I Κατάσταση Αγώνων

α) Η κατάσταση των αγώνων συντάσσεται και εγκρίνεται από την οργάνωση που διοργανώνει τους αγώνες.
β) Η κατάσταση πρέπει να συμπεριλαμβάνει το εξής:

1. Είδη αγώνων
2. Στόχος αγώνων
3. Αθλητικός χαρακτηρισμός, ηλικία, φύλο, ονομασία της ομάδας συμμετασχόντων και οργανώσεων.
4. Τόπος και χρόνος διεξαγωγής των αγώνων.
5. Η σειρά διεξαγωγής των αγώνων
6. Οι προϋποθέσεις συμμετοχής στους αγώνες.
7. Η οργάνωση, που είναι υπεύθυνη για την διεξαγωγή αγώνων.
8. Επιτροπή Διαιτησίας.
9. Ο χρόνος του ματς.
10. Οι προθεσμίες υποβολής αιτήσεων για την συμμετοχή στους αγώνες.
11. Η σειρά ιατρικού ελέγχου και εξασφάλιση της τάξης.
12. Τα έγγραφα που παρουσιάζονται στην ελεγκτική επιτροπή
13. Η σειρά υποβολής απαιτήσεων(παραπόνων) και η εξέταση τους
14. Χρόνος και τόπος διεξαγωγής αγώνων σε κάθε κατηγορία βάρους
15. Η σειρά βράβευσης των νικητών και των βραβευτών των αγώνων.

II Είδη Αγώνων

1. Ατομικό Πρωτάθλημα
2. Ομαδικό Πρωτάθλημα
3. Ατομικό και Ομαδικό Πρωτάθλημα
4. Πρωτάθλημα Ανοιχτού γκιλάμ(τατάμι)
5. Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας

   α) Το Ατομικό Πρωτάθλημα διεξάγεται για να καθορίζονται οι δυνατότεροι αθλητές των συγκεκριμένων(δεδομένων) αγώνων
   β) Στο Ομαδικό Πρωτάθλημα καθορίζεται η θέση της κάθε ομάδας.
   γ) Στο Ατομικό και Ομαδικό Πρωτάθλημα καθορίζεται η θέση του κάθε αθλητή, από την οποία καθορίζεται και η θέση κάθε ομάδας.
   δ) Στο Πρωτάθλημα Ανοιχτού γκιλάμ(τατάμι) ο κάθε αθλητής μάχεται(αγωνίζεται) για την τελειοποίηση της αθλητικής ειδικότητας, τίτλου και εμπειρίας του.
   ε) Στο Ανοιχτό(Open) Πρωτάθλημα καθορίζεται ο ισχυρότερος, ανεξαρτήτως της κατηγορίας κιλού του κάθε αθλητή.

III Επιτροπή Διαιτησίας

1. Πριν την διεξαγωγή των αγώνων η Ομοσπονδία, που διοργανώνει τον αγώνα στον τόπο της, παρουσιάζει την επικυρωμένη από τις ομοσπονδίες λίστα διαιτητών, που εξυπηρετούν τους αγώνες. Ο κάθε αγώνας από το Ημερολόγιο των Διεθνών Τουρνουά, Ηπειρωτικών Πρωταθλημάτων, Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων και Ολυμπιακών Αγώνων μπορεί να εξυπηρετείται μόνο από τους διαιτητές, που έχουν εγκριθεί από την Διεθνή Ομοσπονδία Κουράς.
2. Η σύνθεση της Επιτροπής διαιτησίας:
   α) Ο Αρχιδιατητής
   β) Βοηθός Αρχιδιαιτητή. Ο αριθμός τους πρέπει να υπερβαίνει κατά ένα αριθμό των γκιλάμ(τατάμι), στους οποίους διεξάγονται οι αγώνες.
   γ) Γραμματέας Διοργάνωσης και Γραμματείς των γκιλάμ(ταπί-τατάμι)

δ) Διαιτητής και κριτές
ε) Χρονομετρητής
ζ) Διαιτητής στον πίνακα ανακοινώσεων
η) Εκφωνητής(Πληροφοριοδότης)
θ) Διοικητής Αγώνων
ι) Ιατρικό προσωπικό(ιατρός αγώνων)

3. Οι διαιτητές, βγαίνοντας στα γκιλάμ(ταπί), βάζουν το δεξί τους χέρι στο αριστερό στήθος και όλοι μαζί, ταυτόχρονα, υποκλίνονται στους θεατές και στον Αρχιδιαιτητή.
4. Οι ενέργειες των Διαιτητών ελέγχονται από τον Αρχιδιαιτητή και την Επιτροπή Διαιτησίας. Εάν οι διαιτητές θέτουν σε Ισχύ πράξεις που έρχονται σε αντίθεση με τους κανόνες των αγώνων τότε αυτοί απομακρύνονται από τους αγώνες και στερούνται την άδεια διαιτητού.

IV Αρχιδιαιτητής

Ο Αρχιδιαιτητής. υφίσταται αρχηγός των αγώνων και είναι υπεύθυνος για την διεξαγωγή των αγώνων σύμφωνα, με τους καθορισμένους κανονισμούς. Οι οδηγίες του Αρχιδιαιτητή πρέπει να εκτελούνται όσο από τους συμμετέχοντες τόσο και από τους εκπροσώπους των ομάδων, την Επιτροπή Διαιτησίας και το προσωπικό της διοργάνωσης.

1. Τα καθήκοντα του Αρχιδιαιτητή:
   α) Έλεγχος της ετοιμότητας των αθλητικών εγκαταστάσεων(αθλητική αίθουσα ή γήπεδο), εξοπλισμού και του γκιλάμ(τατάμι)
   β) Στην κλήρωση να διαχωρίζει τους δυνατούς αθλητές σε δύο υπό ομάδες.
   γ) Κατανομή των διαιτητών στα γκιλάμ(τατάμι)
   δ) Σύνταξη του προγράμματος αγώνων
   ε) Καθορίζει διαιτητές για κάθε αγώνα και ελέγχει τις πράξεις
   η) Οργανώνει σύσκεψη της Επιτροπής Διαιτητών πριν τους αγώνες
   θ) Καθημερινά, μετά τους αγώνες, συγκεντρώνει τους εκπροσώπους των ομάδων, την Επιτροπή Διαιτησίας και τους προπονητές, κάνει απολογισμό, απομακρύνει τις παρατηρήσεις, που εμφανίστηκαν κατά την διάρκεια των αγώνων
   ι) Εάν χρειάζεται, να συγκεντρώνει την Επιτροπή
   κ) Αξιολογεί την ετοιμότητα των διαιτητών και των αγώνων
   λ) Συμπληρώνει και παραδίδει το πρωτόκολλο αναφοράς για την διεξαγωγή και τα αποτελέσματα των αγώνων στις αντίστοιχες αρχές
   μ) Καθορίζει διαιτητές για την ζύγιση των αθλητών
2. Τα δικαιώματα του Αρχιδιαιτητή:
   α) Διακόπτει και απαγορεύει την διεξαγωγή των αγώνων σε περίπτωση που ο χώρος διεξαγωγής, ο εξοπλισμός και τα γκιλάμ(τατάμι) δεν αντιστοιχούν στις απαιτήσεις
   β) Προσωρινά να διακόψει τους αγώνες, εάν προκύψει περίπτωση, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την διεξαγωγή αγώνων σε υψηλό επίπεδο.
   γ) Μπορεί να εισάγει αλλαγές στην σειρά διεξαγωγής και το πρόγραμμα των αγώνων
   δ) Απομακρύνει τον Διαιτητή για την παράβαση των κανόνων διαιτησίας, πληροφορεί γι ΄αυτό την Επιτροπή Διαιτησίας
   ε) Απομακρύνει τους αθλητές που παραβίασαν τους κανόνες Κουράς ή που δεν έχουν άδεια συμμετοχής στους αγώνες
   ζ) Προειδοποιεί ή απομακρύνει τον προπονητή οποιασδήποτε ομάδας για την παράβαση των κανόνων Κουράς ή για την ανάρμοστη συμπεριφορά κατά την διάρκεια των αγώνων

