

## **Painisäännöt ”pähkinäkuoressa”**

- Kiellettyä on lyöminen, potkiminen, nivelten tai selkärangan vääntäminen, kuristaminen sekä kaikki vastustajaa tahallisesti vahingoittavat liikkeet.
- Kreikkalais-roomalaisessa painissa on kielletty tarttumasta vastustajaa lantion alapuolelta ja sitomasta vastustajaa jaloilla. Kaikki vastustajan työntämiset, painamiset tai "nostamiset" jalalla vastustajan jostakin kehonosasta ovat kiellettyjä.
- Vapaapainissa saa käyttää jalkoja liikkeiden suorittamiseen.

## **Kilpailujärjestelmä**

Jokaisessa sarjassa painijat sijoitetaan punnituksessa saadun arpanumeron mukaisesti järjestykseen pienimmästä numerosta suurimpaan.

Ottelut aloitetaan tarvittaessa tasauskierroksilla, jolloin ottelijoiden määrä sarjassa saadaan sopivaksi (4,8,16,32... ).

Painikilpailut käydään aluksi suoralla karsiutumisarjastelmällä siihen asti, että loppuottelijat ovat selvillä.

Loppuottelijoille hävinneet painijat jatkavat otteluita keräilyotteluilla. Keräilyotteluissa hävinneet painijat putoavat jatkosta ja otteluita jatketaan siten että kahden viimeisen keräilyottelun voittajat saavat pronssimitalin. Arvokilpailuissa jaetaan kaksi pronssimitalia. Jokainen sarja painitaan yhdessä päivässä.

## **Painiaika**

- Painiaika muodostuu kolmesta 2 minuutin painijaksosta, joista voittaakseen ottelun painijan on voitettava kaksi jaksoa (jaksovoitot 2-0 tai 2-1)
- Jakson voi voittaa pisteillä, ylivoimaisella piste-erolla (kuuden pisteen ero) tai laajakaarisella 5 pisteen heitolla tai kahdella 3 pisteen heitolla. Tasatilanteessa (1-1, 2-2,...) jakson voittaja määräytyy seuraavin kriteerein: 1) vähiten varoituksia 2) korkearvoisin pistesuoritus 3) viimeinen pistesuoritus.
- Ottelu voi päättyä ennen täyttä aikaa selätykseen, luovutukseen tai kolmanteen varoitukseen tapahtuivat ne millä jaksolla tahansa.

Kreikkalais-roomalaisessa painissa jakso koostuu yhden minuutin pystypainiosuudesta ja kahdesta 30 sekunnin mattopainiosuudesta, jotka alkavat kreikkalais-roomalaisen painin clinch-asennosta.

Vapaapainissa jakso koostuu yhdestä kahden minuutin pystypainiosuudesta. Mikäli jakso päättyy tilanteeseen 0-0, jatkuu ottelu vapaapainin clinch-asennosta ensimmäiseen suoritukseen asti tai maksimissaan 30 sekuntia.

## Tuomaristo

- Mattotuomari johtaa ottelua tehtävänäään mm. esittää pistesuoritukset. Oikeassa kädessä on painijan trikoiden väriä kuvaava sininen rannenuha ja vasemmassa punainen rannenuha.
- Arvostelutuomari esittää pistelaikoilla oman kantansa ottelun tapahtumista.
- Ylituomari vastaa ottelun oikeudenmukaisuudesta sekä tekee ratkaisut kiistatilanteissa. Tarvittaessa ylituomari määrää videotarkistuksen.

## Suorituspisteet

### 1 piste

- vastustajan alle saanti pystytilanteesta (ei vastustajan omasta heittoyrityksestä)
- heitosta, joka ei johda siltatilanteeseen
- mattopainissa vastustajan päälle pääsystä
- vyörytys, jossa vastustaja ei joudu siltatilanteeseen
- siltatilanteessa pitäminen 5 sekunnin ajan
- varoituksen yhteydessä, kun vastustaja pakoilee matolta tai otteessa, kieltäytyy painimasta, syyllistyy sääntöjenvastaiseen otteeseen tai väkivaltaisuuteen
- vastustajan jalka pystypainitilanteessa koskettaa maton suoja-aluetta
- clinch-otteen ottaneelle painijan vastustajalle, mikäli otteen ottanut painija ei 30 sekunnin aikana ole tehnyt suorituspisteitä
- varoituksen yhteydessä clinch-tilanteessa

### 2 pistettä

- mattopainissa vastustajan saanti siltatilanteeseen (vyörytys, vippaus, vääntö)
- heiton passaaminen hallitusti siltatilanteeseen
- otteen suorittajan käynti selällään (molemmat hartiat matossa yhtä aikaa)
- varoituksen yhteydessä vastustajan estäessä sääntöjenvastaisesti heittoyrityksen tai selätyksen
- varoituksen yhteydessä clinch-tilanteessa alla olevalle painijalle kreikkalais-roomalaisessa painissa

### 3 pistettä

- heitto tai kaato suoraan siltatilanteeseen
- laajakaarinen heitto, joka ei johda siltatilanteeseen

### 5 pistettä

- laajakaarinen heitto joka johtaa suoraan siltatilanteeseen