

## נוסח חוקים מקוצר

ישנן שתי שיטות בהן משתמשים בתחרויות:

1. שיטת תחרות הפסד כפול - שני הפסדים ויציאה מתחרות.
2. שיטת תחרות נוק אאוט - הפסד ויציאה מתחרות.

כללי

- ניצחון - מוגדר כאשר כל חלק ממפרק כף היד ועד קצות האצבעות, נוגע או עובר מתחת לכרית הנגיעה.

### תחילת תחרות

- לחיצת יד בין המתחרים.
- המתחרים יוכלו להניח את המרפק היכן שירצו במשטח כרית המרפק שלהם.
- המתחרים יאחזו את כף יד המתחרה - יש להם 30 שניות להסתדר ביניהם עם האחיזה. אם לא הסתדרו, תבצע "אחיזת שופט".
- אי הופעה לאחר 30 שניות מרגע שקראו למתחרה - פסילה.
- מפרק האגודל - 'נאקל' חייב להיות גלוי.
- היד החופשית (הלא מורידה) חייבת במהלך התמודדות לגעת כל הזמן בידית האחיזה.
- כפות ידיים יונחו במרכז השולחן.
- כתפיים יהיו מקבילות לשולחן.
- תחילת התמודדות תהיה לאחר קריאת השופט "Ready... Go".
- בכל מהלך ההתמודדות יש להסתכל **כל הזמן** אל היד המורידה. שופט יכול להזיז או להסיט את פני המתחרה לכיוון היד המורידה.
- רגל של מתחרה יכולה להיות כרוכה או צמודה סביב רגל השולחן או להישען על רגל השולחן מולו (בצד שממוקם המתחרה - באישור המתחרה) לפני תחילת התמודדות.
- שני רגליים של מתחרה יכולות להיות באוויר לאחר תחילת התמודדות.

## עבירות

- שתי אזהרות שוות לעבירה בודדת.
- שתי עבירות - המתחרה יפסיד את ההתמודדות הספציפית שהתמודד בה.
- למתחרים יש 30 שניות כדי שיוכלו יחד להגיע לאחיזה מתאימה, אם בזמן הזה, לא הצליחו לאחוז כראוי, השופט יכריז על 'אחיזת שופט'. בזמן שהשופט מסדר את ידי המתחרים, כל תנועה, של כל מתחרה, ואפילו הקלה ביותר תגרור עבירה.
- אם 2 המתחרים החליטו על מהלך של ביצוע קשירה לפני תחילת ההתמודדות, יודיעו זאת לשופט, והשופט יתחיל את הקרב במצב של קשירה.
- השופט יכול להזיז את מרפקי המתחרים ליצירת שוויון גובה.
- תינתן עבירה כאשר מרפק של מתחרה מתנתק או יוצא משטח כרית המרפק.
- החלקה - כאשר שני המתחרים איבדו אחיזה אחד עם השני.
- החלקה מכוונת - בעמדת הפסד במצב של בכיוון ההורדה כלפי כרית הנגיעה.
- עזיבת היד מידיית האחיזה.
- רצועות קשירה תונח כאשר הייתה החלקה בין המתחרים במהלך התמודדות.

## אזהרות

- תנועת מוקדמת של הזזת: כתפיים, יד, פרק כף יד או אצבעות.
- השהיית התמודדות תגרור אזהרה.
- ניתוק רגעי של שבריר שנייה של היד מידיית האחיזה. אם יד התנתקה מעבר לכך – תינתן עבירה.
- הכתפיים של המתחרים לא יעברו את קו האמצע (מרכז השולחן) הנמצא בין ידיות האחיזה במהלך התמודדות. אם כתף עברה לשבריר שנייה תינתן אזהרה, אם הכתף עברה מעבר לכך – תינתן עבירה.

- מתחרה לא יכול להיעזר ולהשתמש בכל חלק אחר של גופו כדי לנצח את המתחרה כגון; כתף, סנטר, ראש או רגל. תינתן עבירה באם נעשה שימוש שכזה.
- מתחרה לא יוכל להגיע עם הכתף מתחת לגובה של משטח כרית המרפק בעמדה ניטרלית או במצב של עמדת הפסד.

## כללי

1. כל משתתף יתחרה עם חולצת התחרות.
2. ציפורניים צריכות להיות גזוזות, מטופחות ולא חדות, כדי לא לפצוע את המתחרה.
3. כל אדם בעל שיער ארוך, יידרש לאסוף אותו בצורה מסודרת.
4. מיזע ראש מותר.
5. חל איסור על חבישת כובע.
6. צמידים, שרשראות, טבעות וכל דבר המונח עד כף היד והאמה אסורים.
7. גיר/אבקת מגנזיום מותרים לשימוש למניעת הזעה והחלקת ידי המתחרים.
8. **מתחרה שנקרא לשולחן** – המתחרה הראשון שקראו בשמו יעמוד מימין לשופט.

## רצועת קשירה

- ישתמשו ברצועות כאשר התמודדות מסתיימת כתוצאה מהחלקה ולא כתוצאה מעבירה. החלקה מתרחשת כאשר שני המתחרים איבדו אחיזה אחד עם השני.

## הגבהה

- המתחרים יכולים להשתמש בהגבהה לבחירתם. גובה הגבהה - 10 ס"מ.

קללות – ניבולי פה, התנהגות לא הולמת ומתרעמת, ומכות על השולחן

- כל מי שיקלל, ינבל את הפה, ייתן מכות לשולחן ולכל פעולה ותגובה לא ראויה, ייפסל מהתחרות לגמרי וייצא ממנה, אנו לא מקבלים התנהגות

מסוג זה בשום דרך וצורה. אפס סובלנות כלפי התנהגות מסוג זה. כספו של המתחרה לא יוחזר לו.

#### שופטים

- קרבות ינוהלו על ידי שופט אחד או יותר, לפי החלטה של שופט ראשי.
- החלטת שופט הינה סופית.
- יש לציית לשופט ולשמע להוראותיו בכל מהלך ההתמודדות.
- שופט יכול לבקש ממתמודד להרים את שרוול החולצה למעלה.

#### ערעורים

- אין ערעורים, רק באליפות ישראל!

## סוף