

F I P A

Federazione Italiana Pancrazio Athlima

Sede nazionale Via Lucio Strabone, 42
72100 Brindisi

Mobile: +39 328 025 8398

E-mail: segreteria nazionale fipa@yahoo.it

Website: <http://www.pancrazio.org>



NORME E REGOLE PER EVENTI AGONISTICI DI PANCRAZIO

INDICE

PANCRAZIO ATHLIMA	03
REGOLE GENERALI	03
Articolo 01 – Obiettivi	03
Articolo 02 – Applicazione del regolamento	03
Articolo 03 – Anti-doping e condizioni sanitarie	03
Articolo 04 – Perdita di peso	03
SISTEMA DI GARA	03
Articolo 05 – Sistema di gara	03
Articolo 06 – Controllo dell'uniforme	04
Articolo 07 – Controllo del peso	04
Articolo 08 – Sorteggio	04
STRUTTURA DELL'INCONTRO	04
Articolo 09 – Fasce di età e categorie di peso	04
Articolo 10 – Uniforme e aspetto degli atleti	05
Articolo 11 – Uniforme e comportamento degli allenatori	06
Articolo 12 – Area di competizione	06
Articolo 13 – Servizio medico	06
CORPO ARBITRALE	06
Articolo 14 – Composizione	06
Articolo 15 – Uniforme	06
Articolo 16 – Obblighi generali	07
Articolo 17 – L'arbitro centrale	07
Articolo 18 – Gli arbitri laterali	08
Articolo 19 – Il Giudice di tappeto	08
Articolo 20 – Tavolo della Giuria	09
L'INCONTRO	09
Articolo 21 – Durata degli incontri	09
Articolo 22 – Conduzione, chiamata, inizio e interruzione dell'incontro	09
Articolo 23 – Intensità del contatto e zone da colpire	09
Articolo 24 – Posizione di partenza e di ripresa	10
Articolo 25 – Punteggio	10
Articolo 26 – Caratteristiche di una tecnica	11
Articolo 27 – Lesioni o perdita di sangue	11
Articolo 28 – Interruzioni dell'incontro	12
Articolo 29 – Criteri di decisione	12
Articolo 30 – Tempo supplementare	12
Articolo 31 – Protesta e contestazione	12
Articolo 32 – Punti di classifica di un combattimento	13
INFRAZIONI TECNICHE	13
Articolo 33 – Passività	13
Articolo 34 – Comportamenti e azioni illegali	13
Articolo 35 – Procedure di espulsione	15
POLYDAMAS	15
Articolo 36 – Partecipazione	15
Articolo 37 – Programma	15
Articolo 38 – Valutazione	16
PALESMATA	16
Articolo 39 – Partecipazione	16
Articolo 40 – Programma	16
Articolo 41 – Valutazione	17
PUNTEGGIO PER POLYDAMAS E PALESMATA	17
Articolo 42 – Punteggio del Polydamas e del Palesmata	17
PYX – LAX	17
Articolo 43 – Partecipazione	17
Articolo 44 – Programma	17
Articolo 45 – Valutazione	18

KATO – PANCRAZIO	18
Articolo 46 – Partecipazione	18
Articolo 47 – Programma	18
Articolo 48 – Valutazione	18
PANKRATION	19
Articolo 49 – Norme generali	19
Articolo 50 – Uniforme	19
Articolo 51 – Protezioni di gara	19
Articolo 52 – Punteggi	19
Articolo 53 – Bloccaggi	19
GLOSSARIO	19



PANCRAZIO ATHLIMA

REGOLE GENERALI

→ Articolo 1 – **Obiettivi**

Sulla base dello Statuto e dei vari regolamenti della FIPA, il presente documento costituisce il quadro entro cui si svolge e viene promosso lo sport del Pancrazio i cui obiettivi specifici sono:

- ✓ Definire e specificare le condizioni tecniche e pratiche che regolano la competizione.
- ✓ Determinare il valore da attribuire alle azioni di combattimento.
- ✓ Decidere sui divieti e sulle diverse situazioni che si verificano.
- ✓ Definire le funzioni e i compiti del Corpo Arbitrale.
- ✓ Stabilire il sistema di gara, i metodi di classificazione, i punti, le sanzioni, ecc.