Υποσημείωση: Ο Υπεύθυνος Διαιτησίας δεν έχει δικαίωμα να κάνει αλλαγές στους Κανονισμούς του Κουράς

V Βοηθός Αρχιδιαιτητή

α) Κατά την προσωρινή απουσία του Υπεύθυνου Διαιτητή με την άδεια του εκτελεί τα καθήκοντα του Αρχιδιαιτητή στους αγώνες
β) Ανακοινώνει τα αποτελέσματα των αγώνων και των αθλητών, που ετοιμάζονται για το επόμενο ματς.
γ) Ελέγχει και αντικαθιστά τον διαιτητή, γραμματέα, χρονομετρητή, διαιτητή στον πίνακα ανακοινώσεων

VI Γεν. Γραμματέας και Γραμματείς

1. Ο Γεν. Γραμματέας ελέγχει τα έγγραφα των αθλητών καθώς οι αθλητές περνάνε από την Ελεγκτική Επιτροπή.
2. Ο Γεν. Γραμματέας κρατάει το πρωτόκολλο συγκεντρώσεων της Επιτροπής Διαιτησίας, αγώνων και άλλα έγγραφα
3. Οι γραμματείς κρατάνε το πρωτόκολλο των γκιλάμ(τατάμι) τους.
4. Οι γραμματείς σημειώνουν στο πρωτόκολλο τα αποτελέσματα και παρατηρήσεις για τους αγώνες
5. Ο Γεν. Γραμματέας είναι υποχρεωμένος μαζί με τον Αρχιδιατητή να συμπληρώσει, να υπογράψει πρωτόκολλο-αναφορά των αγώνων

VII Διαιτητής

1. Πριν το ματς ελέγχει την κατάσταση του αθλητού, που βγαίνει στο γκιλάμ(τατάμι), εάν αντιστοιχεί η στολή του στους κανόνες Κουράς. Στην αντίθετη περίπτωση απαιτεί την αλλαγή στολής(στον καθορισμένο χρόνο)
2. Ελέγχει την εξέλιξη του αγώνα και την ακριβή τήρηση των κανόνων Κουράς.
3. Έχει υπόψη του την βαθμολογία των κριτών
4. Όταν αξιολογείται η λαβή του αθλητή πρέπει να διακόψει(με εντολή<<ΤΟΧΤΑ>>) το ματς, σε 2-3 δευτερόλεπτα να βαθμολογήσει και να συνεχίσει το ματς με την εντολή του <<ΚΟΥΡΑΣ>>
5. Όταν ανακοινώνεται η παρατήρηση για την παράβαση των κανόνων, ο κριτής επίσης πρέπει να διακόψει(με την εντολή << ΤΟΧΤΑ>>) τον αγώνα, σε 15-20 δευτερόλεπτα να ανακοινώσει την παρατήρηση (συνάμα οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται στις θέσεις τους φτιάχνοντας τη στολή τους) και να συνεχίσει τον αγώνα με την εντολή <<ΚΟΥΡΑΣ>>.
6. Μόλις ο χρονομετρητής δείχνει την λήξη του αγώνα, ο κριτής πρέπει να διακόψει τον αγώνα με την εντολή <<ΒΑΚΤ>> και με την αντίστοιχη κίνηση.

VIII Οι κριτές

1. Οι κριτές πρέπει να βοηθάνε τον Διαιτητή, να αξιολογούν όλες τις ενέργειες των αθλητών.
2. Η αξιολόγηση των ενεργειών των παλαιστών στο ταπί γίνεται από τους τρεις διαιτητές, με την αρχή της πλειοψηφίας. Σε περίπτωση που οι γνώμες τους διίστανται, τότε αποφασίζουν, μετά από σύσκεψη.
3. Οι κριτές κάθονται σε αντίθετες πλευρές του γκιλάμ (τατάμι), εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα, οι κριτές παρακολουθούν την έκβαση του αγώνα όρθιοι.

4. Εάν ο συμμετέχων πρέπει να εγκαταλείψει το γκιλάμ (τατάμι) για λίγο συνοδεύεται από έναν από τους κριτές.

IX Χρονομετρητής

1. Ο χρονομετρητής παρακολουθεί τον χρόνο του ματς και την στιγμή που βγαίνει ο αθλητής στο γκιλάμ (τατάμι).
2. Ελέγχει και μετράει κάθε λεπτό του αγώνα. Εάν κατά την διάρκεια του αγώνα ο αθλητής χρειάζεται ιατρική βοήθεια ή για κάποιους άλλους λόγους σταματάει ο αγώνας, υπολογίζει το χρόνο διακοπής και ενημερώνει αμέσως τον Διαιτητή.

X Διαιτητής στον πίνακα

α) Δείχνει στον πίνακα ανακοινώσεων όλους τους βαθμούς και τις παρατηρήσεις, που ανακοινώθηκαν από τον κριτή.
β) Εάν δεν πρόλαβε να δει ή ακούσει το αποτέλεσμα που ανακοινώθηκε από τον κριτή, του το διευκρινίζει ο Γραμματέας του γκιλάμ (τατάμι).
γ) Οι βαθμοί στον πίνακα πρέπει να παραμένουν μέχρι τη στιγμή που ανακοινώνεται ο νικητής

XI Εκφωνητής

1. Ανακοινώνει το πρόγραμμα της ημέρας, τις κατηγορίες βάρους, τους αθλητές και το επόμενο ζευγάρι αθλητών. Δίνει πληροφορίες για τον κάθε αθλητή που βγαίνει στο γκιλάμ(τατάμι). Επίσης δίνει πληροφορ'ιες στους θεατές για τους διαιτητές στο γκιλάμ(τατάμι)
2. Το αποτέλεσμα του ματς που ανακοινώθηκε από τον διαιτητή εκφωνητή υφίσταται οριστικό και δεν υπόκειται στη συζήτηση
3. Όλες οι πληροφορίες που έχουν σχέση με τους αγώνες δίνονται μόνο με την άδεια του Αρχιδιαιτητή ή του βοηθού του.

XII Διοικητής των αγώνων

Είναι υπεύθυνος για την ετοιμότητα: της αγωνιστικής αίθουσας ή γηπέδου, που θα διεξάγονται οι αγώνες του γκιλάμ (τατάμι), στο οποίο θα γίνει το ματς του τραπεζιού και των καρεκλών για τους διαιτητές και των άλλων αθλητικών ειδών .

