



REGOLAMENTO PANKRATION AGON E PANKRATION FULL/MMA

- A. La competizione del pankration è definito dall'impegno di due atleti che mirano alla vittoria vincendo punti contro l'avversario secondo le regole attuali.
- b. Gli atleti sono autorizzati a utilizzare qualsiasi tipo di tecniche contro l'avversario con le loro mani, i gomiti, le ginocchia i piedi, qualsiasi tipo di tecniche proiezioni e tecniche di leve articolari per iperestensione a (gomito,polso,caviglie,e ginocchio) e tecniche di soffocamento secondo le regole attuali.
- C. tutti gli atleti devono essere in regola con il tesseramento dell'anno corrente e devono essere in possesso di certificato medico per attività agonistica (PANKRATION)

AREA DI GARA. L'ANELLO (Palestra)

- Nel pankration, l'anello (l'area in cui si svolge la gara) si chiama Palestra. E' di colore blu, e deve essere piana e sicura, vale a dire che dovrebbe essere coperto con un materiale che fa tiri più sicure, ma non dovrebbe essere di un tipo che i piedi si possono raggiungere in essa.
- b. La Palestra è un cerchio con un diametro di 10 metri. Una banda di uno metro di spessore, verniciato bianco, mette in evidenza il bordo esterno dell'anello.
 - c. Al centro della Palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 2/3 metri, che definisce la posizione di partenza del arbitro e degli atleti.

DIVISA ATLETA (endima)

- a. Tutti gli atleti devono indossare l'uniforme omologate dalla FIPK o sono squalificati.
- b. L'atleta deve indossare l'endima con pantaloni blu e la tunica bianca. il bordo del collare del chitone è decorato con una configurazione a meandri in bianco e blu, come sono i lati del pantalone.
- C. L'atleta situato sul lato destro della palestra deve indossare le protezioni blu ed è chiamato Kianous (blu) L'atleta situato sul lato sinistro della palestra deve indossare le protezioni bianche ed è chiamato Lefkos (bianco).
- d. Indossare qualsiasi tipo di gioielli è vietato durante la gara e cerimonie.

e. Solo i membri delle squadre nazionali sono autorizzati a portare la bandiera del loro paese sulle spalle.

F. è consentito agli atleti mettere sul proprio schienale il nome o eventuale sponsor

LE PROTEZIONI OBBLIGATORIE

PROTEZIONI AGON (autorizzate solo omologate fipk)

A . guanti con palmo aperto

b. paratibia

PROTEZIONI FULL/MMA uomo(autorizzate solo omologate fipk)

- a. protettori denti
- b. conchiglia
- c. casco pugilato
- d. Guanti MMA
- e. Paratibia e parapiede unico con dita del piede libere

PROTEZIONI FULL/MMA donna (autorizzate solo omologate fipk)

- a. protettori denti
- b. conchiglia
- c. casco pugilato
- d. Guanti MMA
- e. Paratibia e parapiede unico con dita del piede libere
- f. paraseno

FUNZIONARI: ARBITRI E SEGRETERIA

- a. Per ogni gara c'è un arbitro centrale, noto come Hellanodikis (che sta inizialmente con la schiena verso la segreteria), e tre guardalinee, che siedono lungo i lati della Palestra, posizionati a 120 gradi rispetto l'un a l'altro con quello centrale sul lato opposto della segreteria. Alla Segreteria c'è anche un Hellanodikis arbitro che registra il punteggio. L'arbitro centrale si sposta all'interno della Palestra durante la gara e controlla il combattimento e può solo assegnare penalità e assegnare la vittoria ma non assegna punti. I punteggi li segnalano gli arbitri di sedia con le apposite bandierine. Il punteggi che verranno concessi agli atleti vengono giudicati in base alla aggressività dinamismo, e tutto l'atteggiamento agonistico in relazione con l'avversario. I gesti per l'assegnazione sono:

1 punto: estende la bandiera verso il pavimento di fronte al suo ginocchio.