→ Articolo 2 – **Applicazione del regolamento**

Le regole definite in questo documento devono essere applicate in tutte le competizioni ufficiali della FIPA per garantire una sicurezza ottimale agli atleti ed uno sviluppo sano della disciplina.

→ Articolo 3 – **Anti-doping e condizioni sanitarie**

Tutti gli atleti che partecipano ad eventi della FIPA si impegnano a rispettare il regolamento Anti-Doping della FILA e del Codice Mondiale Anti-Doping.

Inoltre, gli atleti portatori del virus HIV/HBV o di altre patologie infettive non possono partecipare alle competizioni di pancrazio.

→ Articolo 4 – **Perdita di peso**

Per quanto riguarda la perdita di peso è vietata la pratica della disidratazione, della eccessiva restrizione calorica, dell'auto-induzione al vomito, l'uso dei diuretici, delle sostanze che provocano il vomito e dei lassativi. I pankratiasts che hanno meno di 18 anni di età non possono indossare indumenti impermeabili per sudare nei locali della competizione.

L'organizzatore della competizione è responsabile dell'applicazione di queste regole e le sue decisioni non possono essere discusse. Un primo tentativo di violazione di queste regole porta alla sospensione dell'atleta dalla competizione, mentre un secondo tentativo porta alla sua sospensione per un anno da qualsiasi competizione ufficiale della FIPA. Qualsiasi persona che aiuta un pankratiast in una pratica proibita per perdere peso sarà soggetta alle stesse sanzioni previste per l'atleta.

SISTEMA DI GARA

→ Articolo 5 – **Sistema di gara**

Il sistema di gara segue il sistema adottato dalla UWW per le competizioni olimpiche basato su eliminazione diretta con ripescaggio. L'accoppiamento avviene secondo i numeri estratti. Se il numero dei pankratiasts non è ideale (come ad esempio 4, 8, 16, 32, 64, 128, ecc.), gli incontri eccedenti al girone, si svolgeranno per primi. Gli atleti che vincono i loro incontri continuano a competere fino a quando rimangono due atleti imbattuti. Essi disputeranno la finale per il primo e il secondo posto. Gli atleti che hanno perso contro i due finalisti sono ripescati in due differenti gruppi: il primo gruppo formato dai pankratiasts che hanno perso contro il primo finalista e il secondo gruppo formato dai pankratiasts che hanno perso contro il secondo finalista. Entrambi i vincitori dei due gruppi di recupero ricevono una medaglia di bronzo.

Nota: Se la posizione dei due pankratiasts non può essere determinata con i criteri di cui sopra, saranno classificato ex aequo.

Se in una categoria di peso ci sono meno di 4 atleti, la competizione si svolgerà secondo il sistema nordico (o girone all'italiana) in cui ogni atleta affronta tutti gli altri atleti. La classifica sarà fatta in base al numero di vittorie. In caso di parità, in base ai punti di classifica secondo i criteri di cui sopra e se sono ancora in parità, il vincitore dell'incontro diretto classificatosi prima dell'altro.

→ **Articolo 6 – Controllo dell'uniforme**

Gli arbitri designati prima di iniziare il controllo del peso verificano l'uniforme di gara e le protezioni degli atleti. Nel caso in cui l'uniforme o le protezioni non siano conformi al regolamento FIPA, agli atleti sarà data l'opportunità di sostituirle.

→ **Articolo 7 – Controllo del peso**

Il controllo del peso si svolge solitamente il giorno della gara nei locali ove si svolge la competizione. L'accesso sarà limitato agli atleti, agli allenatori, al corpo arbitrale e al personale addetto al controllo del peso.

Per il controllo peso gli atleti devono indossare l'uniforme di gara e/o la biancheria intima. Nel periodo di tempo prestabilito gli atleti possono, previa autorizzazione, controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano.

→ **Articolo 8 – Sorteggio**

Dopo che gli atleti sono stati pesati e il responsabile del controllo ha scritto il loro peso sul verbale di peso, gli atleti prendono un numero a sorte che determina la loro posizione nella tabella della competizione. Il responsabile del controllo scrive questo numero sul verbale del peso. Il sorteggio viene effettuato al tavolo del controllo del peso, accanto alla bilancia, manualmente o con un computer.

