



กติกากีฬาปันจักสีลัต

เรียบเรียงโดย นายนักรบ ทองแดง ประธานพัฒนาผู้ตัดสินสมาคมปันจักสีลัตแห่งประเทศไทย
ผู้ตัดสินสหพันธ์ปันจักสีลัตนานาชาติ ระดับ 1

.....

กีฬาปันจักสีลัตแบ่งออกเป็น 4 ประเภท

1. การต่อสู้ (Tanding)
2. ประเภทเดี่ยวปันจักสีลา (Tunggal)
3. ประเภทคู่ปันจักสีลา (Ganda)
4. ประเภททีมปันจักสีลา (Rega)

ข้อที่ 1 คำนิยามของการแข่งขันประเภทต่อสู้

ปันจักสีลัตประเภทต่อสู้ ประกอบด้วยผู้แข่งขัน 2 ทีมที่ต่างกัน โดยผู้แข่งขันเผชิญหน้ากัน ใช้องค์ประกอบของการป้องกันตัวและโจมตีโดยใช้เทคนิค กลยุทธ์ ความแข็งแกร่ง ความอดทน ด้วยจิตวิญญาณของนักกีฬา โดยใช้เทคนิคและหลักการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ออกอาวุธด้วยการเตะ การต่อยที่เป้าหมายมีการหลบหลีก การป้องกันตัว และการใช้เทคนิคการทำคู่ต่อสู้ล้ม

ข้อที่ 2 รุ่นในการแข่ง ข้อจำกัดของอายุ

1. รุ่นในการแข่งขันกีฬาปันจักสีลัต ประกอบด้วย
 - 1.1 รุ่นก่อนเยาวชน ชายและหญิง อายุตั้งแต่ 10 ปี และไม่เกิน 12 ปี
 - 1.2 รุ่นเยาวชน ชายและหญิง อายุมากกว่า 12 ปี และไม่เกิน 14 ปี
 - 1.3 รุ่นเยาวชน ชายและหญิง อายุมากกว่า 14 ปี และไม่เกิน 17 ปี
 - 1.4 รุ่นประชาชน ชายและหญิง อายุมากกว่า 17 ปี และไม่เกิน 35 ปี
 - 1.5 รุ่นอาวุโสชายและหญิง 1 อายุมากกว่า 35ปี และไม่เกิน 45 ปี
 - 1.6 รุ่นอาวุโสชายและหญิง 2 อายุมากกว่า 45ปี

หมายเหตุ ต้องตรวจสอบอายุของนักกีฬาในวันชั่งน้ำหนัก จากบัตรประชาชนหรือสูติบัตร และนับอายุถึงก่อนเริ่มแข่งขันรายการนั้นๆ

2. การชั่งน้ำหนักในการเข้ารุ่น/รายการนานาชาติให้ระบุรุ่นได้เลยไม่ต้องชั่งเข้ารุ่น

2.1 การชั่งน้ำหนักครั้งที่ 1

2.1.1 การชั่งน้ำหนักเข้ารุ่นครั้งแรก ต้องชั่งก่อนการแข่งขันอย่างน้อย 6 ชั่วโมง

2.1.2 ในระหว่างชั่งน้ำหนัก นักกีฬาต้องสวมใส่ชุดปั่นจักรยานที่แห้งและไม่มีอุปกรณ์อื่นใด

2.1.3 เมื่อน้ำหนักนักกีฬาไม่อยู่ในรุ่นที่ทำการแข่งขันอนุญาตให้ชั่งใหม่ได้ภายในเวลา 1 ชั่วโมง

2.1.4 การชั่งน้ำหนักโดยกรรมการผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่จัดการแข่งขันฝ่ายชั่งน้ำหนัก

2.1.5 นักกีฬาที่ผ่านการชั่งน้ำหนักครั้งแรกเป็นที่เรียบร้อย ต้องชั่งน้ำหนักทุกครั้งก่อนลงทำการแข่งขัน

2.2 การชั่งน้ำหนักครั้งที่ 2

2.2.1 การชั่งน้ำหนักครั้งที่ 2 จะชั่งก่อนการแข่งขัน 15 นาที

2.2.2 สำหรับการชั่งน้ำหนักครั้งที่ 2 นักกีฬาต้องสวมใส่ชุดปั่นจักรยานที่แห้ง และไม่มีอุปกรณ์อื่นใด

2.2.3 นักกีฬาที่ชั่งน้ำหนักไม่ผ่านในครั้งนี้ จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน (Disqualification)

2.2.4 การชั่งน้ำหนักต้องมีคณะกรรมการผู้ตัดสินและต้องมีเจ้าหน้าที่จากทั้งสองทีมเป็นพยานในการเข้าทำการชั่งน้ำหนักด้วยทุกครั้ง

2.2.5 เจ้าหน้าที่ที่ทำการชั่งน้ำหนักและผู้ควบคุมทีมทั้งสองทีมจะต้องลงลายมือชื่อในการชั่งน้ำหนักด้วยทุกครั้ง

ข้อที่ 3 รุ่น และ น้ำหนักในการแข่งขัน

1. รุ่นและน้ำหนักประเภทการต่อสู้ (Tanding) ในการแข่งขันของรุ่นก่อนยูวชน ประกอบด้วย

1.1 รุ่นก่อนยูวชนชาย

1.1.1 รุ่น A น้ำหนัก 26 กิโลกรัม ไม่เกิน 28 กิโลกรัม

1.1.2 รุ่น B มากกว่า 28 กิโลกรัม ไม่เกิน 30 กิโลกรัม

1.1.3 รุ่น C มากกว่า 30 กิโลกรัม ไม่เกิน 32 กิโลกรัม

1.1.4 รุ่น D มากกว่า 32 กิโลกรัม ไม่เกิน 34 กิโลกรัม

1.1.5 รุ่น E มากกว่า 34 กิโลกรัม ไม่เกิน 36 กิโลกรัม

1.1.6 รุ่น F มากกว่า 36 กิโลกรัม ไม่เกิน 38 กิโลกรัม

1.1.7 รุ่น G มากกว่า 38 กิโลกรัม ไม่เกิน 40 กิโลกรัม

1.1.8 รุ่น H มากกว่า 40 กิโลกรัม ไม่เกิน 42 กิโลกรัม

1.1.9	รุ่น I มากกว่า	42 กิโลกรัม	ไม่เกิน	44 กิโลกรัม
1.1.10	รุ่น J มากกว่า	44 กิโลกรัม	ไม่เกิน	46 กิโลกรัม
1.1.11	รุ่น K มากกว่า	46 กิโลกรัม	ไม่เกิน	48 กิโลกรัม
1.1.12	รุ่น L มากกว่า	48 กิโลกรัม	ไม่เกิน	50 กิโลกรัม
1.1.13	รุ่น M มากกว่า	50 กิโลกรัม	ไม่เกิน	52 กิโลกรัม
1.1.14	รุ่น N มากกว่า	52 กิโลกรัม	ไม่เกิน	54 กิโลกรัม
1.1.15	รุ่น O มากกว่า	54 กิโลกรัม	ไม่เกิน	56 กิโลกรัม
1.1.16	รุ่น P มากกว่า	56 กิโลกรัม	ไม่เกิน	58 กิโลกรัม
1.1.17	รุ่น OPEN มากกว่า	56 กิโลกรัม	ไม่เกิน	60 กิโลกรัม

