



# ΕΝΑΓΩΝΙΟΙ ΝΟΜΟΙ ΠΥΞ ΛΑΞ 2022

ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΝΚΡΑΤΙΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ [info@pangration.org](mailto:info@pangration.org)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ
2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ
3. ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΕΝΔΥΣΙΣ
4. ΥΓΙΕΙΝΗ
5. ΣΧΗΜΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ
6. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
7. ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ
8. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
9. ΠΟΙΝΕΣ
10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ – ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΙΣ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ
11. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ
12. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΟΣ ΠΥΞ – ΛΑΞ
13. ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ – ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΛΗΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ
14. ΟΡΚΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ
15. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΙΣ
16. ΣΕΙΡΑ ΚΙΛΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΥΞ – ΛΑΞ
17. ΛΕΥΚΩΜΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

**α.** Το Πυξ – Λαξ είναι το Ορθοστάδην Παγκράτιον και το πρώτο αγωνιστικό τμήμα του Παγκρατίου Αθλήματος. Αποτελείται από δύο μέρη τα οποία έχουν ως διακριτικό των στοιχείο, την χρήση των πυγμών (Πυξ) και των λακτισμάτων (Λαξ), άνευ σωματικής εμπλοκής ή παλαισμάτων.

**β.** Το Πυξ – Λαξ δύναται να εφαρμόζεται σε περιορισμένο χώρο συγκεκριμένων διαστάσεων με Εναγώνιους όπου προκαθορίζονται οι αυστηρές διαδικασίες ελέγχου της σωματικής ακεραιότητας των αθλητών του.

**γ.** Εις το Πυξ – Λαξ οι αθλητές έχουν την ευκαιρία χρήσεως συγχρόνου μορφής χειροκτίων (γαντιών), χρήση η οποία επιτρεπόταν και εις την αρχαιότητα, όπως εξ άλλου η ιστορική έρευνα έχει αποδείξει. Επίσης στα πόδια φέρουν περικνημίδες στα πόδια.

**δ.** Εις το Πυξ – Λαξ συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες των ηλικιών οι οποίες συμμετέχουν εις το Παγκράτιο Παίδων και το Παγκράτιο.

**ε.** Ο αγώνας του Πυξ – Λαξ διενεργείται εις τρεις (3) χρονικούς γύρους των δύο (2) λεπτών με ενδιάμεσο διάλειμμα του ενός (1) λεπτού. Σε περίπτωση ισοπαλίας έχουμε προσθήκη ενός (1) επιπλέον γύρου, που θα δώσει το αποτέλεσμα. Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής δύναται ο χρόνος κάθε γύρου να μειωθεί στο ένα (1) λεπτό και τριάντα (30) δεύτερα και το διάλειμμα μεταξύ των γύρων στα τριάντα (30) δεύτερα.

**στ.** Τα κτυπήματα είναι τα επιτρεπτά πλήρης ισχύος από τους παρόντες Εναγώνιους Νόμους, έτσι ώστε να αποφεύγονται τραυματισμοί.

## 2. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

**α.** Ο αγωνιστικός χώρος ονομάζεται παλαίστρα, Έχει κυανό χρώμα και πρέπει να είναι επίπεδος και ασφαλής, δηλαδή να είναι επιστρωμένος με ανθεκτικό υλικό για να διευκολύνει και τις πτώσεις, αλλά να μην επιτρέπει την εμπλοκή του πέλματος.

**β.** Η παλαίστρα έχει διαστάσεις έξι επί έξι (6x6) μέτρα, περικλείεται περιμετρικά από τέσσερα (4) σκοινιά και έχει τέσσερις (4) γωνίες: μία κυανή μία κόκκινη, (αντιπάλων) και δύο λευκές (ουδέτερες)

**γ.** Οι φιλικοί αγώνες μπορούν να διενεργούνται και σε παλαίστρα διαστάσεων πέντε επί πέντε (5x5) μέτρα χωρίς σκοινιά.

## 3. ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΕΝΔΥΣΙΣ.

**α.** Οι αθλητές πρέπει να φορούν συγκεκριμένη ενδυμασία η οποία αποτελείται από δύο τμήματα, το άνω (μπλουζάκι) το οποίο, αναλόγως της θέσεως που είναι τοποθετημένοι εις την παλαίστρα να είναι κόκκινου ή κυανού χρώματος και το κάτω κοντό παντελονάκι (σορτσάκι), το οποίο είναι κυανού χρώματος. Στο κοντό παντελόνι, στο πλάι, θα υπάρχει μαϊάνδρος κυανόλευκου χρώματος όπως και στα μανίκια της μπλούζας. Επίσης στην μπλούζα θα υπάρχει στην περιοχή του στήθους αριστερά το σήμα της ομοσπονδίας και στην πλάτη μεγάλο σήμα της ομοσπονδίας που θα αναγράφονται και οι λέξεις ΠΥΞ – ΛΑΞ . Αναλόγως της θέσεως που είναι τοποθετημένοι οι αθλητές εις την παλαίστρα, θα φέρουν χειρόκτια (πυγμαχίας) και περικνημίδες κυανού ή κόκκινου χρώματος. Δύναται από την προκήρυξη οι αθλητές να φορούν την παραπάνω ενδυμασία με χρώματα και σήματα των σωματείων των.

