοσμένου κτυπήματος (χεριού ή ποδιού). Συνεχή

ένταση, προσοχή, δυναμική στάση θέσης και αυτοσυγκέντρωσης, πριν και μετά το πέρας της εφαρμογής των παλαισμάτων.

**ια.** Η εμβολή κριού κι οι ωθήσεις δεν δίνουν σημεία. Είναι αποδεκτές μόνο ως μέθοδοι υποχρέωσης απεμπλοκής από πάλαισμα.

**ιβ.** Ρίψη ή αποτελεσματικό κτύπημα τη στιγμή της λήξης θεωρείται έγκυρο.

**ιγ.** Λαβές ή κτυπήματα όταν ένας παγκρατιαστής είναι εκτός αγωνιστικού χώρου δεν βαθμολογούνται και μπορεί να τιμωρηθούν.

**ιδ.** Ταυτόχρονες επιτυχίες τεχνικές, τεχνάσματα ή παλαισμάτα των 2 παγκρατιαστών, δεν βαθμολογούνται.

**ιε.** Σε ταυτόχρονες συγκρατήσεις ο Έλληνοδίκης παλαίστρας σταματά τον αγώνα και τοποθετεί τους παγκρατιαστές στην αρχική θέση. Το ίδιο κάνει αν θεωρεί ότι στον αγώνα εδάφους δεν υπάρχει δραστηριότητα.

**ιστ.** Κάθε εφαρμογή επιτρεπτής εξάρθρωσης και στραγγαλισμού εκτελείται με ομαλή ροή κι έλεγχο. Όχι με τινάγματα για την αποφυγή τραυματισμών. Αλλιώς μπορεί να τιμωρηθεί ο παραβάτης, αντί να πάρει σημείο.

**ιζ.** Επιτυχής επίθεση μετά το τέλος του αγώνα (ηχητική παύση από τη Γραμματεία) δεν είναι έγκυρη και μπορεί να τιμωρηθεί.

**ιη.** Τα συνεχή κτυπήματα πρέπει να είναι τέτοιας συχνότητας, ώστε να είναι δυνατόν να δοθούν από τους Έλληνοδίκες περιφέρειας.

**ιθ.** Κτυπήματα, με τα σώματα των παγκρατιαστών σε επαφή, δύσκολα βαθμολογούνται (Μπορεί να επιφέρουν ποινή).

**κ.** Αν στη διάρκεια ευθείας εξάρθρωσης χεριού γίνει ανύψωση από το έδαφος του παγκρατιαστή που εκτελεί την τεχνική, ο Έλληνοδίκης παλαίστρας σταματά τον αγώνα και τοποθετεί τους παγκρατιαστές στην αρχική θέση.

### **9. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗΣ**

**α.** Αν ο παγκρατιαστής **απαγορεύσει**, νικά ο αντίπαλος. Η απαγόρευση δηλώνεται με ανάταση του δείκτη ή του χεριού ή επαναλαμβανόμενο κτύπημα στην παλαίστρα ή σε κάποιο σημείο του σώματος με χέρια ή πόδια, ακόμα και με κραυγή πόνου.

**β.** Αν προκύψει διαφορά 10 σημείων, λήγει ο αγώνας με απαγόρευση υπέρ του παγκρατιαστή με τα περισσότερα σημεία, με ανακοίνωση του Έλληνοδίκη Γραμματείας Παλαίστρας σε συνεργασία με το χρονομέτρη που ηχεί τη λήξη του αγώνα. Ο Έλληνοδίκης παλαίστρας λέει «ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ» προς τον ηττημένο παγκρατιαστή με ανάλογη χρήση ράβδου. Μετά απονέμει νίκη.

**γ.** Ο παγκρατιαστής που έχει συγκεντρώσει τα περισσότερα σημεία στη λήξη του αγώνα, ανακηρύσσεται νικητής.

**δ.** Αν στη λήξη του αγώνα υπάρχει ισοψηφία, παρατείνεται 1 λεπτό. Ο Έλληνοδίκης παλαίστρας λέει: «ΑΓΩΝ ΚΛΙΜΑΚΟΣ – ΑΡΞΑΣΘΕ». Κατά την διάρκεια της παράτασης η νίκη δίνεται στον παγκρατιαστή ο οποίος έχει καταφέρει το πρώτο σημείο από οποιαδήποτε ενέργεια ή από οποιαδήποτε παραβατική ενέργεια του αντιπάλου του. Σε νέα ισοψηφία, οι 4 Έλληνοδίκες αποφασίζουν για το νικητή, κρίνοντας το δυναμισμό, επιθετικότητα, και αγωνιστική συμπεριφορά. Σε ισοψηφία, υπερισχύει η απόφαση του Έλληνοδίκη παλαίστρας.

### **10. ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΟΧΟΥ – ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ – ΛΑΒΩΝ**

Οι επιθέσεις κτυπημάτων που κερδίζουν σημεία περιορίζονται στις εξής περιοχές:

**α.** Κεφάλι (από απόσταση 10 εκατοστών έως και ελαφρά επιδερμική επαφή).

**β.** Κοιλιά – πλευρά – στήθος – μηροί (κτύπημα ελεγχόμενο). Οι εφαρμοζόμενες τεχνικές κτυπημάτων που ορίζονται ως «κτύπημα ελεγχόμενο», έχουν χαρακτηριστικό γνώρισμα την επιδερμική επαφή του κτυπήματος στο σώμα του αντιπάλου χωρίς να υπάρχει βύθιση (παραμόρφωση δέρματος).

**γ.** Πλάτη (εκτός ώμων) μέχρι το ύψος της μέσης (κτύπημα ελεγχόμενο).

**δ.** Κτυπήματα σε ώμους, εσωτερικό τμήμα μηρών, κνήμες και περιοχές που δεν κερδίζουν σημεία, μπορεί να επιφέρουν ποινή.

**ε.** Το σώμα είναι περιοχή εφαρμογής λαβών.

### **11. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

**α.** Απαγορεύεται το δάκνειν και ορύττειν, κτυπήματα στο λαιμό, γεννητικά όργανα, αυχένα, πρόσωπο, αρθρώσεις.

**β.** Οι τεχνικές, τεχνάσματα και παλαισμάτα είναι ελεγχόμενα και επιτρεπτά. Τιμωρείται ό,τι προκαλεί εμφανή ή μη τραυματισμό.

**γ.** Απαγορεύονται τεχνικές–τεχνάσματα–παλαισμάτα χωρίς έλεγχο πλησίον της κεφαλής, ακόμα κι αν δεν βαθμολογούνται.

**δ.** Απαγορεύεται πίεση πόνου σε σπονδυλική στήλη, αυχένα, μύτη, λαιμό, κεφαλή, πρόσωπο, γεννητικά όργανα.

**ε.** Απαγορεύεται η συστροφή κι η στρέβλωση δακτύλων, η συστροφή της άρθρωσης του γόνατος και η συστροφή του αστραγάλου.

**στ.** Απαγορεύεται η αρπαγή του δέρματος.

**ζ.** Απαγορεύεται το τράβηγμα μαλλιών, αυτιών, μύτης, γεννητικών οργάνων, η χρήση δακτύλων–νυχιών, το κτύπημα της κεφαλής στην παλαίστρα και το ποδοπάτημα.

**η.** Απαγορεύονται οι συνεχείς υποχωρήσεις που εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη του αγώνα ή την εμπλοκή των παγκρατιαστών. Σε περίπτωση που ο Έλληνοδίκης παλαίστρας το διαπιστώσει λέει: «ΑΓΩΝΙΣΘΕΙΤΕ» για την άμεση εμπλοκή των παγκρατιαστών. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης δίνεται αντιαθλητικό από τον Έλληνοδίκη παλαίστρας.

**θ.** Απαγορεύεται η εφαρμογή τεχνικών ελέγχου με χρήση λαβής και των 2 χεριών σε λαιμό–σβέρκο–κεφαλή, κατά την ορθοπάλη. Επιτρέπεται στο κάτω παγκράτιο. Σε περίπτωση ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ από απαγορευμένη εφαρμογή της

προαναφερόμενης λαβής, δεν επιφέρεται ήττα στον παγκρατιαστή που δήλωσε ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ και ο παραβάτης μπορεί να τιμωρηθεί μέχρι και με αποκλεισμό.