1.2 รุ่นก่อนยุวชนหญิง

1.2.1	รุ่น A น้ำหนัก	26 กิโลกรัม	ไม่เกิน	28 กิโลกรัม
1.2.2	รุ่น B มากกว่า	28 กิโลกรัม	ไม่เกิน	30 กิโลกรัม
1.2.3	รุ่น C มากกว่า	30 กิโลกรัม	ไม่เกิน	32 กิโลกรัม
1.2.4	รุ่น D มากกว่า	32 กิโลกรัม	ไม่เกิน	34 กิโลกรัม
1.2.5	รุ่น E มากกว่า	34 กิโลกรัม	ไม่เกิน	36 กิโลกรัม
1.2.6	รุ่น F มากกว่า	36 กิโลกรัม	ไม่เกิน	38 กิโลกรัม
1.2.7	รุ่น G มากกว่า	38 กิโลกรัม	ไม่เกิน	40 กิโลกรัม
1.2.8	รุ่น H มากกว่า	40 กิโลกรัม	ไม่เกิน	42 กิโลกรัม
1.2.9	รุ่น I มากกว่า	42 กิโลกรัม	ไม่เกิน	44 กิโลกรัม
1.2.10	รุ่น J มากกว่า	44 กิโลกรัม	ไม่เกิน	46 กิโลกรัม
1.2.11	รุ่น K มากกว่า	46 กิโลกรัม	ไม่เกิน	48 กิโลกรัม
1.2.12	รุ่น L มากกว่า	48 กิโลกรัม	ไม่เกิน	50 กิโลกรัม
1.2.13	รุ่น M มากกว่า	50 กิโลกรัม	ไม่เกิน	52 กิโลกรัม
1.2.14	รุ่น N มากกว่า	52 กิโลกรัม	ไม่เกิน	54 กิโลกรัม
1.2.15	รุ่น O มากกว่า	54 กิโลกรัม	ไม่เกิน	56 กิโลกรัม
1.2.16	รุ่น P มากกว่า	56 กิโลกรัม	ไม่เกิน	58 กิโลกรัม
1.2.17	รุ่น OPEN มากกว่า	56 กิโลกรัม	ไม่เกิน	60 กิโลกรัม

2. รุ่นและน้ำหนักประเภทการต่อสู้ (Tanding) ในการแข่งขันของรุ่นยูวชน ประกอบด้วย

2.1 รุ่นยูวชนชาย

2.1.1 รุ่น A น้ำหนัก	30 กิโลกรัม	ไม่เกิน	33 กิโลกรัม
2.1.2 รุ่น B มากกว่า	33 กิโลกรัม	ไม่เกิน	36 กิโลกรัม
2.1.3 รุ่น C มากกว่า	36 กิโลกรัม	ไม่เกิน	39 กิโลกรัม
2.1.4 รุ่น D มากกว่า	39 กิโลกรัม	ไม่เกิน	42 กิโลกรัม
2.1.5 รุ่น E มากกว่า	42 กิโลกรัม	ไม่เกิน	45 กิโลกรัม
2.1.6 รุ่น F มากกว่า	45 กิโลกรัม	ไม่เกิน	48 กิโลกรัม
2.1.7 รุ่น G มากกว่า	48 กิโลกรัม	ไม่เกิน	51 กิโลกรัม
2.1.8 รุ่น H มากกว่า	51 กิโลกรัม	ไม่เกิน	54 กิโลกรัม
2.1.9 รุ่น I มากกว่า	54 กิโลกรัม	ไม่เกิน	57 กิโลกรัม
2.1.10 รุ่น J มากกว่า	57 กิโลกรัม	ไม่เกิน	60 กิโลกรัม
2.1.11 รุ่น K มากกว่า	60 กิโลกรัม	ไม่เกิน	63 กิโลกรัม
2.1.12 รุ่น L มากกว่า	63 กิโลกรัม	ไม่เกิน	66 กิโลกรัม
2.1.13 รุ่น K มากกว่า	66 กิโลกรัม	ไม่เกิน	69 กิโลกรัม
2.1.14 รุ่น L มากกว่า	69 กิโลกรัม	ไม่เกิน	72 กิโลกรัม
2.1.15 รุ่น OPEN มากกว่า	69 กิโลกรัม	ไม่เกิน	75 กิโลกรัม

2.2 รุ่นยูวชนหญิง

2.2.1 รุ่น A น้ำหนัก	30 กิโลกรัม	ไม่เกิน	33 กิโลกรัม
2.2.2 รุ่น B มากกว่า	33 กิโลกรัม	ไม่เกิน	36 กิโลกรัม
2.2.3 รุ่น C มากกว่า	36 กิโลกรัม	ไม่เกิน	39 กิโลกรัม
2.2.4 รุ่น D มากกว่า	39 กิโลกรัม	ไม่เกิน	42 กิโลกรัม
2.2.5 รุ่น E มากกว่า	42 กิโลกรัม	ไม่เกิน	45 กิโลกรัม
2.2.6 รุ่น F มากกว่า	45 กิโลกรัม	ไม่เกิน	48 กิโลกรัม
2.2.7 รุ่น G มากกว่า	48 กิโลกรัม	ไม่เกิน	51 กิโลกรัม
2.2.8 รุ่น H มากกว่า	51 กิโลกรัม	ไม่เกิน	54 กิโลกรัม
2.2.9 รุ่น I มากกว่า	54 กิโลกรัม	ไม่เกิน	57 กิโลกรัม
2.2.10 รุ่น J มากกว่า	57 กิโลกรัม	ไม่เกิน	60 กิโลกรัม
2.2.11 รุ่น K มากกว่า	60 กิโลกรัม	ไม่เกิน	63 กิโลกรัม
2.2.12 รุ่น L มากกว่า	63 กิโลกรัม	ไม่เกิน	66 กิโลกรัม
2.2.13 รุ่น K มากกว่า	66 กิโลกรัม	ไม่เกิน	69 กิโลกรัม

2.2.14 รุ่น L มากกว่า 69 กิโลกรัม ไม่เกิน 72 กิโลกรัม

2.2.15 รุ่น OPEN มากกว่า 69 กิโลกรัม ไม่เกิน 75 กิโลกรัม

3. รุ่นและน้ำหนักประเภทการต่อสู้ (Tanding) การแข่งขันรุ่น เยาวชน ประกอบด้วย :