- Επίσης είναι υπεύθυνος για την σειρά διεξαγωγής των αγώνων
- Ο Διοικητής δραστηριοποιείται με τις οδηγίες του Διαιτητή

XIII Ο ιατρός των αγώνων

Πριν την έναρξη των αγώνων ελέγχει την ιατρική βεβαίωση του αθλητού, την υπογραφή και την σφραγίδα και αν υπάρχουν ελλείψεις, δεν επιτρέπει στον αθλητή να βγει για το ματς.

- Ελέγχει την καθαριότητα του χώρου και του γκιλάμ (τατάμι), καθώς επίσης και την ενδυμασία του αθλητή
- Θεραπεύει τους τραυματισμούς που έχουν υποστεί οι αθλητές κατά την διάρκεια του αγώνα
- Ελέγχει τους αθλητές την ώρα της ζύγισης

XIV Καταστάσεις που δεν προβλέπονται από τους κανονισμούς του Κουράς

Οι καταστάσεις που δεν προβλέπονται από τους κανονισμούς Κουράς λύνονται με την απόφαση της Επιτροπής Διαιτησίας

XV Εμφάνιση Διαιτησίας

Η εμφάνιση διαιτησίας – μαύρο σακάκι και παντελόνι, μαύρες κάλτσες, άσπρο πουκάμισο και μαύρη γραβάτα.

XVI Στολή Κουράς

1. Οι συμμετέχοντες πρέπει να φοράνε ανοιχτό μπλε ή ανοιχτό πράσινο γιαχτάγκ, άσπρο παντελόνι κόκκινη ζώνη. Συνάμα ο πρώτος συμμετέχων βγαίνει με μπλε ρόμπα και ο δεύτερος με πράσινη .
2. Η στολή Κουράς φτιάχνεται από βαμβακερό ύφασμα, σε καλή κατάσταση, το ύφασμα δεν πρέπει να είναι υπερβολικά σκληρό.
3. Επιτρέπεται το εξής μαρκάρισμα:
    - Κρατικό έμβλημα (αριστερά στο στήθος, το μέγιστο μέγεθος 10Χ10 εκατοστά)
    - Το εμπορικό σήμα του κατασκευαστή (3Χ3 εκατοστά μπροστά στο κάτω μέρος του μπουφάν)
    - Μαρκάρισμα στον ώμο (όχι πάνω από 25 εκατοστά , φάρδος έως 5 εκατοστά)
    - Γαλόνι(25Χ25 εκατοστά, επιτρέπεται στην πλάτη, μπορεί να τοποθετηθεί το επίθετο του αθλητή)

4. Το μήκος του γιαχτάγκ κατά 10-15 εκατοστά πάνω από το γόνατο. Τα μανίκια του γιαχτάγκ να φτάνουν το μέγιστο μέχρι τον καρπό του χεριού. Η απόσταση ανάμεσα στο μανίκι και στο χέρι –5 εκατοστά. Το παντελόνι πρέπει να φτάνει μέχρι την άρθρωση του αστράγαλου. Η απόσταση ανάμεσα στο πόδι και το παντελόνι πρέπει να είναι 10-15 εκατοστά σε όλο το μήκος. Το φάρδος της ζώνης 4-5 εκατοστά. Το μήκος της πρέπει να φτάνει τόσο που μετά από δυο γυρίσματα γύρω από την μέση, οι άκρες της να είναι όχι λιγότερο από 20 εκατοστά.
5. Οι συμμετέχουσες φοράνε κάτω από το γιαχτάγκ σκληρή, μακριά φανέλα ή άσπρο κοντομάνικο τρικό, το οποίο μπαίνει στο παντελόνι.
6. Εάν το γιαχτάγκ του αθλητή δεν αντιστοιχεί στις απαιτήσεις, ο Διαιτητής απαιτεί από τον αθλητή να το αντικαταστήσει. Ο συμμετέχων (η συμμετέχουσα), σηκώνοντας τα χέρια του (της) και τεντώνοντάς τα μπροστά προσπαθεί να πείσει με αυτό τον τρόπο τον Διαιτητή ότι το μήκος και το φάρδος του μανικιού αντιστοιχεί στους καθορισμένους κανονισμούς.
7. Οι αθλητές και των δυο φύλων αγωνίζονται ξυπόλητοι.

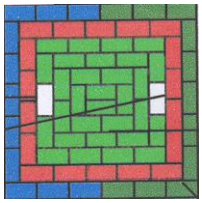
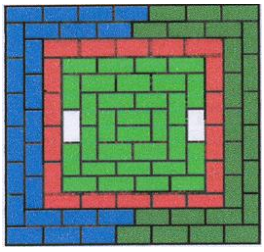
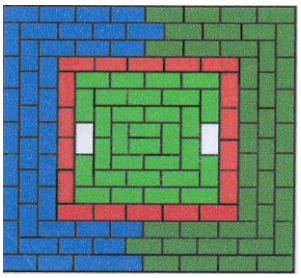
XVII Η υγιεινή των αθλητών

Η στολή του αθλητή (το γιαχτάγκ και το παντελόνι) πρέπει να είναι καθαρή, στεγνή, χωρίς δυσοσμία. Τα νύχια των ποδιών και χεριών πρέπει να είναι κομμένα. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να είναι μαζεμένα έτσι ώστε να μην ενοχλούν τον αντίπαλό. Ο

αθλητής που δεν τηρεί τους κανόνες υγιεινής, στερείται του δικαιώματος συμμετοχής στους αγώνες.

XVIII ΓΚΙΛΑΜ (ΤΑΤΑΜΙ)

1. Το γκιλάμ (τατάμι) του Κουράς πρέπει να έχει τις ελάχιστες αποστάσεις 14Χ14 μέτρα. Οι μέγιστες αποστάσεις είναι 16Χ16 μέτρα. Το γκιλάμ (τατάμι) πρέπει να καλύπτεται συνήθως από πράσινο, άσπρο, κόκκινο, ανοιχτό πράσινο και μπλε ύφασμα.
2. Το γκιλάμ χωρίζεται σε δυο ζώνες. Η γραμμή, που διαχωρίζει αυτές τις ζώνες και που ονομάζεται <<επικίνδυνη γραμμή>> είναι πάντα κόκκινη και έχει φάρδος 1 μέτρο.
3. Το εμβαδόν του εσωτερικού της γραμμής συμπεριλαμβανομένου και αυτής ονομάζεται <<ασφαλής ζώνη>>, ελάχιστες αποστάσεις της οποίας είναι 8Χ8 μέτρα και οι μέγιστες 10Χ10 μέτρα.
4. Η ζώνη πέρα από την κόκκινη γραμμή ονομάζεται <<επικίνδυνη ζώνη>> το φάρδος της οποίας είναι 3 μέτρα.
5. Η άσπρη γραμμή φάρδους 1 μέτρου και μήκους 2 μέτρων από τις δυο πλευρές είναι το σημείο έναρξης και λήξης των συμμετεχόντων. Οι γραμμές αυτές καταγράφονται στην αγωνιστική ζώνη σε απόσταση όχι πάνω από 6 μέτρα μεταξύ τους.
6. Το γκιλάμ τοποθετείται σε ελαστικό πάτωμα ή σε ειδική εξέδρα. Γύρω από το χώρο του ματς πρέπει να υπάρχει ελεύθερη ζώνη όχι λιγότερο από 1 μέτρο. Τα γκιλάμ (τατάμι) για Κουράς υπάρχουν στα εξής μεγέθη:
   - 200Χ100Χ4εκ. ή 5 εκ.
   - 150Χ100Χ4εκ. ή 5 εκ.
   - 100Χ100Χ4εκ. ή 5 εκ.