STRUTTURA DELL'INCONTRO

→ **Articolo 9 – Fasce di età e categorie di peso**

L'incontro di Pancrazio viene disputato da due atleti di età compresa tra i 12 e i 35 anni. Tutti gli atleti devono essere in grado di fornire un documento ufficiale comprovante la loro età e identità. Qualsiasi atleta che tenta di gareggiare in una fascia di età inferiore a quelle designate dalla FIPA sarà automaticamente squalificato dalla competizione. Gli atleti che violano ripetutamente questa regola possono essere espulsi dalla FIPA. Gli atleti Preagonisti (6-11 anni) possono partecipare solo a gare di Palesmata e Pix Lax. Agli atleti è consentito gareggiare nella categoria di peso o fascia di età superiore a quella di appartenenza, dai cadetti in su.

Per le fasce di età si prende in considerazione l'anno di nascita dell'atleta.

Nota: Se il programma di un evento diretto dalla FIPA prevede diverse fasce di età, gli atleti possono gareggiare in una sola fascia.

➤ Preagonisti (06 – 11 anni):

Bambini (06 – 07 anni)
Fanciulli (08 – 09 anni)
Ragazzi (10 – 11 anni)

➤ Esordienti (12 – 13 anni):

Maschi: 40, 45, 50, 55, 60, 65, 75, +75 kg
Femmine: 35, 40, 45, 50, 55, +55 kg

➤ Cadetti (14 – 15 anni):

Maschi: 45, 50, 55, 60, 65, 70, 80, +80 kg

Femmine: 40, 45, 50, 55, 60, +60 kg

➤ Speranze (16 – 17 anni):

Maschi: 45, 50, 55, 60, 65, 70, 80, +80 kg

Femmine: 40, 45, 50, 55, 60, +60 kg

➤ Juniors (18 – 19 anni):

Maschi: 60, 66, 71, 77, 84, 90, 100, +100 kg

Femmine: 53, 58, 64, 71, +71 kg.

➤ Seniores (20 e oltre):

Maschi: 60, 66, 71, 77, 84, 90, 100, +100 kg

Femmine: 53, 58, 64, 71, +71 kg.

➔ **Articolo 10 – Uniforme e aspetto degli atleti**

Gli atleti devono comparire sul bordo del tappeto indossando un endyma e le protezioni approvate dalla FIPA.

❖ Endyma

Gli atleti per la competizione devono indossare il vestiario specifico chiamato endyma, che è costituito da due parti, la parte superiore chiamata kition (casacca) e la parte inferiore chiamata periskelis (pantaloni). Il perimetro del collo ed al bordo inferiore della giacca, come pure al lato dei pantaloni, sono presenti delle fasce che rappresentano i meandri (meandros).

Il primo pankratiast chiamato deve indossare una endyma bianco e il secondo pankratiast chiamato deve indossare un endyma blu, o in alternativa giacca di colore bianco e pantaloni di colore blu. Le donne devono indossare una t-shirt bianca o indumento sportivo simile sotto alla casacca.

❖ Dispositivi di Protezione

Gli atleti devono indossare obbligatoriamente i guanti (che lasceranno le dita libere per afferrare), paratibia con parapiede di colore blu o bianco approvati dalla FIPA. E' facoltativo l'uso del paraseno per le donne, della conchiglia per uomini e donne, mentre è obbligatorio l'uso del paradenti per gli atleti che hanno l'apparecchio dentale. Le protezioni non possono contenere parti metalliche. Nel Polydamas e nel Palesmata le protezioni sono facoltative.

❖ Gradi sull'uniforme

Agli atleti è permesso di portare sul loro braccio destro il distintivo del grado (Delta, Gamma, Beta, Alfa), al quale appartengono.

❖ Pubblicità sull'uniforme

Gli atleti possono indossare sull'endyma sponsor, purché delle dimensioni e negli spazi approvati dalla FIPA.

❖ Aspetto e igiene

Le uniformi da competizione devono essere pulite, generalmente asciutte e prive di qualsiasi odore sgradevole. Ai pankratiasts è proibito indossare bende, alle braccia ai polsi o alle caviglie, tranne in caso di infortunio o su disposizione/autorizzazione del medico. Ai pankratiasts è proibito portare qualunque

oggetto che possa provocare ferite ad un avversario come collane, bracciali, cavigliere, anelli a punta, anelli, piercing di qualsiasi tipo, protesi, ecc. Le unghie delle dita e dei piedi dei pankratiasts devono essere ben curate, senza bordi taglienti. Se i capelli di un atleta sono più lunghi della spalla, l'atleta deve indossare un copri-capelli sportivo che li contenga. I pankratiasts devono essere ben curati e i loro capelli e la pelle devono essere privi da qualsiasi sostanza grassa, oleosa o appiccicosa. Per la salute degli atleti e per un igienico ambiente sanitario, queste regole devono essere rigorosamente applicate.