3.1 รุ่นเยาวชนชาย

3.1.1 รุ่น A น้ำหนัก 39 กิโลกรัม ไม่เกิน 43 กิโลกรัม

3.1.2 รุ่น B มากกว่า 43 กิโลกรัม ไม่เกิน 47 กิโลกรัม

3.1.3 รุ่น C มากกว่า 47 กิโลกรัม ไม่เกิน 51 กิโลกรัม

3.1.4 รุ่น D มากกว่า 51 กิโลกรัม ไม่เกิน 55 กิโลกรัม

3.1.5 รุ่น E มากกว่า 55 กิโลกรัม ไม่เกิน 59 กิโลกรัม

3.1.6 รุ่น F มากกว่า 59 กิโลกรัม ไม่เกิน 63 กิโลกรัม

3.1.7 รุ่น G มากกว่า 63 กิโลกรัม ไม่เกิน 67 กิโลกรัม

3.1.8 รุ่น H มากกว่า 67 กิโลกรัม ไม่เกิน 71 กิโลกรัม

3.1.9 รุ่น I มากกว่า 71 กิโลกรัม ไม่เกิน 75 กิโลกรัม

3.1.10 รุ่น J มากกว่า 75 กิโลกรัม ไม่เกิน 79 กิโลกรัม

3.1.11 รุ่น K มากกว่า 79 กิโลกรัม ไม่เกิน 83 กิโลกรัม

3.1.12 รุ่น L มากกว่า 83 กิโลกรัม ไม่เกิน 87 กิโลกรัม

3.1.13 รุ่น OPEN มากกว่า 87 กิโลกรัม ไม่เกิน 99 กิโลกรัม

3.2 รุ่นเยาวชนหญิง

3.1.1 รุ่น A น้ำหนัก 39 กิโลกรัม – แต่ไม่เกิน 43 กิโลกรัม

3.2.2 รุ่น B มากกว่า 43 กิโลกรัม – แต่ไม่เกิน 47 กิโลกรัม

3.2.3 รุ่น C มากกว่า 47 กิโลกรัม – แต่ไม่เกิน 51 กิโลกรัม

3.2.4 รุ่น D มากกว่า 51 กิโลกรัม ไม่เกิน 55 กิโลกรัม

3.2.5 รุ่น E มากกว่า 55 กิโลกรัม ไม่เกิน 59 กิโลกรัม

3.2.6 รุ่น F มากกว่า 59 กิโลกรัม ไม่เกิน 63 กิโลกรัม

3.2.7 รุ่น G มากกว่า 63 กิโลกรัม ไม่เกิน 67 กิโลกรัม

3.2.8 รุ่น H มากกว่า 67 กิโลกรัม ไม่เกิน 71 กิโลกรัม

3.2.9 รุ่น I มากกว่า 71 กิโลกรัม ไม่เกิน 75 กิโลกรัม

3.2.10 รุ่นมากกว่า 75 กิโลกรัม ไม่เกิน 79 กิโลกรัม

232.10 รุ่น OPEN มากกว่า 79 กิโลกรัม ไม่เกิน 91 กิโลกรัม

4. รุ่นและน้ำหนักประเภทการต่อสู้ (Tanding) การแข่งขันรุ่นประชาชน ประกอบด้วย :

4.1 รุ่นประชาชนชาย

4.1.1 รุ่น A น้ำหนัก	45 กิโลกรัม ไม่เกิน 50 กิโลกรัม
4.1.2 รุ่น B มากกว่า	50 กิโลกรัม ไม่เกิน 55 กิโลกรัม
4.1.3 รุ่น C มากกว่า	55 กิโลกรัม ไม่เกิน 60 กิโลกรัม
4.1.4 รุ่น D มากกว่า	60 กิโลกรัม ไม่เกิน 65 กิโลกรัม
4.1.5 รุ่น E มากกว่า	65 กิโลกรัม ไม่เกิน 70 กิโลกรัม
4.1.6 รุ่น F มากกว่า	70 กิโลกรัม ไม่เกิน 75 กิโลกรัม
4.1.7 รุ่น G มากกว่า	75 กิโลกรัม ไม่เกิน 80 กิโลกรัม
4.1.8 รุ่น H มากกว่า	80 กิโลกรัม ไม่เกิน 85 กิโลกรัม
4.1.9 รุ่น i มากกว่า	85 กิโลกรัม ไม่เกิน 90 กิโลกรัม
4.1.10 รุ่น j มากกว่า	70 กิโลกรัม ไม่เกิน 95 กิโลกรัม
4.1.11 รุ่น OPEN มากกว่า	85 กิโลกรัม

4.2 รุ่นประชาชนหญิง

4.2.1 รุ่น A น้ำหนัก	45 กิโลกรัม ไม่เกิน 50 กิโลกรัม
4.2.2 รุ่น B มากกว่า	50 กิโลกรัม ไม่เกิน 55 กิโลกรัม
4.2.3 รุ่น C มากกว่า	55 กิโลกรัม ไม่เกิน 60 กิโลกรัม
4.2.4 รุ่น D มากกว่า	60 กิโลกรัม ไม่เกิน 65 กิโลกรัม
4.2.5 รุ่น E มากกว่า	65 กิโลกรัม ไม่เกิน 70 กิโลกรัม
4.2.6 รุ่น F มากกว่า	70 กิโลกรัม ไม่เกิน 75 กิโลกรัม
4.2.7 รุ่น OPEN มากกว่า	65 กิโลกรัม

ข้อที่ 4 พื้นที่สนามแข่งขัน

1. สนามแข่งขัน

1.1 สนามแข่งขันอาจจะจัดบนพื้นที่หรือเวที และปูพื้นด้วยเบาะ ซึ่งมีลักษณะราบเรียบไม่ยืดหยุ่น มีความหนาไม่เกิน 3-5 เซนติเมตร และปูทับด้วยแผ่นวัสดุที่ไม่ลื่น เป็นชิ้นเดียวกันคลุมเบาะทั้งหมด หรือแผ่นยางสังเคราะห์ มีขนาดกว้าง 10 เมตร ยาว 10 เมตร

1.2 สนามแข่งขันเป็นสังเวียนที่ทำการแข่งขัน(Competition Ring) มีลักษณะเป็นวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 เมตร (เป็นบริเวณสำหรับการแข่งขันที่ผู้แข่งขัน ต้องแข่งขันภายในบริเวณนี้)

1.3 เส้นแบ่งเขต ระหว่างสนามแข่งขันกับสังเวียนที่ทำการแข่งขันมีลักษณะเป็นเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร สีของเส้นแบ่งเขตจะต้องเป็นสีที่ตัดกับสีของพื้นที่สนามการแข่งขัน

1.4 ตรงกลางของสังเวียนที่ทำการแข่งขัน ประกอบด้วยวงกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 เมตร และเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร วงกลมนี้จะเป็นเส้นแยกให้ผู้แข่งขันทั้งสองอยู่ห่างกันก่อนเริ่มต้นของการแข่งขัน