**ι.** Απαγορεύεται η έξοδος από την παλαίστρα. Έξοδος, στο Άνω Παγκράτιο: Αν ένα πόδι είναι τελείως εκτός παλαίστρας. Στο Κάτω Παγκράτιο: Αν το σώμα παγκρατιαστή είναι πέραν του 50% του όγκου του εκτός παλαίστρας. Τιμωρείται με αντιαθλητικό ο παγκρατιαστής που προκάλεσε εσκεμμένη έξοδο (π.χ. σπρώξιμο) του αντίπαλου. Αν κάποιος βγει μόνος του θεωρείται έξοδος.

**ια.** Απαγορεύεται η προσποίηση τραυματισμού.

**ιβ.** Απαγορεύεται να αδιαφορεί ο παγκρατιαστής για τον εαυτό του (έλλειψη ασφαλείας, αγνόηση κτυπημάτων για να πετύχει τέχνασμα).

**ιγ.** Απαγορεύονται τα συνεχή, επαναλαμβανόμενα κτυπήματα στο ίδιο σημείο, που δεν διακρίνονται για τον ορθό χρονοισμό, αντικειμενικότητα, απόσταση και ένταση.

**ιδ.** Απαγορεύεται η επάλειψη ουσιών άνευ εγκρίσεως του ιατρού.

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

**ιστ.** Απαγορεύεται η αρπαγή από το λαιμό του χιτωνίου με στόχο την καταστροφή του, προς εγκατάλειψη του αγώνος. Η αρπαγή γίνεται μόνο για ρίψεις ή στραγγαλισμό.

**ιζ.** Απαγορεύονται τα απ' ευθείας λακτίσματα ή τα κτυπήματα με τα γόνατα στους μηρούς. Τα ευθεία κτυπήματα στο πρόσωπο είτε με το χέρι είτε με το πόδι.

**ιη.** Απαγορεύεται ο στραγγαλισμός με γυμνά χέρια – δάκτυλα και η εφαρμογή εμπρόσθιας τεχνικής πνιγμού («γκιλοτίνα»). Επίσης στην περίπτωση εμπρόσθιου ελέγχου του αντιπάλου κατά την διάρκεια της ορθοπάλης, με επαφή του στήθους του επιτιθέμενου με τη πλάτη του αντιπάλου, η ανύψωση του για ρίψη ή το κατέβασμά του με κάμψη της σπονδυλικής του στήλης.

**ιθ.** Απαγορεύεται η υπερέκταση και κλείδωμα της σπονδυλικής στήλης.

**κ.** Απαγορεύονται τεχνικές ή τεχνάσματα οι οποίες περνούν τη νοητή γραμμή η οποία χωρίζει κάθετα το σώμα του αντίπαλου.

**κα.** Απαγορεύεται οποιαδήποτε εσκεμμένη αντιαθλητική ενέργεια αμυνόμενου έναντι αντίπαλου, που εκτελεί τεχνική απαγόρευσης. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας δύναται να επέμβει, χωρίς να σταματήσει τον αγώνα, για να μη χαθεί το πλεονέκτημα του επιτιθέμενου ή να σταματήσει ακόμα τον αγώνα και να δώσει τη νίκη στον επιτιθέμενο.

## **12. ΠΟΙΝΕΣ**

Οι ποινές αναλόγως με το παράπτωμα, την πρόθεση και το αποτέλεσμα είναι:

**α.** 1<sup>η</sup> Παρατήρηση: Απλή ειδοποίηση.

**β.** 2<sup>η</sup> Παρατήρηση: Ένα (1) σημείο.

**γ.** 3<sup>η</sup> Παρατήρηση: Δύο (2) σημεία.

**δ.** 4<sup>η</sup> Παρατήρηση: Αποκλεισμός.

**ε.** Ιδιαίτερα ακραία αντιαθλητική συμπεριφορά: Αποπομπή από το Πρωτάθλημα.

Για τις ποινές αποφασίζει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας, δύναται όμως να έλθει σε συνεννόηση με τους Ελλανοδίκες περιφέρειας, σε περίπτωση που πιστεύει ότι χρειάζεται η γνώμη τους (με εξαίρεση το ακόλουθο κριτήριο **ζ**).

**στ.** Αναλόγως του μεγέθους της Αντιαθλητικής συμπεριφοράς, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας δύναται να επιβάλλει αμέσως ποινή διπλής παρατήρησης (π.χ. εάν είναι η πρώτη γενικά παρατήρηση 1 σημείο, σε περίπτωση που είναι δεύτερη παρατήρηση 2 σημεία) αγνοώντας τη βαθμολογική κλίμακα «α». Σε περίπτωση που θεωρεί ότι η επιβολή αυστηρότερης ποινής είναι απαραίτητη δύναται και ποινή τριπλής παρατήρησης (αμέσως παρατήρηση 2 σημείων) με τη σύμφωνη, όμως, γνώμη ενός τουλάχιστον Ελλανοδίκη περιφέρειας. Ανεξάρτητα από το μέγεθος της επόμενης αντιαθλητικής συμπεριφοράς (αυστηρή ή ελαφρά) αυτή προστίθεται στην κλίμακα της προηγούμενης, αποφασισμένης από τον Ελλανοδίκη παλαίστρας, βαθμίδα.

**ζ.** Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας δεν δύναται να δώσει αμέσως ποινή αποκλεισμού ή αποπομπής χωρίς σύμφωνη γνώμη 2 τουλάχιστον Ελλανοδικών περιφέρειας. Η αποπομπή επιβάλλεται αν πραγματοποιηθεί ενέργεια η οποία βλάπτει το κύρος του Αθλήματος. Το μέγεθος της αποπομπής μπορεί να είναι διαγραφή από τη διοργάνωση ή από τις επόμενες συνεχείς διοργανώσεις και διαγραφή από τη δύναμη της Ε.Ο.Π.Α. (ύστερα από απόφαση των αρμόδιων οργάνων), ανεξαρτήτως του ποιος την προκάλεσε, παγκρατιαστής, προπονητής, παράγοντας ή φίλαθλος.

**η.** Οι ποινές ακολουθούν τη σειρά: Έξοδος. Αντιαθλητικός. Επισφαλής.

## **13. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ**

**α.** Εγκατάλειψη δίνεται αν ο παγκρατιαστής/ές αδυνατούν να συνεχίσουν ή εγκαταλείψουν τον αγώνα, έστω και με εντολή του Ελλανοδίκη.

**β.** Ο προπονητής έχει δικαίωμα να δηλώσει Εγκατάλειψη ή Απαγόρευση με ρίψη λευκού ή κυανού υφάσματος, αντίστοιχα, στην παλαίστρα λέγοντας «Εγκατάλειψη ή Απαγόρευση».

**γ.** Αν οι παγκρατιαστές τραυματισθούν ταυτοχρόνως ή κάποιος προηγούμενος τραυματισμός τους δημιουργήσει πρόβλημα κι είναι ανίκανοι να συνεχίσουν τον αγώνα, ο αγώνας κατακυρώνεται σε εκείνον ο οποίος έχει τα περισσότερα σημεία.

Αν το αποτέλεσμα, μετά τον τραυματισμό, είναι ισόβαθμο, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σε σύσκεψη με τους Ελλανοδικές περιφέρειας αποφασίζει/ουν για τον οριστικό νικητή, εφόσον η διαδικασία κλίμακος δεν ανέδειξε νικητή.

Τραυματισμένος παγκρατιαστής που κρίθηκε από τον ιατρό ανίκανος γι' αγώνα, δεν μπορεί να συνεχίσει στον επόμενο. Αν παγκρατιαστής τραυματισθεί, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας διακόπτει τον αγώνα και καλεί τον ιατρό. Εφόσον ο ιατρός μετά τη διάγνωση και εντός 5 λεπτών το πολύ (χρόνος που μετρείται με το δεύτερο χρονόμετρο της γραμματείας), δηλώσει ότι αυτός δύναται να αγωνισθεί, την τελική απόφαση για τη συνέχεια του αγώνος έχει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σε συνεννόηση με τους Ελλανοδικές περιφέρειας. Η απόφαση αυτή δεν δύναται να είναι αντίθετη με αυτήν του ιατρού, εφόσον ο τελευταίος διατάξει λήξη του αγώνος λόγω σοβαρού τραυματισμού. Σε περίπτωση που κριθεί αναγκαίο, από τον ιατρό, η παροχή Α' Βοηθειών στον παγκρατιαστή εκτός παλαίστρας, κατά την απομάκρυνση του επιβάλλεται η συνοδεία του από έναν ελλανοδική περιφέρειας. Ο προαναφερόμενος χρόνος των πέντε (5') λεπτών δεν θα πρέπει να παραβιαστεί για οποιοδήποτε λόγο.

