

## 2. Základné pravidlá pretláčania rukou

- a) Súťažiaci v každej hmotnostnej kategórii sú pred jej začiatkom vyzvaní a prídu na pódium na kontrolu.
- b) Každý súťažiaci je pred zápasom vyhlásený a má 60 sekúnd na príchod na pódium. V prípade, že to nestihne prehráva. Súťažiaci po príchode za stôl si podajú ruky a uchopia sa do štartovnej polohy.
- c) Trvanie zápasu nie je časovo ohraničené. Napriek tomu, pokiaľ hlavný rozhodca alebo WAF lekár rozhodnú, že pokračovanie zápasu by mohlo ohroziť zdravie niektorého zo súťažiacich bude zápas zastavený.
- d) Počas zápasu nie sú povolené žiadne prestávky, iba v prípade technickej chyby resp. problému s počítačovým systémom, alebo v prípade vyhlásenia zodpovednými osobami.
- e) Dvaja súťažiaci sa počas súťaže nemôžu stretnúť dvakrát okrem súboja o umiestnenie
- f) Pri súťaži telesne postihnutých môže rozhodca dať nasledovné výhody športovcovi:
- Jednoruký športovec nemusí držať držadlo
  - Nepočujúci športovec si môže vybrať stranu stola
- g) V prípade, že má športovec dlhé vlasy, tieto si musí upraviť, zviazať. Čelenky sú povolené, ale čiapky resp. klobúky nie
- h) Bandáže zápästia, obvazy, popruhy, zábalý, prstene, náramky, retiazky nie sú na ruke povolené. **Rukou pre tento prípad sa myslí časť tela začínajúca od ramena pokračujúca po končeky prstov.**

## 3. Nastavenie/Štart zápasu

- a) Úchop je dľaň na dľaň, uchopiť sa za palce a zavrieť prsty, hánky palcov musia byť viditeľné
- b) Uchopené ruky musia byť na jednej úrovni
- c) Spätný ťah súperovej ruky cez stred stola nie je povolený
- d) Zápästia musia byť vyrovnané a ramená vycentrované nad stredom stola
- Zápästia vyrovnané a kolmo na stred stola.
- e) Voľná ruka uchopí držadlo nad hranou stola. Táto ruka môže a nemusí byť opretá o povrch stola.
- f) Nechty musia byť ostrihané aby nezranili súpera
- g) Krieda/Magnézium je povolené

### **3.1**

Ramená musia byť rovnobežne s hranou stola. Pred štartom môžu byť naklonené na jednu zo strán.

### **3.2**

Pred štartom musí byť medzera na šírku päste medzi ramenom a predlaktím ako aj medzi bradou a rukou.

### **3.3**

Nohy súťažiaciho môžu byť obtočené okolo nôh stola alebo zapreté o protíľahlé nohy pred štartom zápasu v prípade, že neobmedzujú súpera. Noha môže byť nadvihnutá nad podlahou počas zápasu a nohy sa môžu pohybovať akýmkoľvek spôsobom pokiaľ neobmedzujú súpera.

V prípade, že rozhodca požiada súťažiaciho aby dal dolu nohu z nohy stola pretože na to upozornil jeho súper, súťažiaci je povinný uposlúchnuť a dať nohu na podlahu a v prípade, že potom opätovne oprie svoju nohu o nohu stola dostane napomenutie.

### **3.4 Rozhodcovský úchop**

Súťažiaci majú jednu minútu na úchop. Pokiaľ sa v tomto čase správne neuchopia, rozhodca vyhlási „rozhodcovský úchop“. Rozhodcovský úchop pozostáva z nasledovného:

Ruky súťažiacich sú položené rozhodcom dľaň k dľani, vycentrované, palce sú pritlačené dolu rozhodcom, prsty zatvárané rozhodcom, najskôr jednému súťažiacemu potom druhému. Keď sú správne uchopené, rozhodca sa spýta súťažiacich či chcú aby ich palce boli prikryté prstami alebo nie. Hánky palcov musia byť viditeľné, ruky vyrovnané, zápästia nezalomené a ruky vycentrované.