72	98	128
		
12μ. Χ 12μ.	14μ. Χ 14μ.	16μ. Χ 16μ.
Κόκκινα – 18 τεμ. Ανοιχτό πράσινο – 30 τεμ. Άσπρα – 2 τεμ. Μπλε – 11 τεμ. Πράσινα – 11 τεμ.	Κόκκινα – 18 τεμ. Ανοιχτό πράσινο – 30 τεμ. Άσπρα – 2 τεμ. Μπλε – 24 τεμ. Πράσινα – 24 τεμ.	Κόκκινα – 18 τεμ. Ανοιχτό πράσινο – 30 τεμ Άσπρα – 2 τεμ. Μπλε – 39 τεμ. Πράσινα – 39 τεμ.

Φτιάχνεται:

Το φύλλο είναι ανοιχτό από κάτω, κόκκινο/ ανοιχτό πράσινο/ άσπρο/ μπλε/ πράσινο.

XIX Εξοπλισμός

1. Το κάθε γκιλάμ (τατάμι) αποτελείται από:

- Τραπέζι και τρεις καρέκλες
- Δυο ελαφριές καρέκλες
- Χρονόμετρο
- Μικρόφωνο
- Πίνακα (με απεικόνιση καθαρού χρόνου) με ηχητικό σήμα για το τέλος του αγώνα

2. Δυο ελαφριές καρέκλες πρέπει να τοποθετούνται πέρα από την επικίνδυνη ζώνη σε αντίθετες γωνίες, χωρίς να κλείνει το οπτικό πεδίο του πληροφοριακού πίνακα.
3. Ο πίνακας τοποθετείται πέρα από την ζώνη του γκιλάμ (τατάμι) έτσι ώστε να αντικρίζεται εύκολα από τους διαιτητές, τα μέλη της επιτροπής διαιτησίας, από τους θεατές,(πάντα στη ρεζέρβα πρέπει να βρίσκεται ο μηχανικός πίνακας για έλεγχο) Ο πίνακας για αξιολόγηση πρέπει να αντιστοιχεί στις απαιτήσεις που είναι καθορισμένες από την Διεθνή οργάνωση Κουράς.
4. Σε περίπτωση χρήσης ηλεκτρονικού χρονομέτρου, το μηχανικό χρονόμετρο χρησιμοποιείται για έλεγχο.
5. Γκονγ ή ηχητικός μηχανισμός πρέπει να χρησιμοποιούνται για να ειδοποιούν τον διαιτητή για την λήξη του αγώνα
6. Οι θεατές (ο τύπος η τηλεόραση κτλ)πρέπει να τοποθετούνται σε απόσταση πάνω από 3 μέτρα από το γκιλάμ (τατάμι).
7. Το μηχανικό χρονόμετρο και ο πίνακας πρέπει να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό, σε περίπτωση που σταματήσει το ηλεκτρονικό.

XX Η έναρξη και η λήξη του αγώνα

1. Πριν την έναρξη του κάθε αγώνα τρεις διαιτητές (Διαιτητής και δυο κριτές) στέκονται μαζί στην άκρη του γκιλάμ (τατάμι) βάζοντας το δεξί χέρι στο αριστερό στήθος, υποκλίνονται, προτού πάρουν τις θέσεις τους. Όταν βγαίνουν στο γκιλάμ (τατάμι) οι διαιτητές συγκεντρώνονται και πάλι στην άκρη, υποκλινόμενοι και πάλι, βάζοντας το δεξί τους χέρι στο αριστερό τους στήθος.
2. Οι συμμετέχοντες επίσης, βάζοντας το δεξί τους χέρι στο αριστερό τους στήθος, υποκλίνονται προτού μπουν στον αγωνιστικό χώρο. Μετά την υπόκλιση, μπροστά από την αγωνιστική ζώνη, οι συμμετέχοντες προχωρούν μπροστά, μέχρι το ειδικά σημαδεμένο σημείο, έπειτα υποκλίνονται ο ένας στον άλλον, κρατώντας το δεξί τους χέρι στο αριστερό τους στήθος.
3. Όταν ο Διαιτητής ανακοινώσει το αποτέλεσμα του αγώνα, οι συμμετέχοντες βάζοντας το δεξί τους χέρι στο αριστερό στήθος, υποκλίνονται ο ένας στον άλλο.
4. Ο Διαιτητής και οι κριτές παίρνουν την αρχική θέση προτού οι συμμετέχοντες βγουν στο γκιλάμ (τατάμι).
5. Όλες οι υποκλίσεις εκτελούνται, γέρνοντας μπροστά. Εάν ο αθλητής (αθλήτρια) δεν εκτελεί την υπόκλιση, ο Διαιτητής απαιτεί την εκτέλεσή του.
6. Πραγματοποιώντας τον έλεγχο του αγωνιστικού χώρου πριν το ματς, οι διαιτητές προσέχουν η επιφάνεια του γκιλάμ (τατάμι) να είναι λεία, καθαρή, χωρίς τρύπες ανάμεσα στα στρώματα. οι καρέκλες των διαιτητών να βρίσκονται στις θέσεις τους και οι συμμετέχοντες να είναι σε αντιστοιχία με τις απαιτήσεις των κανόνων. Ο Διαιτητής πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του γκιλάμ (τατάμι) στην αρχική θέση με το πρόσωπό του προς το τραπέζι, που καταχωρείται ο χρόνος.
7. Ο Διαιτητής, δίνοντας την εντολή <<ΤΟΧΤΑ>>, πρέπει να βλέπει τους συμμετέχοντες.