Παγκρατιαστής που αποκλείεται λόγω τραυματισμού, μπορεί να κριθεί νικητής, με σύμφωνο γνώμη 2 τουλάχιστον Ελλανοδικών περιφέρειας και του Ελλανοδικού παλαίστρας, αν κριθεί ότι ο αποκλεισμός οφείλεται στον αντίπαλο. Σε περίπτωση που χάσει τις αισθήσεις ή έχει σκοτοδίνη, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα του αγώνα, αποκλείεται από το υπόλοιπο της διοργάνωσης.

Σε περίπτωση που ο ιατρός χρειάζεται βοήθεια, ενημερώνεται ο Ελλανοδίκης παλαίστρας για την έγκριση εισόδου βοηθού στην παλαίστρα. Σε καμία περίπτωση δεν δίδεται έγκριση εισόδου στον προπονητή του παγκρατιαστή στην παλαίστρα.

**δ.** Νίκη Ακονιτί δίνεται σε παγκρατιαστή του οποίου ο αντίπαλος δεν εμφανίζεται να αγωνισθεί, κατόπιν 3 κλήσεων της γραμματείας, εντός λεπτού. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας λέει: «ΚΥΑΝΟΥΣ ή ΛΕΥΚΟΣ ΑΠΩΝ» με ένδειξη της ράβδου στην κενή θέση. Έπειτα, με την ένδειξη απονομή νίκης λέει «ΛΕΥΚΟΣ ή ΚΥΑΝΟΥΣ ΝΙΚΗΤΗΣ».

#### **14. 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 ασθένειας. Για διόρθωση ή αλλαγή ενδύματος.

Κατόπιν κλήσης Ελλανοδική περιφέρειας (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 Ελλανοδική 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 περιφέρειας, 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 Ελλανοδική 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 Ελλανοδικής παλαίστρας. Η διακοπή δεν έχει σχέση με την κρίση ή τις αποφάσεις του Ελλανοδική παλαίστρας.

**γ.** Η ενδεδειγμένη στάση του Ελλανοδική περιφέρειας 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. Οι χειρονομίες με σημαίες κρατούν το πολύ 3 δευτερόλεπτα εφόσον δεν δίνεται κι άλλο σημείο.

**δ.** Ο Γενικός Ελλανοδικής 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 μαϊάνδρος Στο αριστερό μανίκι φέρει διακριτικό σήμα της τάξης του. Φορά Λευκά αθλητικά υποδήματα. Δεν φορά κοσμήματα, πλην βέρας. Έχει μαλλιά μαζεμένα.

**στ.** Οι Ελλανοδικές:

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 Ελλανοδικές περιφέρειες 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 Ελλανοδικές περιφέρειες δεν επιτρέπεται να παρακολουθούν το αποτέλεσμα και το χρόνο. Αρμόδιοι για την παρακολούθησή του είναι ο Ελλανοδικός παλαίστρας σημειών κι ο Υπεύθυνος Γραμματείας Παλαίστρας. Σε οποιαδήποτε περίπτωση απόκλισης από τη σωστή βαθμολόγηση (Λεύκωμα Σημείων Νίκης) και τυχόν διόρθωσής της, δεν γίνεται ανακοίνωση.

Οι Ελλανοδικές εξέρχονται από το χώρο της παλαίστρας κατά τη διάρκεια μακρόχρονης αναβολής ή παρουσίας και εισέρχονται μετά από ειδοποίηση της γραμματείας.

### **15. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ**

**α.** Οι όροι και οι κινήσεις της ράβδου του Ελλανοδική παλαίστρας περιγράφονται στο σχετικό εγχειρίδιο. Κάθε σήμα παρατήρησης ή ποινής συνοδεύεται υποχρεωτικώς και από ανάλογη εκφώνηση.

**β.** Για τις ποινές ο Ελλανοδικός παλαίστρας χρησιμοποιεί ράβδο εκτελώντας το συγκεκριμένο σήμα, με εκφώνηση της ποινής.

**γ.** Ο Ελλανοδικός παλαίστρας λέει ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ, για να προσέλθουν οι παγκρατιαστές στη θέση έναρξης του αγώνα.

**δ.** Ο Ελλανοδικός παλαίστρας λέει «ΕΤΟΙΜΟΙ», (οι παγκρατιαστές κοιτούν ο ένας τον άλλον), «ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΕΝ» (οι παγκρατιαστές χαιρετούν λέγοντας «ΕΡΡΩΣΘΕ»), «ΑΡΞΑΣΘΕ», αρχίζει ο αγών.

**ε.** Ο χαιρετισμός γίνεται με έκταση της δεξιάς, με παλάμη σε σχήμα αρπαγής, στην πλήρη έκταση του χεριού η παλάμη κλείνει σε σχήμα γροθιάς, αμέσως διπλώνεται το χέρι προς το πλάι του μετώπου και αφήνεται η γροθιά με τον αντίχειρα προς τα κάτω. Τη στιγμή της επαφής της γροθιάς με το πλάι του μετώπου λέγεται ο χαιρετισμός.

**στ.** Ο Ελλανοδικός παλαίστρας λέει ΠΑΥΣΑΣΘΕ, αν θελήσει ή υποχρεωθεί να διακόψει τον αγώνα και τοποθετεί τους παγκρατιαστές στην αρχική τους θέση. Αν θεωρεί ότι πρέπει να ακινητοποιηθούν για επιβολή ποινής ή οτιδήποτε άλλο λέει ΑΚΙΝΗΤΟΙ. Οι παγκρατιαστές παραμένουν ακίνητοι μέχρι να ακούσουν τον Ελλανοδικό να πει ΑΡΞΑΣΘΕ.

**ζ.** Ο Ελλανοδικός παλαίστρας δείχνει με τη ράβδο τον παγκρατιαστή που υπέπεσε σε παράπτωμα κι εν συνεχεία ανακοινώνει το είδος του παραπτώματος, λέγοντας π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ» ή «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΕΞΟΔΟΣ».

**η.** Σε περίπτωση εμπλοκής 2 παγκρατιαστών, για την απεμπλοκή τους ο Ελλανοδικός παλαίστρας έχει τη δυνατότητα του «κεντρίζειν» με τη ράβδο, λέγοντας ΠΑΥΣΑΣΘΕ. «Κεντρίζεται» ο παγκρατιαστής που εφαρμόζει το πάλασμα.

**θ.** Αν η ποινή συνοδεύεται από σημείο ή σημεία τότε ο Ελλανοδικός παλαίστρας μετά την εκφώνηση, δίνει το σημείο ή τα σημεία στον αντίπαλο παγκρατιαστή, π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ, ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ. ΛΕΥΚΟΣ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ».

**ι.** Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν ο Ελλανοδικός παλαίστρας εκφωνήσει «**ΑΡΞΑΣΘΕ**». Σταματά αν πει «**ΠΑΥΣΑΣΘΕ**» και «**ΑΚΙΝΗΤΟΙ**».

**ια.** Η διάρκεια του «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ» είναι 3' λεπτά για τις Σειρές Ηλικιών 18 – 20 και 21+, 2' λεπτά για τις Σειρές Ηλικιών 12 – 14, 15 – 17 ετών και 1' λεπτό & 30'' δευτέρα για τις Σειρές Ηλικιών 6 – 7, 8 – 9 και 10 – 11.

### **16. ΘΕΣΕΙΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΗ – ΠΑΓΚΡΑΤΙΑΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ – ΛΗΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Ένας Ελλανοδικός δίνει όρκο. Οι Ελλανοδικές στέκονται στο κέντρο της εξωτερικής πλευράς της παλαίστρας προς το μέρος της Γραμματείας. Οι κυανοί Παγκρατιαστές στέκονται στα δεξιά τους και οι λευκοί αριστερά. Στα παραγγέλματα ΕΤΟΙΜΟΙ-ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΕΝ, του Ελλανοδική, χαιρετούν μόνον τους αντίπαλους τους λέγοντας «ΕΡΡΩΣΘΕ». Στο τέλος, χαιρετούν με τον ίδιο τρόπο.

### **17. ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ ΣΕΙΡΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ 6 – 7, 8 – 9, 10 – 11 & 12 – 14**

Στις ηλικίες 6 – 7, 8 – 9, 10 – 11 και 12 – 14 ισχύουν οι εξής απαγορεύσεις:

**α.** Ρίψεις ώμου και ρίψεις αυτοθυσίας υπεράνω σώματος. Λακτίσματα στα πόδια (ούτε ως προσποίηση). Τεχνικές απαγόρευσης. Τα κεφαλοκλειδώματα χωρίς τουλάχιστον ένα (1) χέρι του αντιπάλου μέσα στο κλείδωμα.