## **4. Ready ... GO – STOP**

Signál k začiatku zápasu je „Ready... GO“ a je vyslovený hlavným rozhodcom zápasu. Na konci zápasu rozhodca vysloví „Stop“ a označí víťaza zdvihnutím jeho ruky. Povelý a činnosti musia byť rozhodcom vykonané tak, aby súťažiaci vedeli, že je zápas ukončený.

**5. Rozhodcovia nepoužívajú silu na nastavenie súťažiacich.** Rozhodca nastavuje súťažiacich ľahkými dotykmi na ruke pokiaľ nie sú správne uchopené.

## **6. Víťazstvo v zápase**

a) Pin je pokiaľ sa akákoľvek časť ruky od zápästia ku koncom prstov dotkne alebo prejde pod fixátor

b) Pokiaľ súper dostane dva fauly

c) Súper nenastúpi na zápas do 60 sekúnd

d) Súper sa úmyselne vyšmykne v prehrávajúcej pozícii (2/3 dráhy k fixátoru)

e) V prípade akéhokoľvek zranenia súťažiaciho je tento vyvolaný na zápas, pokiaľ nezíska dve prehry. Zápas, v ktorom sa súťažiaci zranil, znamená jeho prehru.

f) Akýkoľvek faul, pokiaľ ho súťažiaci dostane a bol v prehrávajúcej polohe (tzn. 2/3 dráhy k fixátoru) znamená jeho prehru

7. Víťazný pin môže súťažiaci dosiahnuť iba na víťaznej strane stola (t.j. časti na ktorej je umiestnený fixátor na ktorý má pretlačiť súpera)

## 8. Povely

Každý súťažiaci by mal poznať nasledovné povely:

Ready Go, Knuckles, Elbows down, Wrist, Shoulders, Stop, Warning, Winner, Dangerous position, Coincidental, Referees Grip, Back, Thumb Down, Don't move, Center, Grip, Strap, Foul, Over, Under

## WARNINGS / NAPOMENUTIA

### 1.

a) Spätný ťah súperovej ruky cez stred stola pred štartom nie je povolený. Je to chápané ako zlý štart.

b) Akýkoľvek predčasný pohyb ramenom, rukou, dlaňou alebo prstami bude napomenutie.

c) Pokiaľ jeden zo súperov uviazne v pozícii „locking up“, rozhodca dá jeho súperovi upozornenie. Rozhodca dá napomenutie len v prípade, pokiaľ je jeden zo súperov zodpovedný za zdržovanie štartu.

d) Pustenie rúčky znamená napomenutie, bez zastavenia zápasu, pokiaľ pustenie rúčky nespôsobí výhodu alebo je to už druhé napomenutie.

## FAULY

***Upozornenie: Dve napomenutia znamenajú faul***

***Dva fauly znamenajú prehru zápasu***

1. Pokiaľ je výhoda získaná pred napomenutím, zápas bude prerušený a previnilý pretekár dostane faul.

2. Akýkoľvek pohyb pri rozhodcovskom úchope znamená faul pre pretekára, ktorý pohyb spôsobil. Napríklad: prehmatávanie prstov, spätný ťah, zalomené zápästie, predčasný štart alebo zdvíhanie lakt'a z podložky.

Postranný rozhodca pevne pridržiava zápästia pretekárov počas nastavovania pri rozhodcovskom úchope. Pri akomkoľvek pohybe pretekárov oznamuje faul postihnutému pretekárovi.

3. Faul je pokiaľ lakeť pretekára stratí kontakt s podložkou. Pretekár môže stratiť kontakt lakt'a z podložkou ak:

a) Napriek tomu, že je lakť nadvihnutý nad podložkou, je stále vertikálne nad ňou a pretekár má stále kontakt z podložkou tricepsami resp. predlaktím

b) Pokiaľ lakť opustí podložku v akomkoľvek horizontálnom smere, pretekár dostane faul

c) Úmyselné vyšmyknutie je faul

#### 4.

a) Pretekárovo ramená nesmú počas zápasu prekročiť pomyselný stred stola medzi držadlami, za porušenie dostane pretekár faul

b) Pretekár sa rukou nemôže dotknúť inej časti tela ako napr. brady, ramena, hlavy. Za porušenie dostane pretekár faul.

c) Pokiaľ pretekár úmyselne tlačí oproti súperovej ruke aby sklzla z podložky dostane faul.

d) 1) Pokiaľ sa pretekár dostane po štarte do „Break Arm“ alebo „Dangerous Position“, rozhodca dôrazne upozorní pretekára o tejto situácii. Rozhodca upozorní pretekára aby mal ruku, ktorou súťaží vyrovnanú s ramenom . Pretekár nikdy nesmie ramenom predbiehať ruku.