XXI Αρχηγοί, προπονητές και εκπρόσωποι των ομάδων

1. Μόνο ο αρχηγός, ο προπονητής και ο εκπρόσωπος της ομάδας έχουν το δικαίωμα να απευθύνονται στον Αρχιδιαιτητή και τους βοηθούς του.
2. Ο αρχηγός της ομάδας είναι υπεύθυνος για την εμφάνιση των αθλητών και την έγκαιρη έξοδο στο γκιλάμ (τατάμι) καθώς επίσης για τον σωστό χρόνο.
3. Οι αρχηγοί των ομάδων επίσης συμμετέχουν στην κλήρωση μαζί με τον Αρχιδιαιτητή και του διαιτητές.
4. Κατά την διάρκεια του αγώνα οι αρχηγοί των ομάδων κάθονται σε καταχωρημένες θέσεις για αυτούς.
5. Εάν οι αρχηγοί των ομάδων έχουν άδεια διαιτησίας, έχουν επίσης δικαίωμα διαιτησίας για τους αγώνες.
6. Οι αρχηγοί, που δεν ακολουθούν τις προαναφερόμενες απαιτήσεις, στερούνται των καθηκόντων τους και αυτό ανακοινώνεται στις αντίστοιχες αρχές.
7. Ο προπονητής της ομάδας μπορεί να βρίσκεται σε καταχωρημένη θέση ή γύρω από το γκιλάμ (τατάμι) σε απόσταση πάνω από 2 μέτρα.
8. Ο προπονητής της ομάδας μπορεί να πλησιάσει τον αθλητή του σε περίπτωση τραυματισμού και να προσέχει αν ο αθλητής εκλαμβάνει την κατάλληλη ιατρική βοήθεια, αλλά απαγορεύεται να μην υπακούει στις εντολές των κριτών ή του Διαιτητή.
9. Εάν ο προπονητής της ομάδας δεν υπακούει στους προαναφερόμενους κανονισμούς, ο Διαιτητής μπορεί να απαιτήσει από τον βοηθό του Αρχιπροπονητή να ανακοινώσει στον προπονητή την παρατήρηση <<ΝΤΑΚΚΙ>> και αν η κατάσταση επαναλαμβάνεται, ο βοηθός του Αρχιπροπονητή ανακοινώνει την παρατήρηση <<ΓΚΙΡΡΟΜ>> και μπορεί να απομακρύνει τον αθλητή από τον αγώνα.

XXII Ο κανονισμός της ζύγισης

1. Οι συμμετέχοντες της ίδιας κατηγορίας ζυγίζονται την ίδια μέρα, στην ίδια ζυγαριά 2 ώρες πριν τους αγώνες.
2. Η ζύγιση δεν πρέπει να κρατάει πάνω από μία ώρα.
3. Στη ζύγιση οι αθλητές πρέπει να έχουν το δελτίο ταυτότητας.
4. Δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί ο αθλητής που δεν πέρασε από την ζύγιση.
5. Στη ζύγιση οι αθλητές πρέπει να είναι με σλιπ ή μαγιό.
6. Όταν καθορίζεται το βάρος του αθλητή παρίστανται:
    - Η επιτροπή με τον Αρχιδιαιτητή
    - Ο βοηθός του Αρχιδιαιτητη
    - Ο γραμματέας
    - Κάποιος από το ιατρικό προσωπικό
    - 2-3 διαιτητές

Μετά την ζύγιση το επίθετο του αθλητή καταχωρείται στο πρωτόκολλο ζύγισης.

XXIII Κατηγορίες ηλικίας και βάρους

1. Οι συμμετέχοντες διαχωρίζονται στις εξής κατηγορίες βάρους:
• Παίδων Α’ (12-13 ετών) – 33,36,40,44,48,52,56,60,65,70,+70κιλά
• Εφήβων (14-15 ετών) – 38,42,46,50,55,60,65,71,77,83,+83 κιλά

• Νέων Ανδρών (16-17 ετών) – 42,46,50,55,60,65,71,77,83,90,+90 κιλά
• Ανδρών (18-35 ετών) – 60,66,73,81,90,100,+100 κιλά
• 36-45, 46-55, 56-60, 61-65, ετών και άνω – 60,70,80,90,+90 κιλά
2. Οι συμμετέχουσες διακρίνονται στις εξής κατηγορίες βάρους:
• Κορασίδων Α' (12-13 ετών) – 30,33,36,40,44,48,52,57,+57 κιλά
• Νεανίδων Β (14-15 ετών) – 33,36,40,44,48,52,57,63,+63κιλά
• Νέων Γυναικών (16-17 ετών) – 36,40,44,48,52,57,63,70,+70κιλά
• Γυναικών (άνω των 18 ετών) – 48,52,57,63,70,78,+78 κιλά
3. Ανεξάρτητα από την κατηγορία βάρους οι Νέοι και οι Ανδρες μπορούν (με την άδεια του Αρχιπροπονητή) να συμμετέχουν στην ανοιχτή κατηγορία βάρους.

XXIV Η διάρκεια του αγώνα

- Άνδρες – 5 λεπτά καθαρού χρόνου
- Έφηβοι και άνω των 35 ετών – 4 λεπτά καθαρού χρόνου
- Παιδιά και άνω των 56 ετών και γυναίκες – 3 λεπτά καθαρού χρόνου

XXV Απαιτήσεις από τους αθλητές

1. Από τους συμμετέχοντες απαιτούνται τα εξής:
    - Δελτίο ταυτότητας, η προαναφερόμενη εμφάνιση, το έγγραφο που επιβεβαιώνει το επίπεδο του αθλητή
    - Δήλωση συμμετοχής της ομάδας, άδεια γιατρού με σφραγίδα.

Όλα τα προαναφερόμενα έγγραφα ελέγχονται πριν τους αγώνες από την Ελεγκτική Επιτροπή και εγκρίνονται από τον Αρχίατρο και τα μέλη της Επιτροπής. Οι αρχηγοί των ομάδων είναι υπεύθυνοι για την υλοποίηση των προαναφερόμενων συνθηκών και απαιτήσεων.

2. Με την άδεια του Αρχιδιαιτητή οι Νέοι (16-17 ετών) μπορούν επίσης να συμμετέχουν στους αγώνες των ανδρών.
3. Δεν επιτρέπεται στους αθλητές μιας κατηγορίας να αγωνίζονται σε μια άλλη κατηγορία, όμως, έχουν το δικαίωμα συμμετοχής στην ανοιχτή κατηγορία, με την άδεια του Αρχιδιαιτητή.

XXVI Υποχρεώσεις των συμμετεχόντων

Οι συμμετέχοντες υποτάσσονται στις εξής απαιτήσεις:

1. Χαιρετιούνται με υπόκλιση στην αρχή και στο τέλος του αγώνα
2. Απόλυτη υπακοή στους κανονισμούς Κουράς των αγώνων.
3. Κόσμια συμπεριφορά κατά την διάρκεια των αγώνων.
4. Υπακοή στις εντολές του διαιτητή
5. Όταν καλείται από τους διαιτητές γρήγορα να πλησιάζει το καθορισμένο μέρος

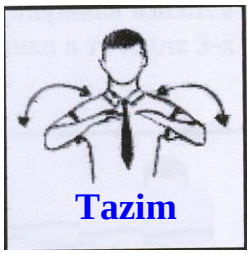
XXVII Γενικοί κανονισμοί Κουράς

Στο Κουράς αγωνίζονται όρθιοι και σύμφωνα με τους κανονισμούς ρίψης που εκτελούνται σε όρθια στάση, αξιολογούνται από τους διαιτητές.

- Όταν υπάρχει ισοβάθμηση, η νίκη απονέμεται από την τελευταία βαθμολογία.
- Όταν ο αθλητής έχει βαθμό και παρατήρηση το πλεονέκτημα έχει ο βαθμός.