1.5 มุมทั้งสองของนักกีฬา จะตั้งอยู่ในมุมทแยงของสนามแข่งขันนอกสังเวียนที่ทำการแข่งขัน มีสีแดงและสีน้ำเงิน มมน้ำเงินจะอยู่ด้านขวามือของประธานผู้ตัดสินส่วนมุมที่เหลืออีก 2 มุม เป็นมุมกลางมีสีเหลือง

2. อุปกรณ์ในบริเวณสนามแข่งขัน ประกอบด้วย :

2.1 โต๊ะและเก้าอี้สำหรับคณะกรรมการและเจ้าหน้าที่

2.2 โต๊ะและเก้าอี้สำหรับกรรมการผู้ตัดสิน

2.3 นาฬิกาจับเวลา ฆ้อง หรืออุปกรณ์ซึ่งทำหน้าที่อย่างเดียวกัน กระดิ่ง หรือ นกหวีด

2.4 สัญญาณไฟหรือสัญญาณอื่นๆ ที่ใช้ในการบอกยกแต่ละยก

2.5 ไฟสีแดงและไฟสีน้ำเงิน หรืออุปกรณ์อะไรก็ตามที่สามารถให้สัญญาณผู้ชนะในการแข่งขัน

2.6 ธงสีแดงและน้ำเงินมีด้ามจับ ขนาด 30 x 30 เซนติเมตร สำหรับกรรมการผู้ตัดสิน และธงสีเหลืองสำหรับคนจับเวลา

2.7 กระดานคะแนน (Scoring board)

2.8 ถังน้ำ แก้วน้ำพลาสติก ไม้ถูพื้น และผ้าเช็ดเท้า

2.9 อุปกรณ์อื่นๆ

ข้อที่ 5 อุปกรณ์การแข่งขัน

1. การแต่งกายชุดปันจักสีลัด

นักกีฬาสวมใส่ชุดปันจักสีลัดสีดำและสายคาดเอวสีขาว (ระหว่างการแข่งขันไม่ต้องใส่สายคาดเอวสีขาว) การติดเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ตราสมาคมควรติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้าย ตราสมาสัมพันธ์ปันจักสีลัดไว้หน้าอกด้านขวา ธงชาติติดไว้ที่แขนขวาและผู้สนับสนุนต่างๆ ที่แขนด้านซ้าย (ไม่เกิน 10 cm)ขนาดของเครื่องหมายต้องไม่ใหญ่กว่าตราสมาสัมพันธ์ปันจักสีลัด ชื่อประเทศควรติดไว้ด้านล่างข้างหลัง และห้ามสวมใส่เครื่องประดับต่างๆก่อนลงสนามทุกครั้ง

2. เกราะป้องกันลำตัว

เกราะป้องกันตัวต้องมีสีดำ ได้มาตรฐานตามที่สหพันธ์ปันจักสีลัดนานาชาติกำหนด หรือสมาคมปันจักสีลัดแห่งประเทศไทยกำหนด แต่ละสนามควรมีเกราะทุกขนาด (S M L XL XXL) และสายคาดเอวสีแดงและสีน้ำเงิน

3. กระจับ

นักกีฬาทั้งชายและหญิงต้องสวมใส่กระจับลงทำการแข่งขัน(เป็นกระจับพลาสติก)

4. อนุญาตให้สวมสนับแขน ขา และใส่ฟันยาง

ข้อที่ 6 การแบ่งสายการแข่งขัน

1. จัดการแข่งขันแบบแพ้ครั้งเดียวคัดออก
2. ให้มีการจับสลากในวันประชุมผู้จัดการทีม หลังจากที่ได้รายชื่อนักกีฬา(ตามที่แจ้งมา/ที่ชั่งน้ำหนักครั้งแรก)เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อที่ 7 ระยะเวลาในการแข่งขัน

1. ระดับก่อนยูวชน ยูวชน และระดับอาวุโส การแข่งขันแบ่งเป็นทั้งหมด 3 ยก ยกละ 1.30 นาที การพักระหว่างยกใช้เวลา 1 นาที ใช้เวลาทำการแข่งขัน 1.30 นาที ไม่รวมเวลาที่มีการหยุดระหว่างการแข่งขัน
2. ระดับเยาวชน และระดับประชาชน การแข่งขันแบ่งเป็นทั้งหมด 3 ยก ยกละ 2 นาที การพักระหว่างยกใช้เวลา 1 นาที ใช้เวลาทำการแข่งขัน 2 นาที ไม่รวมเวลาที่มีการหยุดระหว่างการแข่งขัน

ข้อที่ 8 พี่เลี้ยง

1. นักกีฬามีพี่เลี้ยงได้ 2 คน และต้องมีพี่เลี้ยงที่เป็นเพศเดียวกันอยู่ด้วย(โดยทั่วไปผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงมักเป็นผู้ฝึกสอนหรือผู้ช่วยผู้ฝึกสอน)
2. การแต่งกายของพี่เลี้ยง ต้องแต่งกายชุดปั่นจักสีลัดสีดำ สายคาดเอวสีส้ม ความกว้างของสาย 10 เซนติเมตร การติดเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ทรานสมาคม ควรติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้ายมือ ทรานสมาพันธ์ปั่นจักสีลัดไว้หน้าอกด้านขวา ธงชาติติดไว้ที่แขนขวาและผู้สนับสนุนต่างๆ ติดไว้ที่แขนด้านซ้าย ขนาดของเครื่องหมายจะต้องไม่ใหญ่กว่าทรานสมาพันธ์ปั่นจักสีลัด ชื่อประเทศควรติดไว้ที่ด้านล่างข้างหลัง และห้ามสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ ก่อนลงสนามทุกครั้ง
3. หน้าที่ของพี่เลี้ยง คือ การให้คำแนะนำและช่วยเหลือผู้แข่งขันก่อนการแข่งขันและระหว่างพักการแข่งขัน

ข้อที่ 9 การปฏิบัติในการแข่งขัน

1. ผู้แข่งขันจะต้องให้ความร่วมมือ เมื่อลงสนามจะต้องเคารพผู้ฝึกสอน/พี่เลี้ยง และให้ความเคารพต่อผู้ชี้ขาด ประธานผู้ตัดสิน หลังจากนั้นผู้แข่งขันต้องแสดงลีลาปั่นจักสีลัด 6-10 ท่าโดยหันหน้าไปทางประธานผู้ตัดสินจากนั้นกลับเข้ามามุมของตนเอง

2. ผู้ชี้ขาดจะเรียกผู้แข่งขันเข้ามาในบริเวณกลางสนามแข่งขัน ตรวจสอบความพร้อมของผู้แข่งขัน และหลังจากนั้นจะสั่งผู้แข่งขันให้จับมือกัน แล้วให้ผู้แข่งขันทั้งสองยืนเตรียมพร้อมแข่งขันนอกเส้นวงกลมรัศมี 3 เมตร