**β.** Στις κατηγορίες 6 – 7, 8 – 9, 10 – 11 και 12 – 14 ισχύει η «συγκράτηση». Βαθμολογείται με 2 σημεία αν διαρκεί 10 δευτερόλεπτα. Ο χρόνος μετριέται με δεύτερο χρονόμετρο κι αρχίζει με την εκφώνηση «ΛΕΥΚΟΣ/ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ» και χειρονομία του Ελλανοδική παλαίστρας. Λήγει με το παράγγελμα «ΛΗΞΗ» (όποτε απεμπλακεί ο παγκρατιαστής από τη συγκράτηση ή καταφέρει ισχυρό κτύπημα) και χειρονομία του Ελλανοδική παλαίστρας, οπότε διακόπτεται η χρονομέτρηση. Επιτρέπεται η συγκράτηση που ξεκίνησε εντός αγώνος για να ολοκληρωθεί (παράταση έως και 9 δευτερόλεπτα) μετά τη λήξη του αγώνα.

**Γ.** Στα πλαίσια εξάπλωσης του Παγκρατίου, η Ομοσπονδία εντάσσει τις Σειρές Ηλικιών 6 – 7 & 8 – 9 με σκοπό την προσαρμογή των μικρών αθλητών στους αγώνες, μέσω άμιλλας και αθλητικού πνεύματος. Στόχος είναι η αντίληψη των αγώνων ως γιορτής κι όχι ως προσπάθειας μόνο κατάκτησης θέσης.

**ΙΙ.** Ελλανοδικός παλαίστρας με βαθμό Ελλανοδική Γ', διευθύνει τον αγώνα και στο τέλος ανακοινώνει το νικητή με βάση το δυναμισμό, την επιθετικότητα, και την όλη αγωνιστική συμπεριφορά.

Ποινές αποφεύγονται να δίνονται. Σε αντιαθλητική ενέργεια ο Ελλανοδικός παλαίστρας σταματά τον αγώνα και εξηγεί το λάθος.



**III.** Οι Σειρές Ηλικιών 6 – 7 & 8 – 9 μετέχουν στο αγώνισμα «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ» μόνο στα τοπικά πρωταθλήματα και όχι στους Πανελλήνιους αγώνες.

### **18. 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 «στιγμιαίας 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. Αν σηκώσει (ή πετάξει) τη κάρτα ο προπονητής, ο αγώνας διακόπτεται, κατά τη χρονική στιγμή που αποφασίζει ο Ελλανοδικής 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 Ελλανοδικές πληροφορούνται για τη διαμαρτυρία κι αποφασίζουν για τις μετέπειτα ενέργειες. Σε περίπτωση που αποφασιστεί, από τους Ελλανοδικές και εάν κριθεί απαραίτητη η συμμετοχή του Προέδρου των Ελλανοδικών, αντιπροσώπου του ή του Γενικού Ελλανοδική 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.

### **19. ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ**

Οι παγκρατιαστές έχουν στόχο τη νίκη **από απαγόρευση του αντίπαλου** ή με συγκέντρωση αριθμού σημείων νίκης. Επιτρέπεται η αρπαγή του σώματος του αντίπαλου, ρίψεις, στραγγαλισμοί και εξαρθρώσεις. Επιτρέπονται πιέσεις πόνου σε συγκεκριμένα σημεία. Επιτρέπεται η «εμβολή κριού» ως ώθηση (όχι ως κτύπημα) κι οι ωθήσεις στο σώμα.

### **20. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

Οι αθλητές είναι καθαροί, με κομμένα νύχια, δεμένα μαλλιά, καθαρά-στεγνά ρούχα και δεν φέρουν κοσμήματα. Φορούν κυανή περισκελίδα, λευκό χιτώνιο ο ΛΕΥΚΟΣ και κυανό ο ΚΥΑΝΟΥΣ (Ένδυμα του Παγκρατίου Αθλήματος), με μόνο διακριτικό σήμα αυτό της Τάξεως εις την οποία ανήκουν (Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στον αριστερό βραχίονα). Στο λαιμό του χιτωνίου και στα πλάγια της περισκελίδας υπάρχει μαϊάνδρος. Απαγορεύονται μεταλλικά-πλαστικά ή άλλα στοιχεία, που μπορεί να τραυματίσουν τον αντίπαλο, κατά την κρίση του ελλανοδική.

Οι αθλητές μπορούν να φορούν προστατευτικό της περιοχής των γεννητικών οργάνων εσωτερικά της περισκελίδας, εφόσον δεν είναι από υλικό που να μπορεί να τραυματίσει τον αντίπαλο ή τον ίδιο. Οι αθλήτριες φορούν φανελάκι κάτω από το χιτώνιο. Αν φέρουν «σιδεράκια» στα δόντια, φέρουν και προστατευτικό σε αυτά. Λοιπά προστατευτικά επιτρέπονται αν υπάρχει πρόβλημα υγείας, με σύμφωνη γνώμη του γιατρού αγώνων, για να μην υπάρχει πλεονέκτημα έναντι του αντίπαλου.

Εμφανής δερματική πάθηση, που εντοπίζει ο Ελλανοδικής, ελέγχεται από το γιατρό. Πρέπει να παρουσιασθεί ιατρική βεβαίωση ότι η δερματική πάθηση δεν είναι μεταδοτική ή βλαβερή για άλλους. Ο γιατρός έχει τον τελευταίο λόγο για το αν θα αγωνιστεί ή όχι ο αθλητής.

### **21. ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΕΣ – ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**

**α.** Σε κάθε αγώνα υπάρχει ένας Ελλανοδικής παλαίστρας που κινείται εντός της παλαίστρας και δύο ελλανοδικές περιφέρειας, που κάθονται αντιδιαμετρικά, εκτός της παλαίστρας.

**β.** Γραμματεία: 1. Γενικός Ελεγκτής. 2. Ελλανοδικής Παλαίστρας Σημείων. 3. Χρονομέτρης αγώνων. 4. Γραμματέας καταγραφής-διεξαγωγής αγώνων – Εκφωνητής. 5. Φροντιστής. 6. Χειριστής Ηλεκτρονικού Πίνακα Αγώνων (σε περίπτωση διάθεσης).

**γ.** Αν το προσωπικό δεν επαρκεί, μπορεί να υπάρξει ένας μόνο Γενικός Ελεγκτής για 2 παλαίστρες και 3 Φροντιστές για 2 Παλαίστρες.

**δ.** Γραμματείς και χρονομέτρες ορίζει η Επιτροπή Ορισμού Ελλανοδικών.

**ε.** Σε περίπτωση που κριθεί αναγκαία μια διαφορετική σύνθεση της Ελλανοδικίας, αυτή θα γίνεται με αναφορά στην προκήρυξη των αγώνων.

### **22. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

Οι Παγκρατιαστές βαθμολογούνται μόνο για τις μεταβάσεις από το Άνω στο Κάτω Παγκράτιο. Άρτια τεχνικά εκτελεσμένη ρίψη ορίζεται οποιαδήποτε τεχνική εφαρμόζει ο Παγκρατιαστής με αποτέλεσμα ο αμυνόμενος να βρεθεί στο έδαφος με την πλάτη, τις πλευρές ή το στήθος σε πρώτο χρόνο. Κριτήρια είναι η δυναμικότητα, η ταχύτητα και ο έλεγχος.

**α.** 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, βαθμολογείται με τρία (3) σημεία.

**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, βαθμολογείται με δύο (2) σημεία.

**γ.** 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, βαθμολογείται με ένα (1) σημείο.

**δ.** Ρίψη που ως αποτέλεσμα έχει ο αμυνόμενος να προσγειωθεί με τα γόνατα δεν βαθμολογείται.

**ε.** Άλμα πάνω στον αντίπαλο, το οποίο δεν ολοκληρώνεται ως τεχνική απαγόρευσης ή ανατροπής και τελειώνει σε θέση επιφυλακής επιτρέπεται και δύναται να δοθεί ως σημείο ρίψης του αμυνόμενου, εάν κατά τη διάρκεια της ρίψης ελέγχει τον αντίπαλο.

**στ.** Τράβηγμα του αντίπαλου για μετάβαση από το Άνω στο Κάτω Παγκράτιο, τιμωρείται με 1 σημείο.

**ζ.** Ρίψη ή αποτελεσματική τεχνική τη στιγμή της λήξης, θεωρείται έγκυρη. Οποιαδήποτε τεχνική μετά το πέρας του χρόνου μπορεί να επιφέρει ποινή.