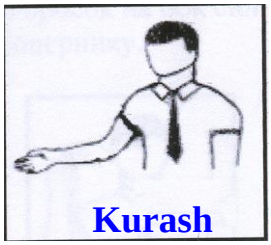
- Η νίκη με την απόφαση των διαιτητών απονέμεται, όταν κατά την διάρκεια του αγώνα δεν υπήρχε ούτε μια τεχνική ενέργεια, ή όταν ταυτόχρονα και στους δυο αθλητές ανακοινώνονται ίδιες παρατηρήσεις.
- Εάν οι αθλητές πήραν διαδοχικά τον ίδιο αριθμό παρατηρήσεων, η νίκη απονέμεται στον αθλητή που πρώτος πήρε την παρατήρηση. Όταν οι παρατηρήσεις γίνονται ταυτόχρονα (ΤΕΝΓΚ!), τότε ο νικητής καθορίζεται από την απόφαση των διαιτητών.
- Οι αγώνες διεξάγονται με Ολυμπιακό σύστημα χωρίς ρεπεσαζ.
- Στο Κουράς βαθμολογείται η λαβή, που άρχισε μέσα στην ασφαλή ζώνη του γκιλάμ (τατάμι) και ολοκληρώθηκε έξω από τις γραμμές της επικίνδυνης ζώνης του γκιλάμ (τατάμι)

XXVIII Οι εντολές και οι χειρονομίες που χρησιμοποιούνται στους αγώνες



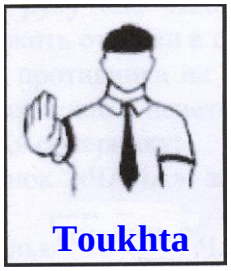
- **<<ΤΑΖΙΜ>>** - (τοποθετώ τα τεντωμένα χέρια στο ύψος των ώμων με τις παλάμες προς τα πάνω και έπειτα, λυγίζοντας τα χέρια στους αγκώνες, ενώνω τα δάχτυλα μπροστά μου με τις παλάμες προς τα κάτω)

Η εντολή για την υπόκλιση κρατώντας το δεξί χέρι στο αριστερό στήθος.



- **<<ΚΟΥΡΑΣ>>** - (τεντώνω το χέρι μπροστά μου, συνάμα η παλάμη μου είναι ανοιχτή και το μεγάλο δάχτυλο τοποθετείται από πάνω)

Η εντολή για την έναρξη του αγώνα.



- **<<ΤΟΧΤΑ>>** - (σηκώνω το χέρι μπροστά παράλληλα με το γκιλάμ (τατάμι) στο ύψος του ώμου με την παλάμη μπροστά, η παλάμη πρέπει να κατευθύνεται προς τον χρονομετρητή)

Χρησιμοποιείται για την διακοπή του αγώνα

- **<<ΧΑΛΟΛ>>** - (καθαρή νίκη) (σηκώνω το χέρι ψηλά πάνω από το κεφάλι, με την παλάμη προς τα μπροστά)

Ο Διαιτητής ανακοινώνει τον βαθμό εάν η ρίψη πραγματοποιήθηκε στην πλάτη με όμορφη, καθαρή κίνηση:

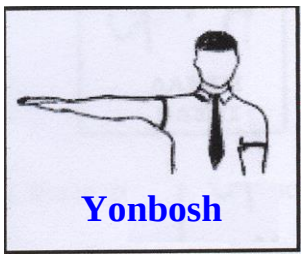
α) Επίσης για δυο ρίψεις βαθμού <<ΓΙΟΝΜΠΟΣ>>

β) Στην χρήση της λαβής ο αντίπαλος (αντίπαλη) πέφτει μόνος του στην πλάτη (και στις δυο ωμοπλάτες)

γ) Όταν ανακοινώνεται η παρατήρηση <<ΓΚΙΡΡΟΜ>> στον αντίπαλο

δ) Για την ρίψη βαθμού <<ΓΙΟΝΜΠΟΣ>> και αν ο αντίπαλος έχει παρατήρηση <<ΝΤΑΚΚΙ>>

ε) Σε περίπτωση καθυστέρησης του αντίπαλου για το γκιλάμ (τατάμι) κατά την διάρκεια των 3 λεπτών



- **<<ΓΙΟΝΜΠΟΣ>>** - (σηκώνω το χέρι στο πλάι στο ύψος του ώμου με την παλάμη κάτω)

α) Ο βαθμός δίνεται εάν ο αθλητής πραγματοποίησε την ρίψη στο πλευρό με δυνατή, απότομη όμορφη κίνηση

β) Όταν ανακοινώνεται στον αντίπαλο η παρατήρηση <<ΝΤΑΚΚΙ>>

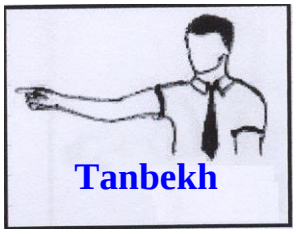
- **<<ΤΣΑΛΑ>>** - (σηκώνω το λυγισμένο χέρι στον αγκώνα έτσι ώστε το μεγάλο δάχτυλο να βρίσκεται στο ύψος του ώμου, η παλάμη είναι ανοιχτή και βλέπει μπροστά, ο αγκώνας στρέφεται προς το πλευρό)

α) Ο βαθμός δίνεται όταν ο αθλητής ρίχνει τον αντίπαλο στον γοφό, στους γλουτούς, κοιλιά ή στο πλευρό, αλλά με μεγάλα τεχνικά λάθη, αργά και όχι καθαρά

β) Όταν ανακοινώνεται στον αντίπαλο η παρατήρηση <<ΤΑΝΜΠΕΧ>>

γ) Ανεξάρτητα από το πόσους βαθμούς <<ΤΣΑΛΑ>> έχει ο αθλητής, ο αριθμός τους δεν ενώνεται

δ) Αν και οι δύο αθλητές έχουν κάποιο βαθμό <<ΤΣΑΛΑ>>, η νίκη απονέμεται στον αθλητή που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό <<ΤΣΑΛΑ>>



- **<<ΤΑΝΜΠΕΧ>>** - (δείχνω τον συμμετέχοντα με τον δείκτη)

Ανακοινώνεται στον συμμετέχοντα που διέπραξε ασήμαντες παραβάσεις :

α) Ο αθλητής, ξεφεύγοντας σκόπιμα δεν αφήνει τον αντίπαλο να κάνει την λαβή

β) Σκόπιμα σπρώχνει τον αντίπαλο από το γκιλάμ (τατάμι), ή ο ίδιος φεύγει στην επικίνδυνη ζώνη του γκιλάμ (τατάμι)

γ) Σκόπιμα φέρνει σε ακαταστασία την εμφάνισή του (λύνει και ξαναδένει τη ζώνη, το παντελόνι χωρίς την άδεια του διαιτητή)

δ) Για το σκόπιμο πιάσιμο από το παντελόνι ή τα πόδια

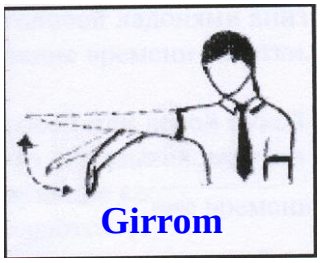
ε) Μετά το πιάσιμο οι πράξεις επίθεσης δεν υλοποιούνται κατά την διάρκεια 20-25 δευτερολέπτων

- **<<ΝΤΑΚΚΙ>>** - (σηκώνω το λυγισμένο στον αγκώνα χέρι, σφιγμένο σε γροθιά με τα δάχτυλα μπροστά, ο αγκώνας στρέφεται προς το πλευρό)