3. หลังการตรวจความพร้อมของเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกับการแข่งขันแล้ว ผู้ชี้ขาดจะสั่งให้ผู้แข่งขันเริ่มทำการแข่งขันได้

4. เมื่อถึงเวลาหยุดพักระหว่างยก ผู้แข่งขันต้องกลับไปที่นั่งของตนเอง และเป็นเวลาที่พี่เลี้ยงจะปฏิบัติหน้าที่

5. หลังจากการแข่งขันยกสุดท้ายสิ้นสุดลงแล้ว ผู้ชี้ขาดจะเรียกนักกีฬาทั้งคู่มายืนกลางสนามการแข่งขันเพื่อชมน้ำให้กับผู้ชนะทันทีที่มีการประกาศชื่อผู้ชนะการแข่งขัน และหลังจากนั้นผู้ชี้ขาดและผู้แข่งขันจะแสดงความเคารพแก่ผู้ชมการแข่งขัน

6. เมื่อได้แสดงความเคารพแก่ผู้ชมแล้ว ผู้แข่งขันทั้งสองจะจับมือกันและแสดงความเคารพต่อกัน

7. นอกจากนี้ผู้ชี้ขาดและผู้แข่งขันแล้ว จะไม่อนุญาตให้บุคคลอื่นเข้าไปในสนามแข่งขัน ยกเว้นเมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ชี้ขาด

ข้อที่ 10 กติกาในการแข่งขัน

ผู้แข่งขันควรหันหน้าเข้าหากัน และใช้ศิลปะการต่อสู้ของนักกีฬาปันจักสีลัตในการเข้ากระทำ เป้าหมายตนเอง เช่น การปิดป้อง การหลบหลีก การเข้าทำ การทำให้ล้ม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้แข่งขันต้องยอมรับในหลักการของปันจักสีลัต และต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อห้ามต่างๆที่ได้ระบุไว้

การรุก (Offensive) และการรับ (Defensive) จะต้องเริ่มจากท่าเตรียมพร้อม (Bersidia) แล้วใช้กลวิธีของการจับคู่ต่อนั้นก้าวเท้าหาคู่ต่อสู้แล้วใช้ท่าของการทำหรือการป้องกันให้สัมพันธ์กัน หลังจากมีการเข้าทำ หรือการป้องกันแล้ว ผู้แข่งขันต้องเข้าสู่ท่าเตรียมหรือท่าจับคู่ต่อไป

การเข้าทำในชุดหนึ่งๆ ต้องทำตามลำดับ ด้วยการพยายามใช้วิธีการเข้าทำหลายๆวิธี เพื่อให้ถึงเป้าหมาย การเข้าทำแต่ละชุดทำได้ไม่เกินชุดละ 6 ครั้งต่อเนื่อง และท่าของการทำนั้นต้องไม่ซ้ำติดต่อกัน จึงได้คะแนนรวมจากการกระทำทั้งหมด เช่น การเข้าทำโดยใช้มือ และมีลักษณะเหมือนกันทำติดต่อกันสองครั้งจะได้คะแนนเท่ากับทำเพียงครั้งเดียวเท่านั้น

นักกีฬาสามารถโจมตีผู้แข่งขันที่เป้าหมายอย่างทันทีทันใดด้วยเท้าหรือมือได้ 1 ครั้ง

การออกนอกเส้นของนักกีฬาให้ จะนับว่าออกเมื่อมีเท้าหนึ่งเท้าใดก้าวพ้นเส้นออกมาจึงถือว่าออก

ข้อที่ 11 คำสั่งที่ใช้ในการแข่งขัน

คำสั่งว่า “เบอร์ซิเดีย” (Bersidia) หมายถึง การเตรียมพร้อม คำสั่งนี้ใช้สำหรับเตือนผู้แข่งขัน กรรมการและเจ้าหน้าที่ๆ เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน ให้เตรียมพร้อม ขณะที่การแข่งขันกำลังจะเริ่มต้น

คำสั่งว่า “มุลาย” (Mulai) หมายถึง เริ่มได้ คำสั่งนี้ใช้เมื่อต้องการให้เริ่มแข่งขันหรือแข่งขันต่อไปได้

คำสั่งว่า “เบอร์เฮนตี” (Berhanti) หมายถึง หยุด คำสั่งนี้ใช้เพื่อหยุดการแข่งขัน
คำสั่งว่า “พาซัง” (Pasang) หมายถึง การจับคู่ คำสั่งนี้ใช้เพื่อให้ผู้แข่งขันจับคู่เตรียมพร้อม
แข่งขันตามแบบฉบับของกีฬาปันจักสีลัด
เสียงฆ้อง เป็นสัญญาณให้เริ่มต้นและยุติการแข่งขัน จะมีคำสั่งให้เริ่มหรือหยุดการแข่งขันควบคู่
ไปด้วย

ข้อที่ 12 เป้าหมาย

เป้าหมาย คือ ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่นักกีฬาสามารถเข้ากระทำได้ตามกำหนด (ยกเว้นคอ
อวัยวะเพศ และกระดูกสันหลัง) ดังนี้คือ

- ก. ออก
- ข. ท้อง (บริเวณลำตัวเหนือขึ้นไป)
- ค. ด้านข้างซ้าย ขวาของเอว
- ง. บริเวณหลัง(ห้ามโจมตีที่กระดูกสันหลัง)

ขาไม่ใช่เป้าหมายแต่สามารถเข้ากระทำ(ตั้งแต่ข้อเท้าลงไป) เพื่อให้ได้คะแนนจากการกระทำให้
ล้มตามแบบฉบับของกีฬาปันจักสีลัดได้

ข้อที่ 13 การละเมิดกติกา

ก. การละเมิดกติกาที่รุนแรง

1. การเข้ากระทำที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายซึ่งเป็นอวัยวะส่วนต่างๆ ที่กำหนดห้ามไว้แล้ว
(ศีรษะ คอ กระดูกสันหลัง ระวังค์ส่วนล่าง)

2. พยายามที่จะหักหรือกระทำข้อต่อส่วนต่างๆ ภายในร่างกายอย่างจงใจ

3. เจตนาเหยียดหรือผลักคู่ต่อสู้ออกนอกสนามแข่งขัน

4. ใช้ศีรษะชนหรือกระแทกด้วยศีรษะ

5. เข้ากระทำคู่ต่อสู้ก่อนคำสั่ง “มุลาย” หรือการเข้ากระทำต่อคู่ต่อสู้หลังจากคำสั่ง
“เบอร์เฮนตี” ของกรรมการ

6. ปล้ำ กัด ช่วน บีบ กระทบหรือตีงม

7. กล่าวคำมรสุวาท สาปแช่ง ดูหมิ่น ช่มชู้ หรือทำร้ายผู้ชี้ขาด ผู้ตัดสิน และประธานผู้ตัดสิน