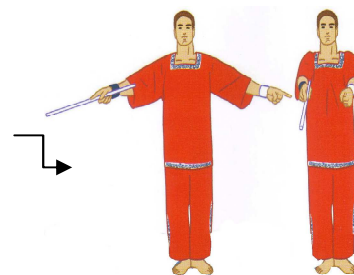
2 punti: estende la bandierina orizzontale all'altezza della spalla.

3 punti: estende la bandierina alzata verticale

b. Segretari e cronometri si occuperanno di stoppare e riprendere il tempo durante la gara e di segnare i punteggi sul tabellone di gara.

TERMINOLOGIA PIU' USATA DAL ARBITRO CENTRALE

"LAVETE THESEIS" ("prendere posizione"), gli atleti sono invitati a entrare sulla palestra.

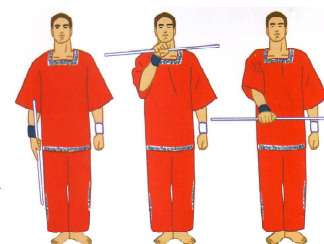


"ETIMI", gli atleti si dispongono uno di fronte all'altro.

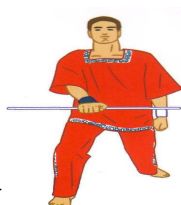
"CHAIETISMOS HEN" ("SALUTO"), gli atleti eseguono il saluto e il grido «ERROSO».

b. Il saluto è eseguito con l'estensione della mano destra, parallelamente al pavimento, con il palmo in un movimento grabbing, alla piena estensione della mano palmo chiude un pugno e subito si ritrae mano al lato della fronte mettendo in contatto con il pollice della mano rivolto verso il basso. Al momento del contatto del pugno con la fronte l'annuncio "ERROSTHE" o "ERROSO"

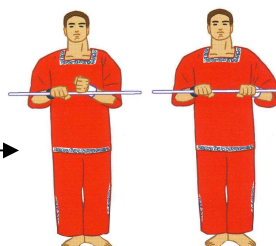
"ARXASTHE" ("INIZIO) e la gara inizia



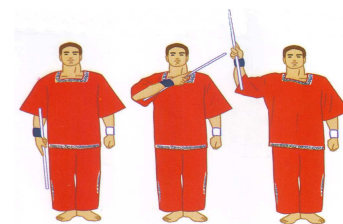
"PAFSASTHE", ("STOP")



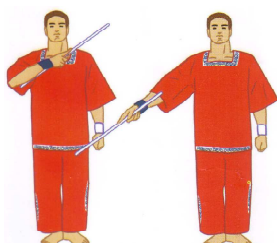
ANTIATHLITIKO (penalità)



NIKHITIS (VINCE)



EXODOS (USCITA)



TEMPI GARA E FASCE D'ETA' (effettivi)

CADETTI 98-99 AGON 3 MINUTI

ESORDIENTI 2000-2001 GIOVANI 2002-2003 ATHLIMA 2 MINUTI

JUNIORES 97-96 AGON 4 MINUTI

SENIORES DAL 95 AL 74 AGON 4 MINUTI

MMA (Uomini e donne 18 anni e oltre) 5 minuti.

PANKRATION AGON

ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO PUNTI

Nel pankration agon vengono assegnati i punteggi come segue:

- a. con la mano - gomito al corpo: 1 punto.
- b. con il piede sul lato esterno della coscia: 1 punto.
- c. con il piede - ginocchio per il corpo: 2 punti.
- d. con il piede - ginocchio alla testa: 3 punti.
- e. proiezioni al disopra delle spalle 3 punti
- f. proiezioni al disotto delle spalle 2 punti

COMPORAMENTI VIETATI

- a. Se un atleta viene spinto al di fuori della Palestra intenzionalmente dall'avversario, non viene penalizzato, al contrario viene penalizzato chi spinge per il comportamento antisportivo (antiathlitiko).
- b. Se un atleta esce dalla palestra di sua volontà o durante uno scambio viene sanzionato antisportivo (antiathlitiko).

