

## WYCIĄG Z PODSTAWOWYCH PRZPISÓW

### Pankration ELITE (mężczyźni i kobiety)

(wcześniej: Pankration)

Pankration Elite jest walką z ograniczonymi uderzeniami w głowę.

Wiek: U-17 lat (czas trwania walki 3 minuty), U20 – 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 głowę/korpus
- Skuteczne i dozwolone kopnięcie zewnątrzne w udo
- Obalenie (stopa przeciwnika dotyka palestry/ziemi)

#### **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*)

#### **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
- Przegrany wideo-protest

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

- Nokdaun (ang. knockdown) (maksymalnie 2 KD)

Uderzenia i kopnięcia w stójce w tułów i głowę są dozwolone zgodnie z niniejszymi zasadami. Uderzenia są dozwolone na ziemi (w pozycji parterowej).

#### **Kryteria przyznawania punktów (techniki rzutów i 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) wyższą wartość akcji/technik;
- b) mniejsza ilość ostrzeżeń;
- c) decyzja sędziego 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 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.