**η.** Αν δεν υπάρχει επαφή κατά τη μετάβαση από το Άνω στο Κάτω Παγκράτιο, ο Ελλανοδίκης Παλαίστρας σταματά τον αγώνα και τοποθετεί τους παγκρατιαστές στην αρχική θέση. Αν ένας ή και οι δυο παγκρατιαστές αποφεύγουν φανερά τη ρίψη, επιβάλλεται ποινή «απαγορευμένης συμπεριφοράς μη μαχητικότητας».

**θ.** Η εμβολή κριού κι οι ωθήσεις δεν δίνουν σημεία. Είναι αποδεκτές μόνο ως μέθοδοι υποχρέωσης απεμπλοκής από πάλαισμα και όχι ως κτυπήματα.

Το Κάτω παγκράτιο ξεκινά όταν ένας αθλητής είναι καθιστός, ξαπλωμένος ή και οι δυο είναι με τα δυο γόνατα στο έδαφος.

**ι.** Κάθε εφαρμογή επιτρεπτής εξάρθρωσης και στραγγαλισμού εκτελείται με ομαλή ροή κι έλεγχο. Όχι με τινάγματα για αποφυγή τραυματισμών. Αλλιώς μπορεί να τιμωρηθεί ο παραβάτης.

**ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (12–13–14 ετών): Η πρώτη απαγόρευση βαθμολογείται από τον ελλανοδίκη παλαίστρας με 4 σημεία, ενώ η δεύτερη απαγόρευση ενός αθλητή ορίζει τον αντίπαλο του νικητή.**

Τα σημεία Νίκης και Ποινών δίνονται από τον Ελλανοδίκη παλαίστρας τείνοντας τη ράβδο, ως εξής:

1 Σημείο: Προς το έδαφος, μπροστά στο γόνατό του, λέγοντας «ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ».

2 Σημεία: Οριζοντίως στο ύψος του ώμου του, λέγοντας «ΔΥΟ ΣΗΜΕΙΑ».

3 Σημεία: Κατακόρυφα προς τα άνω, λέγοντας «ΤΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ».

4 Σημεία: Κατακόρυφα προς τα άνω, λέγοντας «ΤΕΣΣΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ» (αφορά μόνο στην κατηγορία των –15 ετών ).

Η διαφορά της διαδικασίας που ακολουθεί όταν απονέμει σημείο Νίκης από ποινή ή αποτελεσματική τεχνική είναι η εξής: Σε περίπτωση ποινής, πριν δοθεί το σημείο Νίκης, αναφέρει το είδος της ποινής. Τα σημεία νίκης δίνονται από τους Περιφερειακούς Ελλανοδίκες, τείνοντας τη σημαία, ως εξής:

1 Σημείο: Προς το έδαφος, μπροστά στο γόνατό του.

2 Σημεία: Οριζοντίως, στο ύψος του ώμου του.

3 Σημεία: Κατακόρυφα, προς τα άνω.

Για την καταγραφή Σημείου πρέπει να συμφωνούν τουλάχιστον 2 Ελλανοδίκες. Είναι δυνατή η ύπαρξη μικρής χρονικής διαφοράς στην αντίδραση των Ελλανοδικών στο να δώσουν Σημεία. (Αν το διάστημα είναι εύλογο το κρίνει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σημείων). Αν οι Ελλανοδίκες περιφέρειας συμφωνούν για τον Παγκρατιαστή, στον οποίο δίδεται σημείο, αλλά διαφωνούν για τον αριθμό των σημείων, εγγράφεται η μικρότερη ένδειξη.

Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σημείων μπορεί να ζητήσει τη διακοπή του αγώνα από τον Ελλανοδίκη παλαίστρας για διευκρινίσεις, ο οποίος με τη σειρά του μπορεί να απευθυνθεί στους Ελλανοδίκες περιφέρειας.

### **23. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗΣ**

**α.** Αν ο παγκρατιαστής **απαγορεύσει**, νικά ο αντίπαλος. Η απαγόρευση δηλώνεται με ανάταση του δείκτη ή του χεριού ή με επαναλαμβανόμενο κτύπημα στην παλαίστρα ή σε κάποιο σημείο του σώματος με χέρια ή πόδια, ακόμα και με κραυγή πόνου. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ τυχόν **δεύτερη** απαγόρευση αναδεικνύει νικητή.

**β.** Ο Παγκρατιαστής με τα περισσότερα σημεία στη λήξη του αγώνα, ανακηρύσσεται νικητής.

**γ.** Αν υπάρχει ισοψηφία κατά τη λήξη του αγώνα και μετά το τέλος της παράτασης, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας και οι περιφερειακοί ελλανοδίκες καλούνται σε κρίση με ανάταση της ράβδου ή της σημαίας του χρώματος του νικητή αντίστοιχα. Ο νικητής κρίνεται με βάση το δυναμισμό, την επιθετικότητα και την όλη αγωνιστική συμπεριφορά του (έλεγχος του αντίπαλου στο έδαφος, προσπάθειες για εκτέλεση τεχνικών εξάρθρωσης ή πνιγμού κ.λπ.).

### **24. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ - ΠΟΙΝΕΣ**

Οι απαγορευμένες συμπεριφορές χωρίζονται σε 3 κατηγορίες ανάλογα με το παράπτωμα, την πρόθεση και το αποτέλεσμα:

#### **A. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

**Επιφέρουν έναν βαθμό ποινής εκτός και αν ο Ελληνοδίκης Παλαίστρας σε συμφωνία πάντα με τουλάχιστον έναν εκ των δύο Ελληνοδικών Περιφέρειας, κρίνει ότι η Απαγορευμένη ενέργεια γίνεται με πρόθεση και δύναται να δώσει διπλή ποινή.**

**α.** Ό,τι προκαλεί τραυματισμό εμφανή ή μη.

**β.** Πιέσεις πόνου στη σπονδυλική στήλη, αυχένα, μύτη, λαιμό, κεφαλή, πρόσωπο, γεννητικά όργανα.

**γ.** Αρπαγή δέρματος.

**δ.** Εσκεμμένη έξοδος από την παλαίστρα. Έξοδος, στο Άνω Παγκράτιο: Αν ένα πόδι είναι τελείως εκτός παλαίστρας. Στο Κάτω Παγκράτιο: Αν το σώμα παγκρατιαστή είναι πλέον του 50% εκτός παλαίστρας. Ύστερα από έξοδο στο Κάτω Παγκράτιο, ο Ελληνοδίκης λέει «**ΑΚΙΝΗΤΟΙ**» και τοποθετεί τους αθλητές όρθιους στο κέντρο της παλαίστρας.

**ε.** Προσποίηση τραυματισμού.

**στ.** Χρήση επιθεμάτων (π.χ. γαζών) ή προστατευτικών μέσων, χωρίς έγκριση του ιατρού αγώνων.

**ζ.** Αντιαθλητικές συμπεριφορές ή εσκεμμένες ενέργειες ομάδας ή αντιπροσωπείας, που βλάπτουν το κύρος των αγώνων. Οι προπονητές να χειρονομούν, να φωνάζουν και να ανασηκώνονται από το κάθισμα τους ή να γελοιοποιούν τους αγώνες. Για τις προαναφερόμενες περιπτώσεις μπορεί να τιμωρηθεί ο Παγκρατιαστής. Επιτρέπεται η ευπρεπής καθοδήγηση σε χαμηλούς τόνους.

**η.** Εσκεμμένη αντιαθλητική ενέργεια αμυνόμενου σε αντίπαλο, που εκτελεί τεχνική απαγόρευσης. Ο Ελληνοδίκης παλαίστρας δύναται να επέμβει, χωρίς να σταματήσει τον αγώνα, για να μη χαθεί το πλεονέκτημα του επιτιθέμενου ή να σταματήσει τον αγώνα και να δώσει τη νίκη στον επιτιθέμενο.

#### **B. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΗ ΜΑΧΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

**Επιφέρουν ένα βαθμό ποινής.**

**α.** Συνεχείς υποχωρήσεις που εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη του αγώνα ή την εμπλοκή των αγωνιζόμενων στο Άνω Παγκράτιο. Τότε ο Ελληνοδίκης παλαίστρας λέει «**ΑΓΩΝΙΣΘΕΙΤΕ**». Σε περίπτωση που δεν υπακούσει ή δεν υπακούν οι Παγκρατιαστές, τότε, σε εύλογο χρονικό διάστημα, ο Ελληνοδίκης Παλαίστρας προχωρεί στην εκφώνηση της ποινής.