c. qualsiasi atto di torsione o l'esecuzione di pressione alla colonna vertebrale e collo è vietato e sarà punito con la squalifica. apoklismos

d. Qualsiasi tipo di colpo alla parte posteriore della testa, inguine, schiena e reni. antisportivo (antiathlitiko).

e. Colpire la testa dell'avversario con il gomito. antisportivo (antiathlitiko) è consentito solo simulare il colpo

f. Colpire la testa dell'avversario con la gamba mentre è giù sulla palestra. antisportivo (antiathlitiko) è consentito solo simulare il colpo

e. Afferrando la testa della dell'avversario con i capelli, il naso, le orecchie e l'inguine. Squalifica (apoklismos)

g. Utilizzo dei denti. Squalifica (apoklismos)

h. vietato colpire Con la testa Squalifica (apoklismos)

l. Tenendo l'avversario eseguendo pressione alla testa o al collo. antisportivo (antiathlitiko)

l. colpire con i calci l'interno delle gambe. antisportivo (antiathlitiko)

m. Qualsiasi tipo di comportamento indecente o un atto proibito dal, allenatore della squadra, membro di un gruppo, i rappresentanti e così via, può causare la pena di squalifica(apokleismos) del inadempiente e anche a tutte le persone che sostengono.

COME VINCERE PRIMA DEL LIMITE

1 CREARE 10 PUNTI DI SCARTO DALL'AVVERSARIO

2 RESA DELL'AVVERSARIO

3 SQUALIFICA DELL'AVVERSARIO

4 ABBANDONO

IL PANKRATION FULL/MMA (PIENO CONTATTO)

N.B. Per gareggiare nel MMA è obbligatorio avere il certificato medico del pugilato

TEMPI GARA (effettivi)

1. MMA (Uomini e donne 18-20) 5 minuti.

2. MMA (Uomini e donne 21 e oltre) 5 minuti

PENALITA'

È vietato sfilarsi da soli il caschetto quando si sta in lotta a terra (antiathlitiko) penalità.

È vietato colpire al volto/testa dell'avversario quando si è in lotta a terra o quando l'avversario è a terra (apoklismos) squalifica.

È vietato mordere l'avversario (apoklismos) squalifica.

È vietato colpire dietro la testa dell'avversario o sulla schiena (colonna) (apoklismos) squalifica.

È vietato colpire alla gola o al collo (apoklismos) squalifica.

È vietato colpire i genitali (apoklismos) squalifica.

È vietato saltare e colpire a piedi uniti lo stomaco dell'avversario quando è a terra (apoklismos) squalifica.

È vietato colpire con la testa (apoklismos)

COLPI E PUNTEGGIO

pugno, gomitata al volto 1 punto

calcio, ginocchiata al volto 1 punto

pugno, gomitata al bersaglio grosso (stomaco e fianchi 1 punto)

calcio, ginocchiata al bersaglio grosso (stomaco e fianchi 1 punto)

calcio al quadricipite 1 punto

tutte le proiezioni 1 punto

N.B. se durante il combattimento l'arbitro centrale nota che uno degli atleti ha difficoltà a continuare o non riesce più a stare in guardia, l'incontro si ferma e viene assegnata la vittoria. Stessa cosa succede quando c'è una ferita grave e il medico di gara decreta l'impossibilità di continuare da parte dell'atleta ferito.