**β.** Δύναται οι αθλήτριες να φορούν προστατευτικό στήθους εσωτερικά της μπλούζας. Οι δε αθλητές δύναται να φορούν προστατευτικό της περιοχής του αιδού εσωτερικά του σορτς. Οι αθλητές/τριες θα φορούν υποχρεωτικά προστατευτικά δοντιών. Οποιαδήποτε άλλα προστατευτικά επιτρέπονται μόνον εφ' όσων υφίσταται πρόβλημα υγείας και το επιτρέψει ο ιατρός αγώνων, ώστε να μην υφίσταται πλεονέκτημα έναντι ετέρου αγωνιζομένου.

**γ.** Απαγορεύεται εις τον αθλητή να φέρει κάθε είδος κοσμήματος κατά την διάρκεια του αγώνος και των τελετών.

**δ.** Οι αθλητές του Παγκρατίου δύναται να φέρουν κυκλικό διακριτικό σήμα της τάξεως, Δέλτα, Γάμα κ.λ.π. εις την οποίαν ανήκουν εις τον δεξή βραχίονά των, ενώ, οι κατέχοντες τον βαθμό του Παγκρατιαστή και άνω, φέρουν το αναλογούν παραλληλόγραμμο διακριτικό σήμα εις τον αριστερό των βραχίονα.

**ε.** Η Επιτροπή Αγώνων δύναται να αποκλείει οποιονδήποτε δεν συμμορφώνεται με τους κανόνες.

## 4. ΥΓΙΕΙΝΗ

Το μπλουζάκι και κοντό παντελόνι των αθλητών θα είναι καθαρά, στεγνά και χωρίς καμία δυσάρεστη οσμή. Τα νύχια των ποδιών θα είναι κομμένα καταλλήλως. Τα μακριά μαλλιά θα είναι δεμένα προς αποφυγή δυσχέρειας στον άλλο αθλητή. Τα πρόσωπα θα είναι φρεσκοξυρισμένα ή θα φέρουν μουστάκι-μούσι διαμορφωμένο. Γενικά η προσωπική υγιεινή των αθλητών θα είναι σε υψηλό επίπεδο. Σε περίπτωση που δεν τηρούνται τα παραπάνω δύναται έως και αποκλεισμό του παραβάτη.

## 5. ΣΧΗΜΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ

**α.** Το σχήμα των Ελλανοδικών για κάθε αγώνα θα αποτελείται από έναν Ελλανοδική παλαίστρας και δυο Ελλανοδικές περιφέρειες, επίσης στην Γραμματεία παλαίστρας θα είναι τοποθετημένος ένας Ελλανοδικής για τον έλεγχο του χρονομέτρη και εκφωνητή.

**β.** Για την καλή διεξαγωγή του αγώνος ορίζονται γραμματείς και χρονομέτρες οι οποίοι θα εκτελούν αρμοδιότητες οι οποίες τους ανατίθενται. Παρακάτω δίδεται το σχήμα Γραμματείας περιληπτικά.

**γ. Προσωπικό Γραμματείας Παλαίστρας Αγώνος Πυξ - Λαξ:**

**1. Γενικός Ελεγκτής Γραμματείας.**

**2. Ελλανοδικής Γραμματείας.**

**3. Χρονομέτρης αγώνων.**

**4. Γραμματέας καταγραφής και διεξαγωγής αγώνων.**

**5. Εκφωνητής.**

**6. Α' Φροντιστής.**

**7. Χειριστής Ηλεκτρονικού Πίνακα Αγώνων (σε περίπτωση διάθεσης).**

**δ.** Δύναται σε περίπτωση ελλείψεως προσωπικού η ύπαρξης ενός (1) Γενικού Ελεγκτού Γραμματείας για δύο παλαίστρες.

**ε.** Η γραμματεία υποχρεούται να δίδει το ανώτερο δέκα (10) λεπτά ανάπαυσης μεταξύ αγώνων σε αθλητή μετά από προφορική αίτηση του ή του προπονητή του.

**στ.** Οι γραμματείς και οι χρονομέτρες καθορίζονται από την Επιτροπή Ορισμού Ελλανοδικών.

**ζ.** Επιτρέπεται η διεξαγωγή των πρωταθλημάτων με διαφορετική σύνθεση σε περίπτωση έλλειψης Ελλανοδικών.

## **6. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

**α.** Οι επιτρεπόμενες τεχνικές πυγμών και λακτισμάτων είναι:

**αα) Πυγμή.**

Η περιοχή των εμφανή αρθρώσεων των δακτύλων, κάτω από τα χειρόκτια, θα είναι η περιοχή επαφής με τον αντίπαλο. Οι κατευθύνσεις των πυγμών θα είναι ευθείες, ημικυκλικές και αγκιστροειδή (με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω).