8. กล่าวคำเยาะเย้ย ล้อเลียน สาปแช่ง ถ่มน้ำลาย หรือ ตะโกนใส่คู่ต่อสู้ด้วยเสียงที่ดังเกินไป

9. การจับการโอบกอด การคว่าขณะที่โจมตีคู่ต่อสู้

10. นำวัตถุต้องห้ามมาใช้และทำให้เกิดอันตราย ระหว่างการแข่งขัน

11. ผู้แข่งขันละเมิดกติกาการแข่งขันซ้ำอีกหลังจากได้รับการเตือนเกี่ยวกับการละเมิดกติกา
มาแล้ว 2 ครั้ง

ข. การละเมิดกติกาที่ไม่รุนแรง

1. การก้าวเท้ามเส้นวงกลมรอบนอก หรือ การออกนอกสนาม
2. การเหนี่ยวรั้งเกราะหรือเครื่องแต่งกายของคู่ต่อสู้ จากกระบวนการป้องกันตัว
3. การไม่เดินเคลื่อนไหวตามแบบฉบับของกีฬานักสกี
4. การใช้เสียงดังระหว่างการแข่งขัน
5. การออกนอกสนาม
6. การใช้เทคนิค กรรไกร กวาดหน้าและกวาดหลังเพื่อถ่วงเวลา
7. สื่อสารกับผู้อื่นหรือผู้ฝึกสอนขณะแข่งขัน
8. นักกีฬาไม่พยายามทำการแข่งขัน
9. หันหลังให้คู่ต่อสู้
10. ใช้เทคนิคในการถ่วงเวลา
11. การกระทำผิดกติกาที่ไม่เกี่ยวข้องกับการละเมิด กติกาที่รุนแรง

ข้อที่ 14 การลงโทษ

การตำหนิ

1. ในกรณีที่ผู้แข่งขันละเมิดกติกาที่ไม่รุนแรงจะได้รับการตำหนิโทษภายในยกนั้นๆ แต่สามารถเปลี่ยนเป็นการเตือนได้(ลงโทษสถานหนัก) ถ้าได้รับการตำหนิเป็นครั้งที่ 3
2. การตำหนิมีผลใช้บังคับภายในยกเท่านั้น

การเตือน

1. เป็นการลงโทษที่นักกีฬากระทำผิดสถานหนัก หรือละเมิดกติกาที่รุนแรง
2. การถูกลงโทษด้วยการเตือนมากกว่า 2 ครั้ง จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน (Disqualification)

การให้ออกจากการแข่งขัน (Disqualification)

1. นักกีฬาชั่งน้ำหนักไม่ผ่านก่อนทำการแข่งขัน/ไม่ส่งใบยืนยันน้ำหนักตัวก่อนเข้ารุ่นจัดคู่แข่ง
2. นักกีฬาได้รับการลงโทษด้วยการเตือนอีกครั้ง หลังจากได้รับการเตือนในครั้งที่ 2
3. เจตนาละเมิดกติกาอย่างรุนแรงเป็นการกระทำที่ไม่ใช้วิสัยของนักกีฬาและหลักการแข่งขันของการกีฬา
4. ละเมิดกติกาอย่างรุนแรงเป็นเหตุให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บ และไม่สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ หรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ไม่ให้ทำการแข่งขันอีกต่อไป
5. นักกีฬาไม่มีใบรับรองแพทย์ยืนยันก่อนเริ่มการแข่งขัน

ข้อที่ 15 การให้คะแนน

การให้คะแนนสำหรับการแข่งขันจากเทคนิคของการต่อสู้ มีดังนี้

1. ได้ 1 คะแนน สำหรับการกระทำถูกเป้าหมายด้วยการใช้มือ โดยคู่ต่อสู้ไม่ได้ป้องกัน
2. ได้ 2 คะแนน สำหรับการกระทำถูกเป้าหมายด้วยการใช้เท้า โดยคู่ต่อสู้ไม่ได้ป้องกัน
3. ได้ 3 คะแนน สำหรับการใช้เทคนิคการทำให้ล้ม มีผลทำให้การล้มสมบูรณ์
4. ได้ 1+1 คะแนน สำหรับการโต้ตอบ ป้องกัน หรือหลบหลีกจากการเข้าทำของคู่ต่อสู้อย่างได้ผลและตามด้วยการเข้าทำถูกเป้าหมายด้วยการใช้มือโดยทันที
5. ได้ 1+2 คะแนน สำหรับการโต้ตอบ ป้องกัน หรือหลบหลีกจากการเข้าทำของคู่ต่อสู้อย่างได้ผลตามด้วยการเข้าทำถูกเป้าหมายด้วยการใช้เท้าโดยทันที
6. ได้ 1+3 คะแนน สำหรับการโต้ตอบ ป้องกัน หรือหลบหลีกจากการเข้าทำของคู่ต่อสู้อย่างได้ผล และตามด้วยการใช้เทคนิคการทำให้คู่ต่อสู้ล้มสมบูรณ์ โดยทันที