2) Pretekár nesmie klesnúť ramenom súťažnej ruky pod úroveň podložky pokiaľ sa nachádza v neutrálnej alebo prehrávajúcej pozícii.

Neutrálna pozícia je definovaná ako 2/3 dráhy od štartovej pozície smerom k prehrávajúcej strane stola. Pokiaľ sa pretekár ocitne v takejto pozícii, rozhodca oznámi „Dangerous Position“

.....

e) Pokiaľ úmyselný čin pretekára má spôsobiť faul súpera, faul dostane pretekár, ktorý akciu spôsobil. Typickým príkladom je úmyselné vytlačenie lakťa súpera z podložky

f) Akýkoľvek faul, ktorý dostane pretekár v prehrávajúcej pozícii (viac ako 2/3 dráhy od štartovej pozície do prehrávajúcej) znamená prehru.

5. Akýkoľvek faul, ktorý nastane súčasne s faulom súpera bude vyhodnotený ako náhodný, zápas bude pozastavený a žiaden z pretekárov nedostane faul.

6. Po dostaní faulu má pretekár nárok na 30s. oddych

7. Faul môže pretekár dostať za nešportové chovanie, urážanie rozhodcu a činovníkov alebo používanie vulgarizmov.

**POKIAĽ NEŠPORTOVÉ CHOVANIE PRETEKÁRA POKRAČUJE, MOŽE BYŤ VYLÚČENÝ Z CELEJ SÚŤAŽE!!!**

## Vyšmyknutie a zviazanie

Rozhodca dá pretekárovi faul za úmyselné vyšmyknutie ak:

- a) Pretekár zdvihne prsty zo súperovej ruky pred vyšmyknutím sa
  - b) Pretekár zatvorí prsty do päste v súperovom úchope
  - c) Keď je pretekár v „break wrist“ pozícii a ťahá prsty dovnútra súperovej ruky a preto nemôže udržať úchop
  - d) Zviazanie rúk nariadi rozhodca pokiaľ zápas je prerušený vyšmyknutím, ktorého výsledkom **nie je faul**. Vyšmyknutie nastane ak ruky súperov stratia akýkoľvek kontakt so sebou. Rozhodca musí zvážiť všetky okolnosti, ktoré viedli k vyšmyknutiu pokiaľ dá niektorému z pretekárov faul. Pokiaľ nie je zrejmé, ktorý z pretekárov spôsobil vyšmyknutie alebo to bolo z dôvodu aktivity oboch pretekárov, **žaden** z nich nedostane FAUL a rozhodca pristúpi k zviazaniu.
  - e) Pri zviazaní rozhodca povelom požiada pretekárov aby položili lakty na zadnú časť podložky, otvorenými dlaňami sa nastavili nad stred stola s palcami otvorenými nad dlaňou. Nesúťažnou ruku sa pretekár uchopí držadla. Rozhodca pretekárov zviaže, žaden pretekár nemôže pri zväzovaní asistovať.
- Pretekár môže len požiadať o silu a umiestnenie zviazania. Povraz nemôže byť umiestnený nižšie ako 1“ pod prirodzenou líniou zápästia.
- f) Po zviazaní, pokiaľ nie je rozhodcovský úchop sa pretekári môžu uchopiť v povolenom časovom limite podľa vlastného uváženia.
  - g) Pokiaľ sa pretekár vyšmykne v prehrávajúcej pozícii (ako je popísané vyššie), pretekár prehráva. Za každé úmyselné vyšmyknutie dostáva pretekár automaticky **FAUL**.