**αβ) Λάκτισμα.**

Όλα τα είδη λακτισμάτων με σημεία επαφής της κνήμης και κάτω από τον αστράγαλο. Η πισινή και η κάθετη θα εκτελούνται με σημείο επαφής την φτέρνα.

**β.** Αποτελεσματικά θεωρούνται τα κτυπήματα τα οποία έχουν:

**βα) Πλήρη δυναμική εφαρμογή των ενεργειών.**

**ββ) Ορθό χρονισμό εφαρμογής.**

**βγ) Κατάλληλη απόσταση από τον στόχο των.**

**βδ) Συνεχιζόμενη ένταση, προσοχή, δυναμική στάσεως, θέσεως και αυτοσυγκεντρώσεως, προ και μετά το πέρας της εφαρμογής των κτυπημάτων.**

**γ.** Δεν θα βαθμολογούνται οι τεχνικές κτυπημάτων οι οποίες αποκρούονται μερικώς ή απλώς ακουμπούν, ξύσουν ή σπρώχνουν τον αντίπαλο.

**δ.** Η βαθμολογία των κτυπημάτων έχει ως εξής:

**δα)** Αποτελεσματικό κτύπημα με το χέρι εις την περιοχή του σώματος ή του κεφαλιού, ένα (1) σημείο.

**δβ)** Αποτελεσματικό κτύπημα με το πόδι εις την περιοχή του σώματος ή του κεφαλιού, ένα (1) σημείο.

**ε.** Τα σημεία Νίκης από τα κτυπήματα δίδονται από τους Ελλανοδίκες περιφέρειας με την χρήση Λευκωμάτων των Σημείων Νίκης. Τα σημεία Νίκης από Ποινές, δίδονται εκ του Ελλανοδίκου παλαίστρας και εγγράφονται σε ειδικό σημείο στο Λεύκωμα των Σημείων Νίκης από τους Ελλανοδίκες περιφέρειας.

**στ.** Αν με την λήξη του αγώνα υπάρχει ισοβαθμία, το τελικό αποτέλεσμα θα κρίνεται με την διαδικασία της Κλίμακος. Κλίμαξ, είναι η παράταση του αγώνα κατά ένα γύρο και η έναρξη εκτελείται με την εκφώνηση του Ελλανοδίκου παλαίστρας «ΑΓΩΝ ΚΛΙΜΑΚΟΣ – ΑΡΞΑΣΘΕ». Σε περίπτωση και πάλι ισοβαθμίας τότε η απόφαση του νικητή ορίζεται μετά από την απόφαση των Ελλανοδίκων περιφέρειας.

## **7. ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ**

Οι επιθέσεις κτυπημάτων οι οποίες κερδίζουν σημεία νίκης περιορίζονται εις τις εξής περιοχές:

**α)** Κεφαλή - μόνο μπροστά και στο πλάι

**β)** Κορμός - μόνο μπροστά και στο πλάι

**γ)** Μηρούς – με εκτέλεση πλαϊνών κτυπημάτων με την χρήση της κνήμης και ποδιών.

## **8. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

**α.** Απαγορεύεται η οιαδήποτε επαφή κτυπημάτων εις τον λαιμό, υπογάστριο, εις τα γεννητικά όργανα, τον αυχένα και πίσω τμήμα του κεφαλιού.

**β.** Απαγορεύονται οι επιθέσεις κτυπημάτων εις τις αρθρώσεις και εις τα νεφρά.

**γ.** Απαγορεύονται τεχνικές χωρίς έλεγχο.

**δ.** Απαγορεύονται οι συνεχής υποχωρήσεις, γύρισμα της πλάτης στον αντίπαλο με πρόθεση, το σκύψιμο κάτω από το ύψος της ζώνης, κάθε είδους πιάσιμο και ενέργειες οι οποίες εμποδίζουν την ομαλή εξέλιξη του αγώνος ή εμπλοκή των αθλητών.

**ε.** Απαγορεύεται η έξοδος από την παλαίστρα

**στ.** Απαγορεύεται η επίθεση σε αντίπαλο ο οποίος έχει παγιδευτεί στα σχοινιά της παλαίστρας.

**ζ.** Απαγορεύεται η επίθεση σε αντίπαλο ο οποίος είναι στο έδαφος ή κινείται προς το έδαφος. Αθλητής θεωρείται στο έδαφος όταν έρχεται σε επαφή με αυτό με το ένα χέρι ή γόνατο του.