Durante il controllo peso gli ufficiali di gara preposti verificano che tutti gli atleti soddisfino i requisiti del presente articolo. Se un pankratiast entra sul tappeto con un aspetto che non è conforme al presente regolamento saranno dati 2 minuti per cambiarsi altrimenti perderà l'incontro per forfait.

→ Articolo 11 – **Uniforme e comportamento degli allenatori**

Gli allenatori/insegnanti tecnici che sono seduti negli appositi spazi loro assegnati, ossia agli angoli del area di gara di fronte al tavolo di giuria, devono indossare la divisa della propria società di appartenenza o comunque un abbigliamento consono all'evento. Chi non rispetta tale prescrizione verrà immediatamente allontanato dall'area di gara.

Il coach non può fare alcun gesto, gridare, o alzar si dalla propria sedia durante il combattimento. Tale comportamento rappresenta una violazione della condotta e può generare l'espulsione. Si possono dare suggerimenti agli atleti utilizzando gesti e/o un linguaggio specifici.

→ Articolo 12 – **Area di competizione**

L'area di competizione è chiamata "**palestra**", è di colore blu e deve essere piatta e sicura, ossia rivestita con materiale resistente e privo di asperità. La palestra ha una forma rotonda del diametro di 10 o 8 mt., comprendente una fascia di avvertimento di (1) un metro, mentre al centro troviamo un cerchio da 1 a 3 metri. La fascia del perimetro ed il cerchio centrale sono di colore bianco. All'esterno del cerchio troviamo la zona di sicurezza di almeno 1 metro per lato. Può anche essere utilizzato il tappeto di gara della lotta.

→ Articolo 13 – **Servizio medico**

L'organizzatore di un evento FIPA deve fornire il servizio medico. In caso di infortuni, l'arbitro centrale ferma immediatamente l'incontro e chiama il medico di gara per effettuare le medicazioni necessarie, senza che l'atleta lasci il tappeto. Il medico interviene solo se chiamato dall'arbitro centrale e valuta se un atleta è idoneo a continuare il combattimento.

CORPO ARBITRALE

→ Articolo 14 – **Composizione**

Il corpo arbitrale per ogni incontro sarà composto dal Responsabile degli arbitri che supervisionerà l'intera competizione, da un Giudice di tappeto, da un arbitro centrale, e da due arbitri laterali. Al tavolo sono seduti il presidenti di giuria e il cronometrista. L'arbitro centrale deve stare sul cerchio centrale del tappeto di fronte al tavolo di giuria, mentre gli arbitri laterali sono in piedi, nel caso sono due sono distribuiti perpendicolarmente al tavolo di giuria. Si deve evitare che i membri del corpo arbitrale officino combattimenti in cui gareggiano atleti della stessa società sportiva a cui essi stessi appartengono e devono gestire il loro compito con estrema imparzialità.

→ Articolo 15 – **Uniforme**

Gli addetti al tavolo della giuria devono indossare la divisa federale o l'endyma. Il corpo arbitrale, deve indossare l'endyma di colore rosso, composto da due parti, nonché scarpe sportive bianche o nere basse e morbide. Al lato del braccio sinistro possono portare il simbolo della categoria al quale i giudici

appartengono. Il corpo arbitrale deve indossare due polsini che saranno rispettivamente di colore **azzurro** al polso sinistro e di colore **bianco** al polso destro. Gli arbitri periferici devono essere in possesso di bandierine, di colore bianco o blu. Inoltre gli arbitri centrali devono indossare guanti chirurgici.

→ Articolo 16 – **Obblighi generali**

Il corpo arbitrale deve svolgere tutti i doveri presenti nei regolamenti che disciplinano le competizioni di Pancrazio e in ogni disposizione speciale che potrebbe essere fissata per l'organizzazione di una particolare competizione. Gli arbitri centrali e gli arbitri laterali sono tenuti ad utilizzare la terminologia del presente regolamento e i segnali appropriati nei rispettivi ruoli nel corso degli incontri. Inoltre, non possono parlare con nessuno durante l'incontro, tranne tra di loro quando devono consultarsi in modo da svolgere adeguatamente i loro compiti.