**β.** Σε περίπτωση που οι δυο αθλητές βρεθούν στο Κάτω Παγκράτιο και ένας εκ των δύο επαναφέρει τον αγώνα στο Άνω Παγκράτιο θα του επιβάλλεται ποινή «απαγορευμένης συμπεριφοράς μη μαχητικότητας» και ο Ελληνοδίκης Παλαίστρας θα τους επαναφέρει όρθιους στο κέντρο της Παλαίστρας.

**γ.** Σε ταυτόχρονες **συγκρατήσεις** δύναται να τιμωρηθούν κι οι δυο αθλητές, για την εξασφάλιση της ροής του αγώνα. Σε περίπτωση που η ταυτόχρονη συγκράτηση συνεχιστεί, ο ελληνοδίκης διακόπτει τον αγώνα και επαναφέρει τους αθλητές στο Άνω Παγκράτιο.

**Οι ποινές της Α και Β κατηγορίας συμψηφίζονται και οι 5 ποινές επιφέρουν τον αποκλεισμό του παραβάτη δηλαδή:**

**1<sup>η</sup>** παρατήρηση – χωρίς ποινή,

**2<sup>η</sup>** παρατήρηση – ένας (1) βαθμός ποινή,

**3<sup>η</sup>** παρατήρηση – δύο (2) βαθμοί ποινή,

**4<sup>η</sup>** παρατήρηση – τρεις (3) βαθμοί ποινή και

**5<sup>η</sup>** παρατήρηση – λήξη αγώνα (αποκλεισμός).

#### **Γ. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΜΕΣΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ**

**Για την επιβολή ποινής άμεσου αποκλεισμού πρέπει να συμφωνούν τουλάχιστον 2 εκ των τριών Ελληνοδικών. Άμεσο αποκλεισμό επιφέρουν οι ακόλουθες ενέργειες:**

**α.** Συστροφή άρθρωσης γόνατος και αστραγάλου.

**β.** Συστροφή ή στρέβλωση δακτύλων.

**γ.** Εκτέλεση όλων των ειδών κτυπημάτων σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος του αντίπαλου.

**δ.** Υπερέκταση ή κλείδωμα σπονδυλικής στήλης (τεχνικές τύπου «γκιλοτίνας»).

**ε.** Σύνθλιψη ή εσκεμμένη σύγκρουση (slamming) του αντίπαλου στο έδαφος

**στ.** Ρίψη πάνω από το στήθος, με δέσιμο του κορμιού από πίσω, με πρόθεση τη σύγκρουση του αυχένα του αντίπαλου στην παλαίστρα (suplex).

**ζ.** Δάκνειν ή ορύττειν οφθαλμούς.

**η.** Επάλειψη με ουσίες.

**θ.** Στραγγαλισμός με γυμνά χέρια-δάκτυλα.

**ι.** Έξοδος προς αποφυγή ολοκλήρωσης τεχνικής απαγόρευσης.

**ια.** Αντιαθλητικές συμπεριφορές ή εσκεμμένες ενέργειες, που μπορεί να βλάψουν το κύρος των αγώνων (π.χ. ενέργεια εναντίον Ελληνοδίκη, προπονητή ή άλλων κ.λπ.).

**ιβ.** Τράβηγμα μαλλιών, αυτιών, μύτης, γεννητικών οργάνων, χρήση δακτύλων ή νυχιών, κτύπημα κεφαλής στην παλαίστρα, ποδοπάτημα σώματος, όταν ο αντίπαλος είναι πεσμένος.

**ιγ.** 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.

**ιδ.** Εσκεμμένη πρόθεση τραυματισμού του αντίπαλου.

Στο Άνω Παγκράτιο τις ποινές λέει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας, μετά από το «**ΠΑΥΣΑΣΘΕ**» και τοποθέτηση αθλητών στην αρχική θέση. Στο Κάτω Παγκράτιο λέει ποινές, αφού πει «**ΑΚΙΝΗΤΟΙ**».

**ΑΠΟΠΟΜΠΗ** γίνεται αν πραγματοποιηθεί ενέργεια που βλάπτει το κύρος του Αθλήματος. Η αποπομπή μπορεί να είναι διαγραφή από τη διοργάνωση ή από επόμενες συνεχείς διοργανώσεις και διαγραφή από τη δύναμη της Ε.Ο.Π.Α. (ύστερα από απόφαση των αρμόδιων οργάνων), ανεξαρτήτως του ποιός την προκάλεσε (παγκρατιαστής, προπονητής, παράγων, φίλαθλος κ.λπ.).

## **25. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ**

**α.** Εγκατάλειψη δίνεται αν ο παγκρατιαστής/ές αδυνατεί/ούν να συνεχίσουν ή εγκαταλείψουν τον αγώνα, έστω και με εντολή του Ελλανοδίκη.

**β.** Ο προπονητής έχει δικαίωμα να δηλώσει Εγκατάλειψη ή Απαγόρευση, με ρίψη λευκού ή κυανού υφάσματος, αντίστοιχα, στην παλαίστρα, λέγοντας «Εγκατάλειψη ή Απαγόρευση».

**γ.** Αν παγκρατιαστές τραυματισθούν ταυτόχρονα ή παλιός τραυματισμός δημιουργεί πρόβλημα και δεν μπορούν να αγωνιστούν, νικητής είναι όποιος έχει τα περισσότερα σημεία. Αν το αποτέλεσμα είναι ισόβαθμο, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σε σύσκεψη με τον Ελλανοδίκη παλαίστρας σημείων αποφασίζει για το νικητή, εκτός αν ο αγών είναι τελικός, οπότε την απόφαση παίρνει η πλειοψηφία των 3 Ελλανοδικών. Τραυματισμένος παγκρατιαστής, που κρίθηκε από τον ιατρό ανίκανος αγώνα, δεν συνεχίζει σε επόμενο.

Αν παγκρατιαστής τραυματισθεί, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας διακόπτει τον αγώνα και καλεί τον ιατρό. Κατόπιν διάγνωσης εντός δίλεπτου (το χρόνο μετρά το δεύτερο χρονόμετρο γραμματείας), ότι δύναται να αγωνισθεί, την τελική απόφαση για τη συνέχεια του αγώνα έχει ο Ελλανοδίκης παλαίστρας, σε συνεννόηση με τους Ελλανοδικές παλαίστρας. Η απόφαση αυτή δεν μπορεί να είναι αντίθετη με αυτήν του ιατρού, αν ο τελευταίος διατάξει λήξη του αγώνα, λόγω σοβαρού τραυματισμού. Αν κριθεί αναγκαία, από τον ιατρό, η απομάκρυνση παγκρατιαστή από την παλαίστρα, επιβάλλεται να συνοδευτεί από ελλανοδική, εντός του προαναφερόμενου χρόνου.

Παγκρατιαστής που αποκλείεται λόγω τραυματισμού, μπορεί να κριθεί νικητής αν κριθεί ότι ο αποκλεισμός οφείλεται στον αντίπαλο. Σε περίπτωση που χάσει τις αισθήσεις του ή έχει σκοτοδίνη, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα του αγώνα, αποκλείεται από το υπόλοιπο της διοργάνωσης.

Αν ο ιατρός χρειάζεται βοήθεια, ενημερώνεται ο Ελλανοδίκης παλαίστρας για την έγκριση εισόδου βοηθού στην παλαίστρα. Σε καμία περίπτωση δεν δίδεται έγκριση εισόδου στον προπονητή του παγκρατιαστή στην παλαίστρα.

**δ.** Νίκη Ακονιτί δίνεται σε παγκρατιαστή, αν ο αντίπαλός του δεν εμφανίζεται να αγωνισθεί, κατόπιν 3 κλήσεων της γραμματείας, εντός λεπτού. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας λέει: «**ΚΥΑΝΟΥΣ ή ΛΕΥΚΟΣ ΑΠΩΝ**» με ένδειξη ράβδου στην κενή θέση. Έπειτα, με την ένδειξη απονομή νίκης λέει: «**ΛΕΥΚΟΣ ή ΚΥΑΝΟΥΣ ΝΙΚΗΤΗΣ**».

## **26. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ**

**α. Ελλανοδίκης παλαίστρας:** Κύριος υπεύθυνος του αγώνα, της παλαίστρας και του γύρω χώρου. Ξεκινά-λήγει τον αγώνα. Μεριμνά για την ασφάλεια των αθλητών, με παρατηρήσεις και ποινές.