Ανακοινώνεται στον συμμετέχοντα που έπραξε παράβαση μέτριου βαθμού ή σε αυτόν που έχει παρατήρηση <<ΤΑΝΜΠΕΧ>> :

α) Για επανειλημμένη (σκόπιμη) πτώση στα γόνατα

β) Δεν υπακούει στις εντολές του διαιτητή, μιλάει ξεφωνίζει μη επιτρεπόμενες εκφράσεις



- **<<ΓΚΙΡΡΟΜ>>** - (λυγίζω το χέρι στον αγκώνα μπροστά μου με την παλάμη προς το σώμα, ύστερα με απότομη κίνηση τεντώνω το χέρι προς τον τιμωρούμενο συμμετέχοντα)

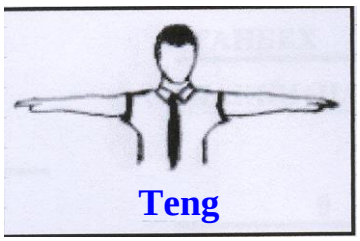
Ανακοινώνεται στον αθλητή που διέπραξε σοβαρή παράβαση ή που είχε την παρατήρηση <<ΝΤΑΚΚΙ>> :

α) Εκφωνεί κατά την διάρκεια του ματς μη επιτρεπόμενες εκφράσεις ή προσβλητικές για τον αντίπαλό και τους διαιτητές χειρονομίες

β) Εάν ο αθλητής τραυματίζεται εξαιτίας του αντιπάλου, τότε ανακοινώνεται στον αντίπαλο <<ΓΚΙΡΡΟΜ>> και στον τραυματισμένο αθλητή ο βαθμός <<ΧΑΛΟΛ>>.

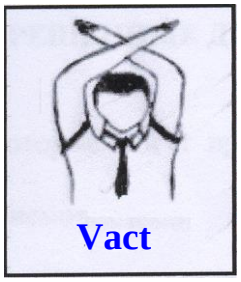
- **<<ΜΠΕΚΟΡ>>** -(το τεντωμένο μπροστά μου χέρι κουνάω 2-3 φορές αριστερά ή δεξιά)

Χρησιμοποιείται για την ανακοίνωση χωρίς αποτελεσματική ρίψη



- **<<ΤΕΝΓΚ>>** - (στρέφω και τα δυο χέρια στο πλάι στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες προς τα κάτω)

Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις που ο αθλητής δεν έχει πόντους



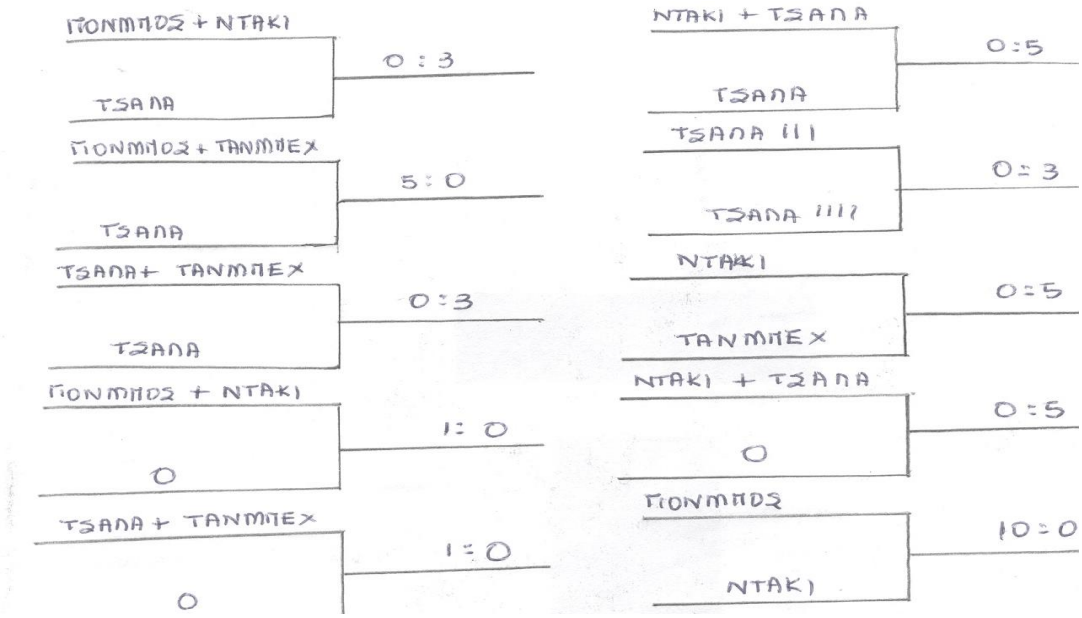
- **<<ΒΑΚΤ>>** -(διασταυρώνω και τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι με τις παλάμες προς τα κάτω)

Χρησιμοποιείται για την ένδειξη της λήξης του αγώνα.

Υποσημείωση : οι χειρονομίες δείχνονται με το δεξί ή το αριστερό χέρι αντίστοιχα με το χρώμα του γιαχτάγκ των αθλητών που στέκονται και από τις δυο μεριές του διαιτητή. Ο διαιτητής δείχνοντας τις χειρονομίες σε στάση προσοχής στο κέντρο του γκιλάμ (τατάμι), πρέπει να ανακοινώνει δυνατά τις αντίστοιχες εντολές!- Οι πόντοι και οι παρατηρήσεις ανακοινώνονται (10,5,3,1,0) σε αριθμούς, αλλά ο γενικός αριθμός τους δεν αθροίζεται.

XXIX Αποτελέσματα αγώνων

Βαθμός		Παρατήρηση	
ΧΑΛΟΛ	10:0	ΓΚΙΡΡΟΜ	0:10
ΓΙΟΝΜΠΟΣ	5:0	ΝΤΑΚΚΙ	0:5
ΤΣΑΛΑ	3:0	ΤΑΝΜΠΕΧ	0:3
ΝΤΑΚΚΙ - **ΓΙΟΝΜΠΟΣ**	0:10	**ΓΙΟΝΜΠΟΣ** – ΝΤΑΚΚΙ	10:0
ΤΑΝΜΠΕΧ - **ΤΣΑΛΑ**	0:3	**ΤΣΑΛΑ** - ΤΑΝΜΠΕΧ	3:0
ΓΙΟΝΜΠΟΣ - **ΓΙΟΝΜΠΟΣ**	0:1	**ΝΤΑΚΚΙ** - ΝΤΑΚΚΙ	1:0
ΤΣΑΛΑ - **ΤΣΑΛΑ**	0:1	**ΤΑΝΜΠΕΧ** - ΤΑΝΜΠΕΧ	1:0