Il corpo arbitrale è responsabile del controllo delle buone condizioni del tappeto e della zona circostante (in particolare il corretto posizionamento delle sedie degli allenatori). Deve controllare che il tavolo di giuria stia correttamente eseguendo il proprio dovere.

Il corpo arbitrale deve avere una profonda conoscenza ed esperienza delle tecniche ed essere in grado di valutare immediatamente l'impatto di qualsiasi tipo di tecnica e fermare l'azione se necessario, per garantire ulteriormente la salvaguardia degli atleti.

→ Articolo 17 – **L'arbitro centrale**

L'arbitro centrale è il principale responsabile della buona condotta dell'incontro, dell'area agonistica e del suo perimetro. Deve ottenere il rispetto degli atleti ed esercitare una piena autorità su di loro affinché obbediscano immediatamente ai suoi ordini ed alle sue istruzioni. Analogamente, l'arbitro centrale deve condurre l'incontro senza tollerare interventi esterni irregolari.

Le funzioni principali dell'arbitro centrale consistono nel dare inizio ed interrompere un incontro, attribuire i punti e le penalità e dichiarare il legittimo vincitore.

I comandi verbali usati dall'arbitro centrale durante l'incontro devono essere quelli stabiliti nel presente regolamento. Ogni volta che l'azione deve essere interrotta, l'arbitro centrale deve dire "**PAFSASTHE**" o "**STOP**" e separare gli atleti, se necessario toccandoli.

❖ **Specifici doveri degli arbitri centrali:**

- ✓ Stringere la mano agli atleti quando entrano nel tappeto e prima che lo lascino.
- ✓ Ispezionare la pelle, le uniformi e le protezioni degli atleti e chiedergli di sostituirle entro 2 minuti di tempo nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole.
- ✓ Controllare che sulla pelle degli atleti non ci sia sudore o sostanze scivolose o appiccicose.
- ✓ Non avvicinarsi troppo agli atleti quando stanno combattendo in piedi e rimanere vicino a loro se stanno combattendo a terra.
- ✓ Essere pronto a cambiare posizione rapidamente ed in particolare abbassarsi velocemente per osservare meglio un'imminente sottomissione da leva o strangolamento (submission).
- ✓ Non ostruire la visuale dei giudici laterali stando troppo vicino agli atleti (in particolare quando è imminente una sottomissione da leva o strangolamento).
- ✓ Non dare le spalle agli atleti in nessun momento per non rischiare di perdere il controllo della situazione.
- ✓ Attribuire i punti per le azioni alzando verticalmente il braccio con il polsino corrisponde al colore dell'atleta che ha effettuato la tecnica e indicando chiaramente il numero dei punti con le dita.
- ✓ Stimolare un atleta passivo richiamandolo verbalmente senza interrompere l'incontro.

- ✓ Non permettere agli atleti di riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso o simulando ferite, ecc...
- ✓ Interrompere l'incontro e attribuire le penalità per violazione delle regole.
- ✓ Interrompere l'incontro per permettere all'atleta di cambiarsi l'uniforme che si è strappata (gli atleti hanno al massimo 1 minuto di tempo per effettuare queste operazioni ogni volta che gli viene richiesto).
- ✓ Essere pronto a fermare gli atleti che escono dal limite della palestra.
- ✓ Interrompere l'incontro dicendo **PAFSASTHE** o **STOP** ad alta voce e ordinare agli atleti di assumere la posizione di inizio al centro del tappeto quando gli atleti sono usciti dall'area di gara o quando a terra entrambi gli atleti hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe fino a che uno dei due atleti tocca l'area di competizione).
- ✓ Interrompere l'incontro in caso di infortunio e chiedere l'intervento del medico, valutare se l'azione era volontaria o meno comminando la sanzione o squalificando (previa consultazione con il corpo arbitrale) all'atleta che ha provocato l'infortunio.
- ✓ Interrompere l'incontro dopo che un atleta si è arreso per sottomissione da leva o strangolamento (submission) segnalato con la mano, con il piede o verbalmente. L'arbitro può anche mettere una mano sugli atleti nel momento in cui si appresta a interrompere l'azione per garantire ulteriormente la sicurezza.
- ✓ Interrompere l'incontro alla fine dei (20) venti secondi di immobilizzazione solo per la categoria Esordienti (12-13 anni) e per le competizioni di Kato-Panrazio.
- ✓ Interrompere l'incontro quando è necessario (per infortuni, scorrettezze ecc.).
- ✓ Assicurarsi che gli atleti rimangano sul tappeto finché il risultato dell'incontro non è annunciato.
- ✓ Togliere le mani dalla faccia dell'atleta bloccato che tenta di uscire da un'azione a terra di sottomissione da leva o soffocamento. Comminare poi al termine dell'azione l'eventuale sanzione.
- ✓ Proclamare il vincitore (alzandogli la mano) previo accordo con il Giudice di tappeto.