PANKRATION FULL/MMA COME VINCERE PRIMA DEL LIMITE

1 KO

2 KO TECNICO (FERITA)

3 RESA DELL'AVVERSARIO

4 ABBANDONO (L'ANCIO DEL ASCIUGAMANO DA PARTE DEL TEAM)

5 SQUALIFICA DELL'AVVERSARIO

REGOLAMENTO PANKRATION ATLHIMA BAMBINI 8-12 ANNI

TEMPI GARA (effettivi)

AGON (Bambini 8 -12) 2 minuti

COLPI E PUNTEGGI

pugno, gomitata al bersaglio grosso (stomaco e fianchi 1 punto)

calcio, ginocchiata al bersaglio grosso (stomaco e fianchi 2 punto)

tutte le proiezioni 2 punto

immobilizzare (sigratis) a terra l'avversario sia di schiena che a pancia a terra per 10 secondi 1 punto

e si riparte dalla posizione iniziale (in piedi)

N.B. FRA I BAMBINI IL CONTATTO DEVE ESSERE LEGGERO , il calcio al quadricipite è vietato e sarà penalizzato con (antiathlitiko) SE DURANTE LA GARA SI VERIFICA CHE UNO DEGLI ATLETI PORTA COLPI SENZA CONTROLLO (antiathlitiko) penalità, SE LA COSA SI RIPETE (apoklismos) squalifica DIRETTA. SE INVECE UNO DEI DUE ATLETI COLPISCE INTENZIONALMENTE AL VOLTO L'AVVERSARIO ANCHE IN MODO LEGGERO (apoklismos) squalifica DIRETTA.

COME VINCERE PRIMA DEL LIMITE

1 CREARE 10 PUNTI DI SCARTO DALL'AVVERSARIO

3 SQUALIFICA DELL'AVVERSARIO

COMPORAMENTI VIETATI

Stesse regole del pankration agon

POLYDAMAS (DIFESA)

Il **Polydamas** è un gara a squadra ad esibizioni con le armi, che è incluso nel Pancrazio Athlima Sono ammessi atleti dai 18 anni in poi. Le gare di polidamas si dividono in due stili: solo uomini, e misto (3 uomini e una donna che si difende dagli attacchi). Le armi sono:

Bastone corto spesso 2 cm e lungo circa 50-60 cm; in legno

Coltello spesso 1 -2 cm e lungo circa 20 cm in legno (può essere anche in materiale plastico);

Bastone lungo in legno spesso 2 cm e lungo 1,85 m.

Le tecniche devono essere eseguite, utilizzando 2 tipi di attacchi del programma i quali sono:

1° attacco e l'atleta centrale (protagonista schiva)

2° attacco l'atleta centrale (protagonista para,disarma,e uccide gli avversari)

VALUTAZIONE DELLA TECNICA

Il giudice centrale e quelli periferici, valuteranno la squadra nel modo seguente:

Spettacolarità e varietà delle tecniche applicate.

Come si vince?

Il giudice centrale emette due fischi, uno breve di preparazione e uno lungo per alzare tutti insieme il punteggio, esso viene rivolto verso il segretario di gara, dopo la lettura sottrae il voto più alto, somma i tre punteggi rimanenti e ne comunica il totale a voce alta, il giudice centrale emette un fischio per fare abbassare le cartelle di punteggio. La squadra che ottiene il punteggio più alto è quello vincente. Nel caso di parità il vincitore è:

La squadra che ha il punteggio più alto riconsiderando il voto più alto sottratto;

Se gli atleti sono ancora in parità si toglie il punteggio più basso;

Se la parità persiste, faranno una seconda esibizione.

se durante l'esecuzione del Polydamas un'atleta esce dalla palestra la squadra viene squalificata.

PALESMATA

Gara dimostrative a coppia dove due atleti si esibiscono in un combattimenti simulato che deve avere tutte le caratteristiche di un vero incontro con tecniche in piedi e a terra.(DAI 6 ANNI IN POI) L'esibizione non deve durare più di due minuti altrimenti sarà penalizzata.

Ci sono 3 stili di palesmata: MASCHILE, FEMMINILE, E MISTO.

VALUTAZIONE DELLA TECNICA

Il programma che viene eseguito, deve mostrare la veracità degli attacchi, con scambi veloci e decisi, e deve contenere tecniche in piedi e a terra.

Durante l'esecuzione del Palesmata se un'atleta esce dalla palestra la coppia viene squalificata.