**η.** Απαγορεύονται τα κτυπήματα κατά του αντιπάλου με το γόνατο, αγκώνα, κεφάλι, αντίχειρα και ώμο.

**θ.** Απαγορεύονται τα κτυπήματα στη πίσω περιοχή του κορμού και τα ευθεία κτυπήματα στα πόδια του αντιπάλου.

**ι.** Απαγορεύεται η οποιαδήποτε ενέργεια μετά την εκφώνηση του «ΠΑΥΣΗ» από τον Ελλανοδίκη παλαίστρας ή αφού ηχησει ο κώδωνας λήξεως γύρου ή αγώνος.

**ια.** Απαγορεύεται κάθε αντιαθλητική συμπεριφορά ή εσκεμμένη ενέργεια ομάδος ή αντιπροσωπείας, η οποία δύναται να βλάψει το κύρος των πανανθρώπινων ιδεωδών τα οποία οριοθετούνται εκ του καλού και αγαθού αρχαιοελληνικού πνεύματος, των αρχών της Ολυμπιακής Ιδέας και του Ευ Αγωνίζεσθε. Δύναται να προκαλέσει τον αποκλεισμό ή την αποπομπή του παραβάτη, αλλά και όλων των παραγόντων οι οποίοι τον στηρίζουν.

**ιβ.** Απαγορεύεται εις τους προπονητές να χειρονομούν, φωνασκούν και να ανασηκώνονται εκ του καθίσματός των, κατά την διάρκεια του αγώνος. Σε περίπτωση που ο προπονητής δεν συμμορφώνεται με τα παραπάνω δύναται να τιμωρηθεί ο αθλητής του. Επιτρέπεται μεν η καθοδήγηση εις χαμηλών τόνων εντός των ορίων της ευπρέπειας.

**ιγ.** Όλες οι τεχνικές πρέπει να είναι τα επιτρεπτά από τους παρόντες Εναγώνιους Νόμους, ελεγχόμενα και ότι προκαλεί ορατό ή μη τραυματισμό πρέπει να τιμωρείται.

## 9. ΠΟΙΝΕΣ

**α.** Οι ποινές αναλόγως το παράπτωμα, την πρόθεση και το αποτέλεσμα δύναται να είναι κατά βαθμίδα οι εξής:

**αα)** Η πρώτης σύσταση δεν επιφέρει ποινή .

Δύναται, κατά την κρίση του Ελλανοδίκη παλαίστρας να δίνει έως και δυο συστάσεις για το ίδιο παράπτωμα πριν προχωρήσει στην πρώτη επίσημη παρατήρηση (Ποινή).

**αβ)** Ποινή πρώτης Παρατήρησης. Αφαιρούνται δύο σημεία από τα σημεία νίκης του παραβάτη

**αγ)** Ποινή δεύτερης Παρατήρησης. Αφαιρείται άλλα δύο σημεία από τα σημεία νίκης του παραβάτη.

**αδ)** Ποινή τρίτης Παρατήρησης. Αποκλεισμός του παραβάτη.

**αε)** Ποινή αποπομπής άμεσα δίδεται μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις όπου ο παραβάτης έχει ανάρμοστη συμπεριφορά .

**β.** Για τις παραπάνω ποινές αποφασίζει μόνο ο Ελλανοδίκης παλαίστρας.

**γ.** Αναλόγως το μέγεθος της Αντιαθλητικής συμπεριφοράς εις το πλαίσιο παραβάσεως των παρόντων Εναγώνιων Νόμων, ο Ελλανοδίκης παλαίστρας δύναται να επιβάλλει αμέσως ποινή αποκλεισμού.

**δ.** Η αποπομπή επιβάλλεται όταν πραγματοποιηθεί ενέργεια η οποία ατιμάζει ή προσβάλλει και γενικώς βλάπτει το κύρος του Αθλήματος ή όταν πραγματοποιηθούν εσκεμμένες ενέργειες οι οποίες βλάπτουν το Παγκράτιο Άθλημα και τους Εναγώνιους Νόμους. Το μέγεθος της αποπομπής δύναται να είναι διαγραφή από την διοργάνωση ή από τις επόμενες συνεχείς διοργανώσεις και διαγραφή από την δύναμη της Ε.Ο.Π.Α. κατόπιν αποφάσεως των αρμοδίων οργάνων αυτής και είναι ανεξάρτητη με το ποίος την προκάλεσε, αθλητής, προπονητής, παράγων ή φίλαθλος.

## 10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ – ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΙΣ – ΑΤΥΧΗΜΑ – ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΝΙΚΗ ΑΚΟΝΙΤΙ

**α.** Όταν ο αθλητής απαγορεύσει ή αποκλειστεί, ανακηρύσσει ταυτοχρόνως τον αντίπαλο του νικητή, ανεξαρτήτως με τον χρόνο ή τα σημεία νίκης τα οποία έχουν δοθεί μέχρι την συγκεκριμένη στιγμήν.

**β.** Ο αθλητής ο οποίος έχει συγκεντρώσει τις περισσότερες κρίσεις νίκης από τα Λευκώματα των σημείων Νίκης των Ελλανοδικών περιφέρειας στην λήξη της κανονικής διάρκειας του αγώνος, ανακηρύσσεται νικητής, εκτός εάν ισχύει η ανωτέρω παράγραφος του παρόντος.