Διακόπτει τον αγώνα: Για παρατήρηση, ποινή, τραυματισμό, ασθένεια, διόρθωση-αλλαγή ενδύματος. Κατόπιν κλήσης Ελλανοδική παλαίστρας σημείων ή Ελλανοδική περιφέρειας (με σφύριγμα ή ανάταση χειρός), αν το κρίνει σκόπιμο. **Αν διακουβέυεται η ασφάλεια παγκρατιαστή, ιδίως στην κατηγορία των ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ, ο Ελλανοδίκης μπορεί να επέμβει κατά τη διάρκεια εξάρθρωσης ή στραγγαλισμού, ακόμα κι αν αυτό σημάνει τη λήξη του αγώνα.** Διακόπτει τον αγώνα για την τοποθέτηση των αθλητών στο κέντρο της παλαίστρας (π.χ. όταν βρίσκονται στο όριο της παλαίστρας στο κάτω παγκράτιο).

Οι παρατηρήσεις-ποινές επιβάλλονται όταν ένας ή και δύο παγκρατιαστές είναι εκτός παλαίστρας ή ένας ή και δύο παγκρατιαστές κάνουν αντιαθλητική ενέργεια ή έχουν επισφαλή συμπεριφορά, ή αδικαιολόγητα δεν αγωνίζονται.

Όταν μέλος της αντιπροσωπείας της ομάδος του παγκρατιαστή (προπονητής, συναθλητής, παράγων, φίλαθλος κ.ά.) έχουν ανάρμοστη συμπεριφορά, στη διάρκεια του αγώνος.

**β. Ο Ελλανοδίκης περιφέρειας.** Δίνει σημεία νίκης σε περίπτωση ρίψης. Σε περίπτωση ισοπαλίας εκφέρει κρίση για τον νικητή. Ζητά διακοπή αγώνα με ανάταση χειρός ή σφυρίχτρα, αν δει ότι κάτι είναι αντίθετο με τους Εναγωνίους Νόμους και δεν το αντιλαμβάνεται ο Ελλανοδίκης παλαίστρας. Η ενδεδειγμένη στάση του είναι η «όρθια» καθιστή στάση, με πόδια ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα του καθίσματος και τα χέρια στα γόνατα. Είναι έτοιμος για γρήγορη απομάκρυνσή του και του καθίσματός του σε περίπτωση εξόδου παγκρατιαστή.

**γ. Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας σημείων** ελέγχει την παλαίστρα και το γύρω χώρο. Καταγράφει σημεία νίκης.

**Ένδυση Ελλανοδική:** Είναι ενδεδυμένος σύμφωνα με τα πρότυπα της Ελληνικής και Παγκοσμίου Ομοσπονδίας. Δεν φορά κοσμήματα, πλην βέρας. Έχει τα μαλλιά μαζεμένα.

**Γενικά καθήκοντα Ελλανοδικών:** Γνωρίζουν τους ήχους του κώδωνα λήξης αγώνων. Ελέγχουν το χώρο της παλαίστρας και το γύρω χώρο, καθώς και ότι τα καθίσματα των Ελλανοδικών περιφέρειας και προπονητών είναι στη σωστή θέση. Ελέγχουν αν οι παγκρατιαστές συμμορφώνονται με τους κανόνες περί ενδυμασίας, υγιεινής κλπ. Απομακρύνουν από την παλαίστρα μη εξουσιοδοτημένα άτομα. Παρατηρούν τους παγκρατιαστές για απαγορευμένη συμπεριφορά. Εξέρχονται από το χώρο της παλαίστρας κατά τη διάρκεια μακρόχρονης αναβολής ή παρουσίας και εισέρχονται μετά ειδοποίηση της γραμματείας.

## **27. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ**

**α.** Οι όροι και οι κινήσεις της ράβδου του Ελλανοδική παλαίστρας περιγράφονται στο σχετικό εγχειρίδιο. Κάθε σήμα παρατήρησης ή ποινής συνοδεύεται από ανάλογη εκφώνηση.

**β.** Για τις ποινές χρησιμοποιεί ράβδο, εκτελώντας συγκεκριμένο σήμα, με εκφώνηση της ποινής.

**γ.** Λέει ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ, για να προσέλθουν οι παγκρατιαστές στη θέση έναρξης του αγώνα, «ΕΤΟΙΜΟΙ» (οι παγκρατιαστές αλληλοκοιτούνται), «ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΕΝ» (οι παγκρατιαστές λένε «ΕΡΡΩΣΟ») και «ΑΡΞΑΣΘΕ», αρχίζει ο αγώνας.

**δ.** Λέει ΠΑΥΣΑΣΘΕ, αν θελήσει ή υποχρεωθεί να διακόψει τον αγώνα και τοποθετεί τους παγκρατιαστές στην αρχική θέση. Αν θεωρεί ότι πρέπει να ακινητοποιηθούν λέει ΑΚΙΝΗΤΟΙ. Οι παγκρατιαστές παραμένουν ακίνητοι μέχρι να ακούσουν τον Ελλανοδική να πει ΑΡΞΑΣΘΕ.

**ε.** Δείχνει με τη ράβδο τον παγκρατιαστή, που υπέπεσε σε παράπτωμα, κι εν συνεχεία ανακοινώνει το είδος του παραπτώματος, λέγοντας π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ» ή «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΕΞΟΔΟΣ».

**στ.** Σε περίπτωση εμπλοκής 2 παγκρατιαστών, για την απεμπλοκή τους έχει τη δυνατότητα του «κεντρίζει» με τη ράβδο, λέγοντας ΠΑΥΣΑΣΘΕ. «Κεντρίζεται» ο παγκρατιαστής που εφαρμόζει το πάλασμα.

**ζ.** Αν η ποινή συνοδεύεται από σημείο ή σημεία τότε, μετά την εκφώνηση, δίνει το σημείο ή τα σημεία στον αντίπαλο παγκρατιαστή, π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ, ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ. ΛΕΥΚΟΣ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ».

**η.** Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν ο Ελλανοδικής παλαίστρας εκφωνήσει «**ΑΡΞΑΣΘΕ**». Σταματά αν πει «**ΠΑΥΣΑΣΘΕ**» ή «**ΑΚΙΝΗΤΟΙ**».

**θ.** Η διάρκεια του ατομικού αγώνα ορίζεται βάση της σειράς κιλών:

- ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (12 – 14 ΕΤΩΝ) : 3' λεπτά αγώνα και σε περίπτωση ισοπαλίας 1' λεπτό παράταση.
- ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ (15 – 17 ΕΤΩΝ) : 4' λεπτά αγώνα και σε περίπτωση ισοπαλίας 1' λεπτό παράταση.
- ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ – ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (18 – 20 ΕΤΩΝ): 4' λεπτά αγώνα και σε περίπτωση ισοπαλίας 2' λεπτά παράταση.
- ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ (21+ ΑΝΩ) : 5' λεπτά αγώνα και σε περίπτωση ισοπαλίας 2' λεπτά παράταση

**ι.** Ο παγκρατιαστής δικαιούται ανάπαυσης ως και 10' μεταξύ δυο αγώνων (με αίτημα του ίδιου ή του προπονητή του).

## **28. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

**Ισχύουν όσα αναφέρονται στην παράγραφο «18. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ» του παρόντος Κανονισμού.**

## **29. «ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ»**

Συμπλοκή (αγώνας) με περιορισμένη επαφή, η οποία διεξάγεται με εφαρμογή της τεχνικής χτυπημάτων και πάλης, σύμφωνα με τον παρόντα Κανονισμό, **με εξαίρεση των χτυπημάτων με τα χέρια και αγκώνων στο κεφάλι.**

## **30. 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 επιτρέπει ο ιατρός, για να μην υπάρχει πλεονέκτημα έναντι του αντίπαλου.

Οι παγκρατιαστές δύνανται να φέρουν κυκλικό διακριτικό σήμα της τάξεώς τους, στο δεξι μπροστινό μέρος του σορτς. Όσοι έχουν βαθμό Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα στο αριστερό μπροστινό μέρος του σορτς.

Η Επιτροπή Αγώνων μπορεί να αποκλείσει όποιον δεν συμμορφώνεται στους κανόνες.

## **31. ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΙΑΣ**

### **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 δυο 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 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.

**ε. Το κυκλικό χτύπημα με το πόδι στο κεφάλι εκτελείται χωρίς επαφή.**

### **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<sup>ο</sup> 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.**

### **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 αντιπάλου 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 αντιπάλου 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.

