

## WYCIĄG Z PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW

### **Pankration Tradycyjny (ang. Pankration Traditional) - mężczyźni i kobiety** (wcześniej: Pankration Athlima)

Pankration Tradycyjny jest walką bez uderzeń w głowę.

Wiek: U-13/15 lat (czas trwania walki 2 minuty), kadeci 16-17 lat (czas trwania walki 3 minuty), juniorzy 18-19 lat (czas trwania walki 3 minuty), seniorzy 20-35 lat (czas trwania walki 4 minuty), weterani powyżej 35 lat (czas trwania walki 3 minuty).

### **Punkty techniczne**

#### **Akcje 1-punktowe**

- Skuteczne i dozwolone uderzenie w korpus
- Skuteczne i dozwolone kopnięcie zewnątrzne w udo
- Obalenie (stopa przeciwnika dotyka podłoża/palaestry)

#### **Akcje 2-punktowe**

- Skuteczne i dozwolone kopnięcie lub kolano w tułów (stojąc)
- Rzut o połowie lub niskiej amplitudzie z pozycji stojącej lub w parterze (gdy przeciwnik nie przechodzi nad ciałem rzucającego, stopy przeciwnika tracą kontakt z podłożem/palaestrą)
- Boczne trzymanie/ kontrola (Side Mount)

#### **Akcje 3-punktowe**

- Pełny rzut lub rzut o dużej amplitudzie z pozycji stojącej (z przeciwnikiem przechodzącym nad ciałem rzucającego, ciało przeciwnika musi być uniesione powyżej talii)
- Skuteczne i dozwolone kopnięcie w głowę
- Pełne trzymanie/kontrola (dosiad/Full Mount)
- Przegrany wideo-protest

#### **Akcje 4-punktowe**

- Nokdaun (ang. knockdown) (maksymalnie 2 KD)
- Trzymanie/ kontrola pleców (Back Mount):

Uderzenia i kopnięcia w ciało, kontrolowane kopnięcia okrężne (round house kicks) w głowę, są dozwolone chronioną częścią stopy. Uderzenia w ciało w pozycji parterowej są dozwolone, ale punktowane jest tylko jedno skuteczne i poprawnie technicznie uderzenie.

### **Uwaga (uderzenia w korpus w parterze):**

Punkt zostanie przyznany tylko za **PIERWSZE** skuteczne uderzenie w przeciwnika i tylko za **PIERWSZE** skuteczne uderzenie po zmianie pozycji. *Oznacza to, że zawodnik znajdujący się nad przeciwnikiem (dominujący) musi zmienić swoją pozycję po swoim PIERWSZYM uderzeniu, aby zdobyć więcej punktów, możliwe są 4 pozycje w parterze.* Uderzenia po PIERWSZYM punktowanym uderzeniu są dozwolone, ale żadne punkty nie będą przyznawane.

### **Boczne trzymanie/kontrola (Side Mount):**

Kiedy pankrationista uzyskuje kontrolę po przejściu nóg przeciwnika, podczas gdy przeciwnik jest plecami do maty, pozycję należy utrzymać przez 3 sekundy (włączając pozycję północ-południe oraz kolano na brzuch).

### **Pełne trzymanie/kontrola (dosiad/Full Mount):**

Kiedy pankrationista kontroluje przeciwnika leżącego na plecach, z góry ciałem z oboma kolanami dotykającymi maty po obu stronach przeciwnika, odlicza się 3 sekundy (wliczając północ-południe).

### **Trzymanie/kontrola pleców (Back Mount):**

Kiedy pankrationista kontroluje plecy przeciwnika swoją klatką piersiową dotykając pleców przeciwnika, a jego nogi są zaplecione od środka nóg przeciwnika. Odliczanie trwa 3 sekundy.

### **Kryteria przyznawania punktów (rzuty i techniki uderzeń):**

- a. Prawidłowa odległość
- b. Szybkość wykonania (*szybkie wykonanie przez zawodnika*)
- c. Stabilna pozycja (*dobra lokalizacja/ułożenie*)
- d. Amplituda (*dla rzutów – niska/wysoka*)
- e. Ruch powrotny po wykonaniu techniki noga lub ręka musi wrócić do pozycji wyjściowej

### **Przewaga techniczna: 10 punktów.**

Jeżeli zawodnik uzyskał 10 punktową przewagę nad przeciwnikiem.

### **W przypadku remisu punktowego zwycięzca zostanie wyłoniony według następujących kryteriów:**

- a) wyższa wartość akcji/technik;
- b) mniejsza ilość ostrzeżeń;
- c) decyzja sędziego (hellanodekesa) o przewadze w walce (dotyczy całej walki).

### **Wyjście za pole walki:**

Jeśli jeden z zawodników wyjdzie obiema stopami (*stojąc*) poza pomarańczową/białą strefę (pole walki), jeśli ciało jednego z zawodników (*w parterze*) wyjdzie poza strefę ochronną (bezpieczeństwa) lub jeśli ciała obu zawodników znajdują się poza pomarańczowo-białą strefą (polem walki).

### **Pasywność:**

Pierwsze ostrzeżenie za pasywność w walce jest słowne i nie pociąga za sobą konsekwencji, następne ostrzeżenia przynoszą przeciwnikowi po 1 punkcie, aż do trzeciego ostrzeżenia, które skutkuje dyskwalifikacją pasywnego zawodnika:

**Pasywność: 1** – Ostrzeżenie, **2** – **Uwaga** + 1 punkt; **3** – **Uwaga** + 1 punkt, **4** – Dyskwalifikacja.

Zawodnikom **nie wolno** uderzać/kopać w:

- ❖ Tył głowy,
- ❖ Szyję,
- ❖ Gardło,
- ❖ Kolana i poniżej,
- ❖ Stawy,
- ❖ Nerki,
- ❖ Wzdłuż kręgosłupa,
- ❖ Pachwiny.