**γ.** Εγκατάλειψη είναι η απόφαση η οποία δίδεται όταν, ο αθλητής ή οι αθλητές αδυνατούν να συνεχίσουν ή όταν εγκαταλείψουν τον αγώνα έστω και με εντολή του Ελλανοδικού παλαίστρας .

**δ.** Δίδεται το δικαίωμα στον προπονητή του αθλητού να δηλώσει Εγκατάλειψη ή Απαγόρευση με την χειρονομία της ρίψης υφάσματος αντίστοιχα εις την παλαίστρα εκφωνώντας «Εγκατάλειψης ή Απαγόρευσης».

**ε.** Αν οι αθλητές τραυματισθούν ταυτοχρόνως ή κάποιος προηγούμενος τραυματισμός τους δημιουργήσει πρόβλημα και είναι ανίκανοι να συνεχίσουν τον αγώνα, ο αγώνας παραχωρείται εις εκείνον ο οποίος έχει τα περισσότερα σημεία νίκης.

**εα)** Αν το αποτέλεσμα, μετά τον τραυματισμό, είναι ισόβαθμο τότε ο Ελλανοδικής παλαίστρας σε σύσκεψη με τους Ελλανοδικές περιφέρειας αποφασίζουν για τον οριστικό νικητή

**εβ)** Τραυματισμένος αθλητής ο οποίος έχει κριθεί από τον ιατρό της διοργάνωσης ανίκανος για αγώνα, δεν δύναται να συνεχίσει εις τον επόμενο.

**στ.** Όταν κάποιος αθλητής τραυματισθεί ο Ελλανοδικής παλαίστρας διακόπτει τον αγώνα και καλεί τον ιατρό. Κατόπιν της διαγνώσεως, εντός 2 λεπτών μεγίστου χρόνου, χρόνος ο οποίος μετράται εκ του δευτέρου χρονομέτρου της γραμματείας παλαίστρας, ότι αυτός δύναται να αγωνισθεί, την τελική απόφαση για την συνέχιση του αγώνος, έχει ο Ελλανοδικής παλαίστρας. Η απόφαση δεν δύναται να είναι αντίθετος με αυτήν του ιατρού, εφ' όσον ο τελευταίος διατάξει λήξη του αγώνα λόγω σοβαρού τραυματισμού. Σε περίπτωση που κριθεί αναγκαίο, από τον ιατρό, η απομάκρυνση ενός αθλητή από την παλαίστρα, επιβάλλεται η συνοδεία του από έναν Ελλανοδική περιφέρειας εντός του παραπάνω χρόνου.

**ζ.** Κάθε αθλητής ο οποίος έχει κτυπηθεί και βρίσκεται πεσμένος εις την παλαίστρα με υπαιτιότητα του συναθλητή του, εάν κατόπιν της εντολής του Ελλανοδικού παλαίστρας «ΠΑΥΣΗ» δεν ανασηκώνεται εντός του χρονικού ορίου των (10) δέκα δευτερολέπτων, χρόνος ο οποίος μετράται από τον Ελλανοδική παλαίστρας, θεωρείται ανίκανος να συνεχίσει το πρωτάθλημα και αυτομάτως αποκλείεται εκ της διοργάνωσης των αγώνων της συγκεκριμένης ημερομηνίας. Εις κάθε περίπτωσιν ο ιατρός καλείται να παρέχει την βοήθειά του εντός παλαίστρας.

**η.** Σε περίπτωση που ο ιατρός χρειάζεται βοήθεια, θα ενημερώνεται ο Ελλανοδικής παλαίστρας για την έγκριση εισόδου βοηθού στην παλαίστρα. Σε καμία περίπτωση δίδεται έγκριση εισόδου στον προπονητή του αθλητού εις στην παλαίστρα.

**θ.** Νίκη Ακονιτί δίνεται εις αθλητή του οποίου ο αντίπαλος δεν εμφανίζεται να αγωνισθεί, κατόπιν τριών (3) κλήσεων της γραμματείας, εις χρονική διάρκεια 3 λεπτών. Αυτή δίδεται εις τον αθλητή με την εκφώνηση του Ελλανοδικού παλαίστρας «ΚΥΑΝΟΥΣ ή ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΑΠΩΝ» με ένδειξη στην κενή θέση και έπειτα με απονομή νίκης και εκφώνησης «ΚΥΑΝΟΥΣ ή ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΝΙΚΗΤΗΣ» στον αντίπαλο. Οι Ελλανοδικές περιφέρειας θα αναγράψουν στο Λεύκωμα των Σημείων Νίκης στην απαιτούμενη θέση την απουσία του ενός αθλητή και την νίκη του άλλου αθλητή.