**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 «Όρθια» και τραβά το σώμα (τους ώμους) του επιτιθέμενου από την Παλαίστρα – 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 δάκτυλα των χεριών

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

– κάτω από 18 ετών γενικά ο γυμνός πνιγμός και η πίεση με τον πήχη στο λαιμό όταν ο αντίπαλος είναι στο έδαφος,

– 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 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 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.

### **32. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ**

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

α) ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ: 4' λεπτά καθαρού χρόνου,

β) ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 4' λεπτά καθαρού χρόνου,

γ) ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ: 5' λεπτά καθαρού χρόνου,

δ) ΓΥΝΑΙΚΕΣ: 4' λεπτά καθαρού χρόνου,

ε) 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 Παλαιστρας χωρίς την άδεια του διαπτητή. Εάν αυτό κριθεί ότι είναι απαραίτητο από τον Ελληνοδίκη, ο αγωνιζόμενος με την άδεια αυτού, μπορεί να βγει έξω από την Παλαιστρα 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 Παλαιστρα (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.

### **33. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

**Α.** Η απόφαση σχετικά με την έκβαση του αγώνα λαμβάνεται από τον Κεντρικό Ελληνοδίκη της Παλαιστρας, βάσει των σημειώσεων των περιφερειακών Ελληνοδικών 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 δυο 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 Παλαιστρα.

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

**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.

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 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 αντιστοιχία 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.

### **34. ΑΠΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ**

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

**Α.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 Ελλανοδική, 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 Ελλανοδική (αποκλεισμός) λόγω:

**B.α.** – μη εμφάνισης στην Παλαίστρα 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.

### **35. ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ**

**A.** Η τεχνική ενέργεια του αθλητή βαθμολογείται από τους περιφερειακούς Ελλανοδικές.

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 σώμα 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),

**B.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,

**B.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.** – κυκλικό χτύπημα με το πόδι στο κεφάλι στην «Όρθια» θέση (χωρίς επαφή).

**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.

**E.** 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.**

### **36. 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 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 Παλαιστράς. 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 συνηπολογίζονται 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 βιβλιάρειο 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 βιβλιάρειο 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 NOK ΑΟΥΤ.

### **37. ΣΕΙΡΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΛΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ**

#### **ΣΕΙΡΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

|  |   |
|--|---|
| <b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (6 – 7), (8 – 9), (10 – 11):</b> | «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ», «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ»  |
| <b>ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (12 – 14):</b>                         | «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ», «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ», «ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ»                                    |
| <b>ΕΦΗΒΟΙ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ (15 – 17):</b>                          | «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ», «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ»,<br>«ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ», «ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ»              |
| <b>ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ – ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (18 – 20):</b>                | «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ», «ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ», «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ»,<br>«ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ», «ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ» |
| <b>ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ (21+ ΑΝΩ):</b>                          | «ΠΑΛΑΙΣΜΑΤΑ», «ΠΟΛΥΔΑΜΑΣ», «ΑΓΩΝ ΗΜΙΕΠΑΦΗΣ»,<br>«ΚΑΤΩ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟ», «ΑΓΩΝ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ» |

#### **ΣΕΙΡΕΣ ΚΙΛΩΝ ΚΑΤ' ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΣΕΙΡΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ**

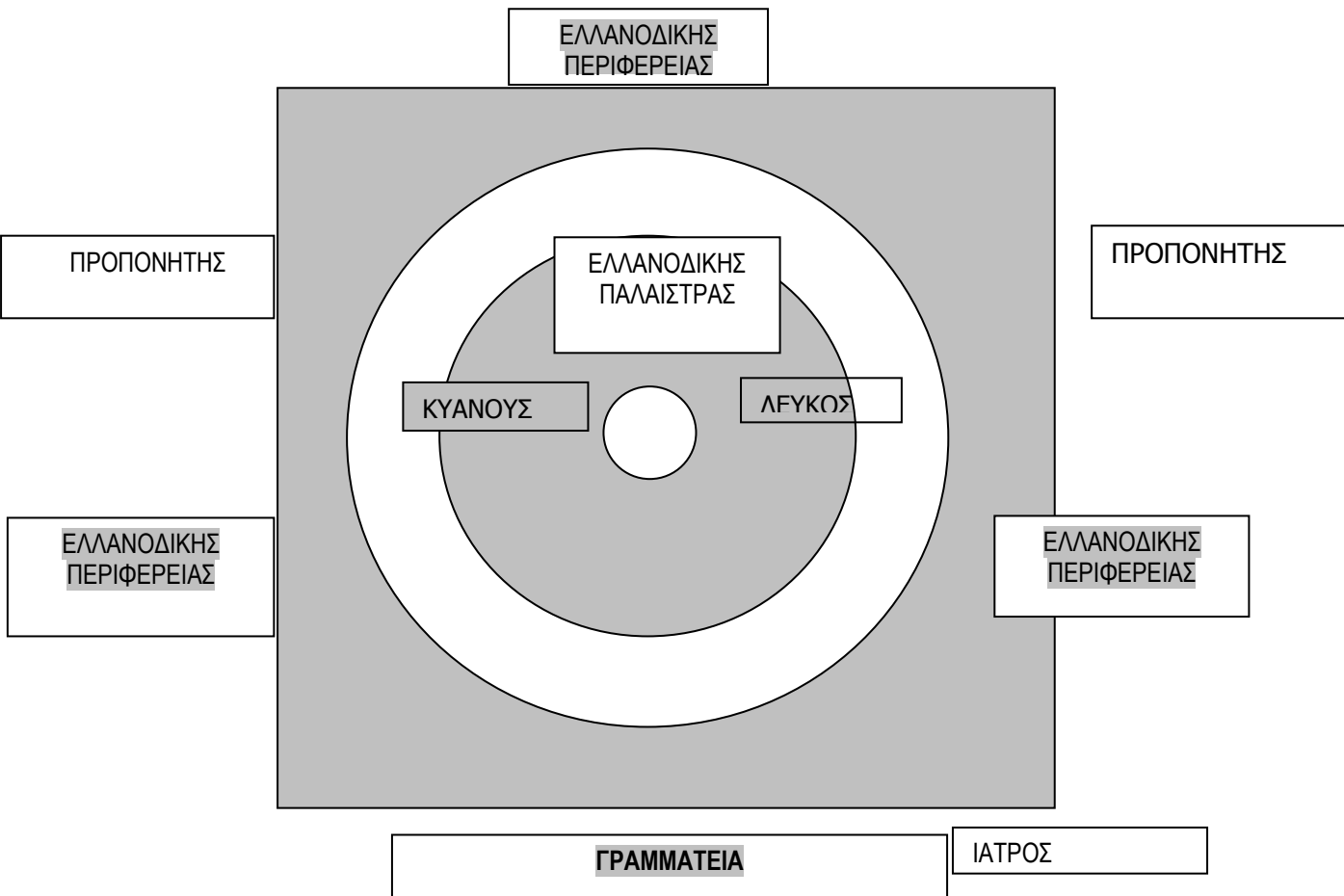
|  |   |
|--|---|
| <b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ (6 – 7 &amp; 8 – 9):</b>    | -18, -21, -24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, 45+ |
| <b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (6 – 7 &amp; 8 – 9):</b> | -18, -21, -24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, 45+ |
| <b>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ (10 – 11):</b>              | -21, -24, -27, -30, -34, -38, -42, -46, -52, -60, 60+ |
| <b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (10 – 11):</b>           | -21, -24, -27, -30, -34, -38, -42, -46, -52, -60, 60+ |
| <b>ΠΑΙΔΕΣ (12 – 14):</b>                 | -34, -37, -41, -45, -50, -55, -60, -66, 66+           |
| <b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (12 – 14):</b>              | -32, -36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, 63+           |
| <b>ΕΦΗΒΟΙ (15 – 17):</b>                 | -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, 81+                |
| <b>ΝΕΑΝΙΔΕΣ (15 – 17):</b>               | -44, -48, -52, -57, -63, -70, 70+                     |
| <b>ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ (18 – 20):</b>            | -56, -62, -69, -77, -85, -95, 95+                     |
| <b>ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (18 – 20):</b>          | -48, -52, -57, -63, -70, -78, 78+                     |
| <b>ΑΝΔΡΩΝ (21+):</b>                     | -56, -62, -69, -77, -85, -95, -105, 105+              |
| <b>ΓΥΝΑΙΚΩΝ (21+):</b>                   | -48, -52, -57, -63, -70, -78, 78+                     |

### **38. ΟΡΚΟΙ**

**ΟΡΚΟΣ 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.

### 39. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΑΛΑΙΣΤΡΑΣ



### 40. ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΗ

Για τη κατάρτιση των παραπάνω Κανονισμών, 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