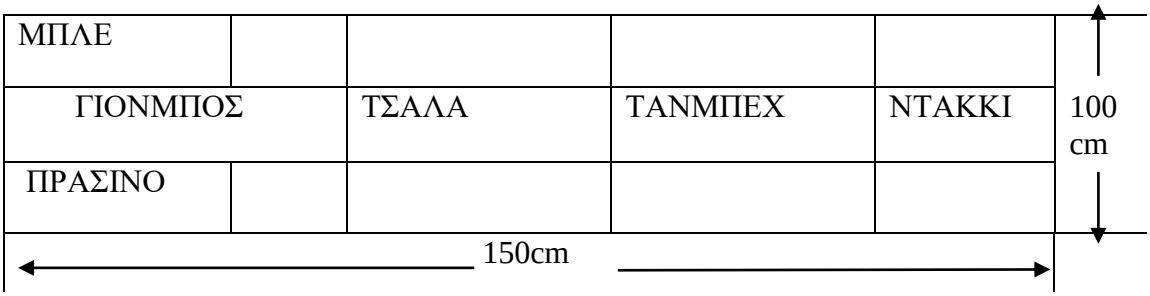


XXX Απαγορευμένες ενέργειες

- Πιάσιμο από το παντελόνι του αντιπάλου
- Χρήση των τεχνικών λαβών, που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς επικίνδυνους για την ζωή των αθλητών
- Χρήση τεχνικών σπασίματος

XXXI Οι βαθμοί στον πίνακα ανακοινώσεων

Στο κάθε γκιλάμ (τατάμι)πρέπει να υπάρχει πίνακας ανακοινώσεων. Οι βαθμοί στον πίνακα απεικονίζονται σε δυο χρώματα.



Όπως φαίνεται από τον πίνακα οι βαθμοί και οι παρατηρήσεις των αντιπάλων στον πίνακα βγάνουν σε δυο χρώματα. Μεταξύ των δυο χρωμάτων στη μέση περνάει άσπρη λωρίδα για να σημειώνονται οι ονομασίες βαθμών και παρατηρήσεων.

XXXII Σειρά διεξαγωγής των αγώνων

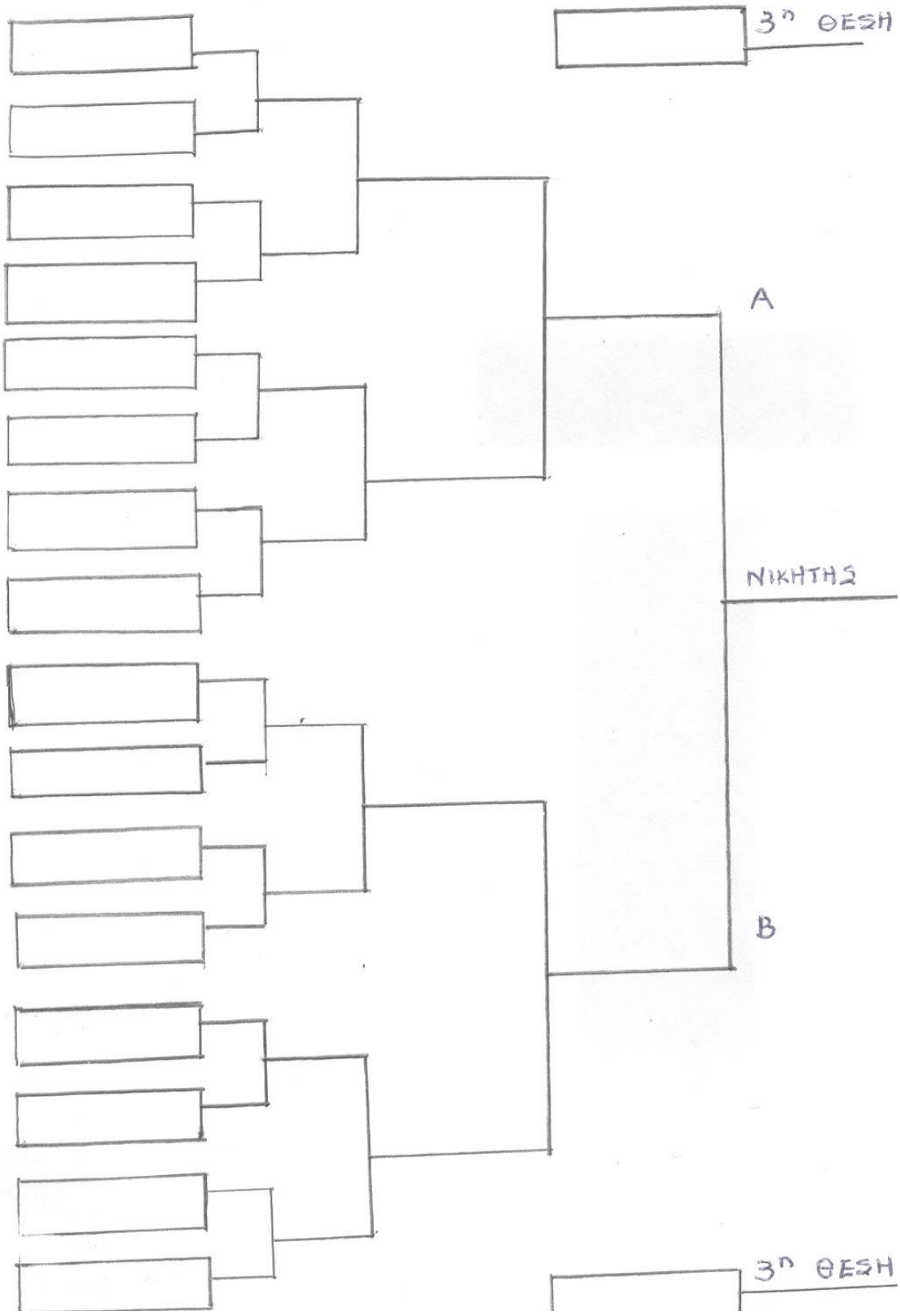
Οι αγώνες διεξάγονται με Ολυμπιακό σύστημα:

- Όλοι οι αθλητές λαμβάνοντας υπόψη τους δυνατότερους, χωρίζονται σε δυο ομίλους (γκρουπ) : (Α και Β)
- Ο αύξων αριθμός του αθλητή καθορίζεται από την κλήρωση και διατηρείται ως την λήξη των αγώνων.
- Οι αθλητές με ζυγό αύξων αριθμό σχηματίζουν τον όμιλο (γκρουπ) Α, με μονό αύξων αριθμό τον όμιλο (γκρουπ) Β.
- Οι νικητές των ματς περνάνε στον επόμενο όμιλο (γκρουπ)
- Οι νικητές των ομίλων Α και Β σχηματίζουν το τελικό ζευγάρι και αγωνίζονται για την πρώτη και δεύτερη θέση και οι αθλητές που έχασαν από τους φιναλίστ βγαίνουν στην τρίτη θέση
- Οι αγώνες μιας κατηγορίας βάρους διεξάγονται σε μια μέρα .

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΓΩΝΩΝ ΚΟΥΡΑΣ

Α	Ονοματεπώνυμο		Πόλη	1	2	3	4	Αποτέλεσμα		Θέση
	1									
	2									
	3									
	4									

Β	Ονοματεπώνυμο		Πόλη	1	2	3	4	Αποτέλεσμα		Θέση
	1									
	2									
	3									
	4									



Αρχιδιαιτητής_____ Γραμματέας_____

Εγκρίθηκε στην πρώτη Συντακτική Συνέλευση της Διεθνούς Οργάνωσης Κουράς με Πρωτόκολλο N^{O} 1 στις 6 Σεπτεμβρίου 1998