**ι.** Επιδίωξη των αθλητών είναι και η «πτώση» του αντιπάλου στο έδαφος με την χρήση κτυπημάτων. Στην τρίτη πετυχημένη εφαρμογή της παραπάνω τεχνικής ανακηρύσσεται νικητής ο εν λόγω αθλητής από τεχνητή απαγόρευση του αντιπάλου. Αυτό αναγράφεται σε ανάλογη θέση στο Λεύκωμα των Σημείων Νίκης από τους Ελλανοδικές περιφέρειας.

**ια)** Αθλητής θεωρείται στο έδαφος, μετά από κτύπημα ή κτυπημάτων όταν:

**ιαα)** έρθει σε επαφή με το έδαφος με οποιοδήποτε μέλος του σώματος του εκτός από τα πέλματα των ποδιών του.

**ιαβ)** εάν αδύναμος στηριχθεί στα σχοινιά.

**ιαγ)** εάν βρεθεί απέξω από τα σχοινιά μερικώς ή ολόκληρος.

**ιαδ)** εάν χωρίς να βρεθεί στο έδαφος ή στα σχοινιά όρθιος, σε ημιαναισθητη κατάσταση, και κατά την γνώμη του διαιτητή δεν μπορεί να συνεχίσει.

## **11. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ**

**α.** Ελλανοδικής (παλαίστρας)

**αα)** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας είναι ο κύριος υπεύθυνος του αγώνα, του αγωνιστικού χώρου και περιμετρικώς αυτού. Βασικό του καθήκον είναι η έναρξης και λήξης του αγώνα καθώς και η ασφάλεια των αθλητών με την απόδοση παρατηρήσεων, ποινών και σημείων εξ αιτίας των ποινών.

**αβ)** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας έχει το δικαίωμα να διακόψει τον αγώνα εις τις παρακάτω περιπτώσεις:

**αβα)** Για να επιβάλλει παρατήρηση ή ποινή.

**αββ)** Λόγω τραυματισμού ή ασθενείας.

**αβγ)** Για να απεμπλακούν μεταξύ τους οι αθλητές.

**αβδ)** Για διόρθωση ή αλλαγή ενδύματος.

**αβε)** Κατόπιν κλήσεως Ελλανοδικού περιφέρειας (με σφύριγμα ή ανάταση χειρός), εάν, όμως, το αξιολογήσει και κρίνει αυτό σκόπιμο.

**αγ)** Η επιβολή παρατηρήσεων ή ποινών από τον Ελλανοδική παλαίστρας πρέπει να πραγματοποιηθεί όταν:

**αγα)** Ένας ή και δύο αθλητές είναι εκτός αγωνιστικού χώρου.

**αγβ)** Ένας ή και οι δύο αθλητές παρουσιάζουν αντιαθλητική ενέργεια ή επισφαλή συμπεριφορά.

**αγγ)** Εις περίπτωση αδικαιολόγητου έλλειψη εμπλοκής των αγωνιζομένων.

**αγδ)** Όταν μέλος της αντιπροσωπείας της ομάδος του αθλητή (προπονητής, συναθλητής, παράγων ή φίλαθλος κ.ά.) προβαίνουν εις ανάρμοστη συμπεριφορά κατά την διάρκεια του αγώνα, προσβάλλοντες το ήθος και την αξία του Παγκρατίου Αθλήματος η οποία σχετίζεται αμέσως με την έννοια του καλού και αγαθού.

**αδ)** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας υποχρεούται να διακόπτει τον αγώνα:

**αδα)** Εις το τέλος του αγωνιστικού χρόνου.

**αδβ)** Εις το τέλος της μετρήσεως των (10) δέκα δευτερολέπτων.

**β.** Ο Ελλανοδικής περιφέρειας, έχει τις παρακάτω αρμοδιότητες και καθήκοντα:

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



**ββ)** Απονομή σημείων νίκης στο Λεύκωμα των Σημείων Νίκης και κρίση του νικητή.

**βγ)** Το ελεύθερον εκφράσεως γνώμης εις τον Ελλανοδική παλαίστρας όταν αυτή του ζητηθεί.

**βδ)** Ο Ελλανοδικής περιφέρειας έχει το δικαίωμα να ζητήσει την διακοπή τον αγώνα με ανάταση του χεριού του ή χρησιμοποιώντας την σφυρίχτρα του, όταν βλέπει ότι κάτι είναι αντίθετο με τους Εναγώνιους Νόμους και δεν το αντιλαμβάνεται ο Ελλανοδικής παλαίστρας. Εις καμία όμως περίπτωση, αυτή η διακοπή δεν πρέπει να έχει σχέση με την κρίση ή τις αποφάσεις του Ελλανοδικού παλαίστρας.

**γ.** Οι Ελλανοδικές φέρουν ένδυμα που αποτελείται από κόκκινη μπλούζα και ,μαύρη περισκελίδα, στην μπλούζα θα υπάρχει στην περιοχή του στήθους αριστερά το σήμα της ομοσπονδίας και στην πλάτη μεγάλο σήμα της ομοσπονδίας που θα αναγράφονται και οι λέξεις ΠΥΞ – ΛΑΞ, με το σήμα της ομοσπονδίας .