ระบบเทคนิคการให้คะแนน

1. ผู้แข่งขันจะได้คะแนนสำหรับการป้องกันและโต้ตอบ เมื่อผู้แข่งขันทำการสกัดกั้นการเข้าทำของคู่ต่อสู้อย่างได้ผล ด้วยการใช้นิเทศการป้องกัน หรือโดยการปิดการเข้าทำของคู่ต่อสู้ และตามด้วยการเข้าทำโต้ตอบถูกเป้าหมาย หรือตามด้วยการใช้เทคนิคทำให้คู่ต่อสู้ล้มโดยสมบูรณ์ในทันทีทันใด
2. ผู้แข่งขันจะได้คะแนนสำหรับเทคนิคการหลบหลีก เมื่อผู้แข่งขันสามารถหลบหลีก พ้นจากการเข้าทำของคู่ต่อสู้ ด้วยการใช้นิเทศการหลบหลีกป้องกัน ไม่ให้คู่ต่อสู้เข้ากระทำถูกเป้าหมายที่ต้องการได้ และตามด้วยการกระทำโต้ตอบถูกเป้าหมาย หรือตามด้วยการใช้เทคนิคทำให้คู่ต่อสู้ล้มโดยสมบูรณ์ในทันทีทันใด
3. การใช้มือเข้ากระทำ จะได้คะแนนเมื่อการเข้าทำนั้นถูกเป้าหมายด้วยเทคนิคการใช้มือ (ในลักษณะใดก็ได้ที่ไม่ผิดกติกา) ซึ่งการเข้าทำนั้นจะต้องหนักแน่น มีน้ำหนักและมีแรงส่ง อย่างเห็นได้ชัด
4. การใช้เท้าหรือขาเข้ากระทำ จะได้คะแนนเมื่อการเข้าทำนั้นถูกเป้าหมายด้วยเทคนิคการใช้เท้า (ในลักษณะใดก็ได้ที่ไม่ผิดกติกา) ซึ่งการเข้าทำนั้นจะต้องแรงและหนักแน่น มีน้ำหนักและมีแรงส่ง อย่างเห็นได้ชัด
5. การใช้เทคนิคทำให้ล้ม จะได้คะแนนเมื่อผู้แข่งขันสามารถทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงโดยสมบูรณ์นั้นคือการทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดตั้งแต่ขึ้นไปถูกพื้น เทคนิคการทำให้ล้มไม่ได้เกี่ยวกับการปล้ำ และผู้แข่งขันไม่จำเป็นต้องล้มลงกับพื้น หรือหมดสติจากการทำล้มลงของคู่ต่อสู้ หากการใช้เทคนิคทำให้ล้มเกิดขึ้นพร้อมกับการจับส่วนต่างๆ ของร่างกายคู่ต่อสู้ การทำลักษณะนี้ต้องเกิดขึ้นเนื่องจากความพยายามในการที่จะป้องกันตัวจากการเข้าทำ หรือเกิดขึ้นเนื่องจากการเข้ามาก่อน
6. การเข้ากระทำด้วยมือ เท้าหรือขา ซึ่งเป็นความพยายามที่จะทำให้ตนเองเป็นอิสระจากการจับของคู่ต่อสู้ถูกเป้าหมาย การกระทำนี้ถือว่าเป็นการกระทำครั้งเดียวถึงแม้ว่าจะกระทำหลายๆ ครั้งก็ตาม
7. สามารถโจมตีคู่ต่อสู้ที่ทันทีทันใดด้วยมือและเท้าอย่างต่อเนื่องจากการล้มตัวลงกวาดของคู่ต่อสู้ และเป้าหมายจะได้คะแนน

หมายเหตุ การให้คะแนนสำหรับการหลบหลีก ป้องกันแล้วโต้ตอบในทันทีทันใดนั้นจะให้คะแนน 1 คะแนนสำหรับการป้องกันหรือหลบหลีก แล้วบวกด้วยคะแนนจากการโต้ตอบ (การเข้ากระทำตามเทคนิคที่ใช้) คือ ถ้าใช้มือจะได้ 1+1 ใช้เท้าหรือขาได้คะแนน 1+2 คะแนน และถ้าโต้ตอบด้วยการกระทำให้คู่ต่อสู้ล้มอย่างสมบูรณ์จะได้คะแนน 1+3

ระบบการให้คะแนนการลงโทษ

1. -1 (ลบหนึ่ง) คะแนน จะให้เมื่อผู้แข่งขันได้รับการเตือน ครั้งที่ 1
2. -2 (ลบสอง) คะแนน จะให้เมื่อผู้แข่งขันได้รับการเตือนครั้งที่ 2
3. -5 (ลบห้า) คะแนน จะให้เมื่อผู้แข่งขันได้รับการดำเนินโทษครั้งที่ 1
4. -10 (ลบสิบ) คะแนน จะให้เมื่อผู้แข่งขันได้รับการดำเนินโทษครั้งที่ 2

ข้อที่ 16 การตัดสินผู้ชนะการแข่งขัน

การชนะคะแนน (Winning Score) การตัดสินชนะโดยคะแนนมีหลักการดังนี้

1. เมื่อคะแนนรวมของผู้ตัดสินให้คะแนนผู้แข่งขันคนหนึ่งมากกว่าผู้แข่งขันอีกคนหนึ่ง
2. ในกรณีที่คะแนนรวมเท่ากัน ผู้ที่ได้รับการเตือนหรือดำเนินโทษน้อยกว่าจะเป็นผู้ชนะ
3. ถ้ายังมีกรณีเสมอกันอีกหลังจากการพิจารณาในข้อ 2 แล้ว ให้พิจารณาผู้แข่งขันที่ได้รับคะแนนเทคนิคการต่อสู้ สูงกว่าลำดับเป็นผู้ชนะ
4. ให้มีการแข่งขันกันต่ออีกหนึ่งยก ในกรณีที่เสมอกันหลังจากปฏิบัติตามข้อ 3 แล้ว
5. เมื่อปฏิบัติตามข้อ 4 แล้วยังเสมอกันอีกให้ดูน้ำหนักตัวของนักกีฬาทั้งคู่ตอนชั่งก่อนเริ่มแข่งขัน นักกีฬาผู้ใดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าจะเป็นผู้ชนะ
6. หลังจากชั่งน้ำหนักตัวตามข้อ 5 แล้วปรากฏว่ายังเสมอกันอีก ให้ผู้ตัดสินหาผู้ชนะด้วยวิธีการใช้เหรียญ โดยจะต้องมีผู้จัดการทีมหรือผู้ควบคุมทีม หรือ ผู้ฝึกสอนของนักกีฬาทั้งสองเป็นสักขีพยาน
7. ผู้ชี้ขาดจะเป็นผู้กำหนดฝ่ายชนะ

การชนะโดยเทคนิคเกิ้ล น็อคเอาท์ (Technical Knock Out)

การตัดสินให้ชนะโดยเทคนิคมีหลักการดังนี้

1. จากตัวผู้แข่งขันเอง โดยผู้แข่งขันไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้อีกและบอกผู้ตัดสินด้วยตนเอง หรือการถอนตัวออกจากการแข่งขันขณะที่การแข่งขันกำลังดำเนินการอยู่
2. จากการตัดสินใจของแพทย์ประจำสนาม (ภายใน 120 วินาที)
3. จากการบอกยอมแพ้ของพี่เลี้ยง (โยนผ้าขนหนู)
4. จากผู้ตัดสินชี้ขาด (นับ 10)

การชนะโดยสมบูรณ์ หรือการชนะโดยน็อคเอาท์ (Absolute Win)

การตัดสินใจให้ชนะโดยสมบูรณ์จะเกิดขึ้นเมื่อผู้แข่งขันฝ่ายหนึ่งถูกกระทำเข้าเป้าหมายอย่างถูกต้องตามกติกา จนไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้หลังจากผู้ช้ขาดนับครบสิบ

การชนะโดยการให้ออกจากการแข่งขัน (Win due to Disqualification)

การชนะโดยการให้ออกจากการแข่งขันจะเกิดขึ้นเมื่อ

1. คู่ต่อสู้ถูกลงโทษเตือนครั้งที่ 3 หลังจากลงโทษเตือนครั้งที่ 2 มาแล้ว
2. คู่ต่อสู้ทำการละเมิดกติกาอย่างรุนแรง จะถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขันในทันทีทันใด
3. จากการละเมิดกติกาจนทำให้คู่ต่อสู้บาดเจ็บและ ไม่สามารถทำการแข่งขันต่อ โดยการวินิจฉัยของแพทย์สนาม นักกีฬาผู้ละเมิดจะถูกให้ออกจากการแข่งขัน
4. คู่ต่อสู้ซึ่งนำหนักการแข่งขันไม่ผ่าน ภายในระยะเวลาที่กำหนด
5. ไม่มีใบรับรองแพทย์ก่อนเริ่มแข่งครั้งแรก
6. แพทย์ไม่อนุญาตให้ลงทำการแข่งขันในรอบต่อไป