**δ.** Οι Ελλανοδικές θα πρέπει:

**δα)** Πριν την έναρξη των αγώνων να γνωρίζουν τους ήχους του κώδωνα λήξης αγώνων και ότι όλα βαίνουν καλώς στην Γραμματεία,

**δβ)** Να επιβεβαιώνουν για την κατάσταση του χώρου της παλαίστρα και γύρο από αυτή, και ότι ευρίσκονται καθίσματα των Ελλανοδικών περιφέρειας και προπονητών τοποθετημένα κατάλληλα.

**δγ)** Οι Ελλανοδικές περιφέρειας θα επιβεβαιώνουν ότι οι αθλητές συμμορφώνονται με τους Εναγώνιους περί ενδυμασίας, υγιεινής κλπ. Επίσης ότι πέραν των προπονητών δεν ευρίσκονται μη εξουσιοδοτημένα άτομα κοντά στην παλαίστρα.

**δδ)** Να παρατηρούν τους αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα και κατά τον παύσεων για απαγορευμένη συμπεριφορά.

**δε)** Σε περίπτωση χρησιμοποίησης πίνακα αποτελεσμάτων, να παρατηρούν εάν εγγράφονται σωστά τα αποτελέσματα των σημείων νίκης που δίδονται είτε από τον Ελλανοδική παλαίστρας είτε από τους Ελλανοδικές περιφέρειας. Σε οποιαδήποτε περίπτωση απόκλισης από την σωστή βαθμολόγηση και τυχόν διόρθωσης της, δεν θα γίνεται καμία ανακοίνωση.

## **12. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΟΣ ΠΥΞ-ΛΑΞ**

**α.** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας ευρίσκεται εις την θέση η οποία προβλέπεται εις το σχετικό εγχειρίδιο, αφού ολοκληρωθεί ο καθιερωμένος χαιρετισμός.

**β.** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας εκφωνεί, «ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ», για να προσέλθουν οι αθλητές εις την θέση ενάρξεως του αγώνος.

**γ.** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας εκφωνεί, «ΕΤΟΙΜΟΙ», (οι αθλητές κοιτούν ο ένας τον άλλον), «ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΕΝ» (οι αθλητές απονέμουν τον χαιρετισμό και εκφωνούν «ΕΡΡΩΣΟ»), «ΑΡΞΑΣΘΕ», αρχίζει η διεξαγωγή του αγώνος.

**δ.** Ο χαιρετισμός εκτελείται με την έκταση του δεξιού χεριού, με την παλάμη σε σχήμα αρπαγής, στην πλήρη έκταση του χεριού η παλάμη κλείνει στο σχήμα της γροθιάς, αμέσως διπλώνεται το χέρι προς το πλάι του μετώπου και επαφίεται με αυτό η γροθιά με τον αντίχειρα προς τα κάτω. Την στιγμή της επαφής της γροθιάς με το πλάι του μετώπου εκφωνείται ο ανάλογος χαιρετισμός.

**ε.** Ο Ελλανοδικής παλαίστρας εκφωνεί, «ΠΑΥΣΗ», όταν θελήσει ή υποχρεωθεί να διακόψει τον αγώνα. Οι αθλητές είτε τοποθετούνται στην αρχική τους θέση ή όπου ορίσει ο Ελλανοδικής παλαίστρας.

**στ.** Η χρονομέτρησης μίας αγωνιστικής συναντήσεως ξεκινά όταν ο Ελλανοδίκης παλαίστρας εκφωνήσει «ΑΡΞΑΣΘΕ» και σταματά κάθε φορά κατά την οποίαν εκφωνεί «ΠΑΥΣΑΣΘΕ».

**ζ.** Επίθεση επιτυχής μετά την εντολή τέλους του αγώνος ή γύρου δεν θεωρείται έγκυρος, αλλά δύναται να επιφέρει και ποινή κατά του αθλητή.

**η.** Ο Ελλανοδίκης παλαίστρας δείχνει τον αθλητή ο οποίος υπέπεσε εις το παράπτωμα και εν συνεχεία ανακοινώνει το είδος αυτού, με την ανάλογη εκφώνηση. Π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ» ή «ΚΥΑΝΟΥΣ – ΕΞΟΔΟΣ».

**θ.** Αν η ποινή συνοδεύεται από σημείο τότε ο Ελλανοδίκης παλαίστρας μετά την εκφώνηση δίδει το σημείο εις τον αντίπαλο αθλητή. Π.χ. «ΚΥΑΝΟΥΣ ΑΝΤΙΑΘΛΗΤΙΚΟΣ, ΜΕΙΟΝ ΔΥΟ ΣΗΜΕΙΑ».

**ι.** Σε κάθε περίπτωση «πτώσης» του αθλητού ο Ελλανοδίκης παλαίστρας μετρά αμέσως τα δευτερόλεπτα αφού υποδειξεί στον αντίπαλο να κινηθεί σε μια ουδέτερη θέση (κόκκινη γωνία) στην παλαίστρα. Ο αντίπαλος αθλητής πρέπει να μετακινηθεί αμέσως. Σε περίπτωση που ο αθλητής δεν υπακούσει τότε ο Ελλανοδίκης σταματάει την μέτρηση μέχρι να ολοκληρωθεί η διαταγή. Η μέτρηση θα συνεχίσει από τον τελευταίο αριθμό που ανακοινώθηκε.

**ια.** Τα δευτερόλεπτα μετριοούνται με ένα δευτερόλεπτο ανάπαυσης μεταξύ των και με την υπόδειξη των αντίστοιχων δακτύλων προς των εμπλεκόμενο αθλητή για την εξασφάλιση αναγνώρισης του χρόνου από αυτών.

**ιβ.** Σε κάθε περίπτωση που βρεθεί αθλητής σε «πτώση» από κτύπημα ο Ελλανοδίκης Παλαίστρας θα μετράει τα δευτερόλεπτα και δεν ξεκινάει τον αγώνα πριν μετρήσει έως τα οκτώ δευτερόλεπτα, αν και ο εμπλεκόμενος αθλητής δείχνει προετοιμασμένος για αγώνα υψώνοντας τα χέρια του. Επίσης εάν ο αθλητής δεν υψώσει τα χέρια του δείχνοντας την ετοιμότητά του, τότε ο Ελλανοδίκης παλαίστρας συνεχίζει την μέτρηση μέχρι και των δέκα (10) δευτερολέπτων και λήγει τον αγώνα.

**ιγ.** Σε περίπτωση που κατά την μέτρηση των δευτερολέπτων, ηχήσει ο κώδωνας λήξεως, για το τέλος του αγώνα ή γύρου, η μέτρηση συνεχίζεται. Σε περίπτωση που τελειώσει η μέτρηση στα δέκα δευτερόλεπτα τότε δίδεται η νίκη στον αντίπαλο αθλητή.

**ιδ.** Σε περίπτωση «πτώσης» από κτυπήματα και μέτρησης μέχρι τα οκτώ δευτερόλεπτα ξανά συνεχίσει ο αγώνας και χωρίς καμία επαφή από τον αντίπαλο αθλητή έρθει πάλι ο εμπλεκόμενος αθλητής σε επαφή με το έδαφος τότε ο Ελλανοδίκης παλαίστρας θα ξεκινήσει πάλι την μέτρηση συνεχίζοντας όμως από τον αριθμό οκτώ (8).

### **13. ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ – ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΛΗΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Ένας Ελλανοδίκης δίνει όρκο. Οι Ελλανοδίκες 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 Ελλανοδίκη, χαιρετούν μόνον τους αντίπαλούς τους λέγοντας «ΕΡΡΩΣΘΕ». Στο τέλος, χαιρετούν με τον ίδιο τρόπο.

### **14. ΟΡΚΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΩΝ**

**ΟΡΚΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ:** 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.

### 15. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΞΙΣ

**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. Όταν σηκωθεί ο προπονητής κρατώντας την κάρτα ψηλά, 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.

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

στ. Οι αθλητές του ΠΥΞ ΛΑΞ θα αγωνίζονται ανάλογα με το αγωνιστικό τους επίπεδο, το οποίο καθορίζεται με όριο αγώνων και έχει ως εξής:

Από 0 έως 5 αγώνες

Από 6 έως 15 αγώνες

Από 16 και πλέον

Εφόσον αναφέρεται στην προκήρυξη, στα Πανελλήνια και περιφερειακά πρωταθλήματα δύναται να μην υπάρχει ο παραπάνω διαχωρισμός των επιπέδων.

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

**ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ (6 – 7 & 8 – 9):** –18, –21, –24, –27, –30, –33, –36, –39, –42, –45, 45+

**ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (6 – 7 & 8 – 9):** –18, –21, –24, –27, –30, –33, –36, –39, –42, –45, 45+

**ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ (10 – 11):** –21, –24, –27, –30, –34, –38, –42, –46, –52, –60, 60+

**ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (10 – 11):** –21, –24, –27, –30, –34, –38, –42, –46, –52, –60, 60+

**ΠΑΙΔΕΣ (12 – 14):** –34, –37, –41, –45, –50, –55, –60, –66, 66+

**ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (12 – 14):** –32, –36, –40, –44, –48, –52, –57, –63, 63+

**ΕΦΗΒΟΙ (15 – 17):** –46, –50, –55, –60, –66, –73, –81, 81+

**ΝΕΑΝΙΔΕΣ (15 – 17):** –44, –48, –52, –57, –63, –70, 70+

**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+

**Για το Δ.Σ.**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΠΑΝ. Ν. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ**

**ΚΩΝΣΤ. ΕΜΜ. ΔΑΜΑΒΟΛΙΤΗΣ**