การชนะเนื่องจากกรรมการยุติการแข่งขัน (Referee stop the Competition)

การชนะประเภทนี้ผู้ช้ขาดจะยุติการแข่งขันและตัดสินใจให้นักกีฬาที่มีฝีมือเหนือกว่าเป็นฝ่ายชนะ (Referee stop the Competition) (RSC)

การชนะเนื่องจากคู่ต่อสู้ไม่ปรากฏตัวที่สนามแข่งขัน หรือชนะโดยได้ผ่าน (Walk Over) นักกีฬาจะชนะเนื่องจากคู่ต่อสู้ไม่ปรากฏตัว ณ สนามแข่งขัน ภายในเวลาที่กำหนด(จะประกาศเรียกชื่อ 3 ครั้ง)

ประเภทเดี่ยวปันจักสีลิตา (TUNGGAL)

การแข่งขันประเภทรายรำการต่อสู้เดี่ยว (TUNGGAL) มีนักกีฬา 1 คน ทำการแข่งขัน โดยการแข่งจะมีท่าเฉพาะ 100 กระบวนท่า ซึ่งจะมีการเล่นด้วยมือเปล่า มีด (GOLOK) และกระบอง (TONGKAT) โดยใช้ความชำนาญ ท่าที่ถูกต้องและความชัดเจนของกระบวนท่าในการแข่งขัน

การแต่งกาย ชุดปันจักสีลิตไม่จำเป็นต้องใส่ชุดสีดำ ไม่จำกัดสี ผ้าคาดศีรษะและผ้าคาดเอวจะเป็นสีหรือลายใดไม่จำกัด ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับทุกอย่างสนาม การติดเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ตราสมาคม ควรติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้าย ตราสมาพันธ์ปันจักสีลิตไว้ที่หน้าอกด้านขวา ธงชาติติดไว้ที่แขนขวาและผู้สนับสนุนต่างๆ ที่แขนด้านซ้าย ขนาดของเครื่องหมายต้องไม่ใหญ่กว่าตราสมาพันธ์ปันจักสีลิต ชื่อประเทศควรติดไว้ที่ด้านหลังและไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ ก่อนลงสนามทุกครั้ง

อุปกรณ์

1. มียาว ความยาวระหว่าง 30 – 40 เซนติเมตร
2. ไม้พลอง ทำจากไม้หวาย ความยาวระหว่าง 150 – 180 เซนติเมตร

ประเภทคู่ปันจักลีลา (GANDA)

การแข่งขันประเภทรายรำการต่อสู้คู่ (GANDA) นักกีฬาจะลงทำการแข่งขันทีละ 2 คน กระบวนท่าจะไม่มีท่าบังคับอย่างเช่นประเภทเดี่ยวหรือทีม เป็นการแสดงใช้กระบวนท่าต่อสู้ โดยใช้เทคนิคการต่อสู้ผสมผสานกับการป้องกันตัว การต่อสู้และการป้องกันตัวเป็นท่าที่สมควรมีจังหวะในการต่อสู้ พละกำลังในการออกอาวุธที่ชัดเจน และสมบูรณ์มากที่สุด อาวุธในการเล่นจะมีการเล่นด้วยมือเปล่า อาวุธ อีก 3 ชนิด โดยมี มีด (GOLOK) กระบอง (TONGKAT) และอาวุธอีกหนึ่งประเภท ที่สามารถเลือกได้คือ กริช (KERIS) มีดสั้น (PISAU) เคียว (CELURIT) และไตรซูล่า (TRISULA)

การแต่งกาย ชุดปันจักลีลิตไม่จำเป็นต้องใส่ชุดสีดำ ไม่จำกัดสี ผ้าคาดศีรษะและผ้าคาดเอวจะเป็นสีหรือลายใด ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับทุกอย่างสนาม การติดเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ トラสมาคม ควรติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้าย トラสมาพันธ์ปันจักลีลิตไว้ที่หน้าอกด้านขวา ธงชาติติดไว้ที่แขนขวาและผู้สนับสนุนต่างๆ ที่แขนด้านซ้าย ขนาดของเครื่องหมายต้องไม่ใหญ่กว่าตราสมาพันธ์ปันจักลีลิต ชื่อประเทศควรติดไว้ที่ด้านหลังและไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ ก่อนลงสนามทุกครั้ง

อุปกรณ์

1. มีดยาว (GOLOK) ความยาวระหว่าง 30 – 40 เซนติเมตร
2. ไม้พลอง (TONGKAT) ทำจากไม้หวาย ความยาวระหว่าง 150 – 180 เซนติเมตร
3. กริช (TERIS) ความยาวระหว่าง 30 – 40 เซนติเมตร
4. มีดสั้น (PISAU) ความยาวระหว่าง 15 – 20 เซนติเมตร
5. เคียว (CELURIT) ความยาวระหว่าง 30 – 40 เซนติเมตร
6. ไตรซูล่า (TRISULA) ความยาวระหว่าง 30 – 40 เซนติเมตร

ประเภททีมปันจักลีลา (REGU)

การแข่งขันประเภททีม มีนักกีฬาลงทำการแข่งขัน ทีละ 3 คน โดยการแข่งจะมีท่าเฉพาะ 100 กระบวนท่า ซึ่งจะมีการเล่นด้วยมือเปล่าเพียงอย่างเดียว โดยกระบวนท่าจะเน้นที่ความถูกต้อง ความพร้อมเพียงกัน ความแข็งแรงของกระบวนท่าสีหน้าและท่าทางการออกอาวุธในแต่ละกระบวนท่า

การแต่งกาย ชุดปันจักลีลิตไม่จำเป็นต้องใส่ชุดสีดำ มีสายคาดเอวสีขาว ความกว้าง 10 เซนติเมตร จะแต่งกายเหมือนกัน ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับทุกอย่างลงสนาม การติดเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ トラสมาคม ควรติดไว้ที่หน้าอกด้านซ้ายมือ トラสมาพันธ์ปันจักลีลิตไว้ที่หน้าอกด้านขวา ธงชาติติดไว้ที่แขนขวาและผู้สนับสนุนต่างๆ ที่แขนด้านซ้าย ขนาดของเครื่องหมายต้องไม่ใหญ่กว่าตราสมาพันธ์ปันจักลีลิต ชื่อประเทศควรติดไว้ที่ด้านหลังและไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับต่างๆ ก่อนลงสนามทุกครั้ง

.....