→ **Articolo 18 – Gli arbitri laterali**

❖ **Doveri degli arbitri laterali:**

- ✓ Controllare e sorvegliare la palestra e l'area circostante (in particolare assicurarsi che nei pressi della palestra non vi siano persone non autorizzate, eccetto gli allenatori).
- ✓ Muoversi lungo i lati del tappeto per avere una visuale costante degli atleti in azione.
- ✓ Segnalare i punti validi con le bandierine, solo quando si è in disaccordo con la valutazione dell'arbitro centrale.
- ✓ Esprimere opinioni quando gli viene chiesto.
- ✓ Segnalare, con l'esaltazione della mano o fischiare, quando si accorgono di qualche infrazione di cui il giudice centrale non si è accorto per far interrompere l'incontro.

Nota: Quando ci sono troppe segnalazioni, porta confusione e conseguenti errori da parte del personale addetto per scrivere i punti al tavolo della Giuria. Per questo motivo il Presidente di giuria prende in considerazione solo le segnalazioni fatte dall'arbitro centrale, gli arbitri laterali sbandierano il punteggio quando non sono d'accordo con l'arbitro centrale in modo che l'arbitro centrale interrompa il combattimento e riconsiderare il punteggio.

Articolo 19 – Il Giudice di tappeto

Il Giudice di tappeto si siede al tavolo di giuria e supervisiona il lavoro dell'arbitro centrale, degli arbitri laterali e del personale addetto al tavolo di giuria designato per ciascuno degli incontri.

❖ **Doveri del Giudice di tappeto:**

- ✓ Controllare e sorvegliare il tappeto e la zona circostante ad esso.
- ✓ Confermare i punti e le penalità al tavolo della giuria.

- ✓ Interrompe l'incontro lanciando un oggetto morbido sul tappeto, per richiamare al tavolo l'arbitro centrale e gli arbitri laterali in caso sia necessaria una consultazione.
- ✓ Dichiarare il tempo supplementare (over time) in caso di parità di punti.
- ✓ Confermare il vincitore all'arbitro centrale, in modo che possa alzare la mano del vincitore.
- ✓ Confermare i punti di classifica al tavolo della giuria.
- ✓ Firmare il foglio dell'incontro alla fine dello stesso.

→ **Articolo 20 – Tavolo della Giuria**

Composto da due o più ufficiali di gara che assumono la funzione di segretari e cronometristi. Hanno il compito di misurare il tempo di gara quando l'arbitro centrale annuncia " **ARXASTHE**" o " **AZIONE**" e di fermare il tempo ogni volta che l'arbitro centrale annuncia " **PAFSASTHE**" o " **STOP**". L'inizio e la fine del combattimento può essere data anche con il fischio. Gli addetti al tavolo della giuria devono segnare i punti segnalati dall'arbitro centrale, nonché le passività e le infrazioni assegnate. Tutti i punteggi comprese le penalità devono essere riportate sul foglio dell'incontro.

L'INCONTRO

→ **Articolo 21 – Durata degli incontri**

- ✓ Gli incontri degli Esordienti durano 1,5 minuti.
- ✓ Gli incontri delle Speranze e Cadetti durano 2 minuti.
- ✓ Gli incontri Juniores e Seniore durano 4 minuti.
- ✓ Le dimostrazioni di Polydamas e Palesmata durano da un minimo di 1 minuto a un massimo di 2 minuti.

→ **Articolo 22 – Conduzione, chiamata, inizio e interruzione dell'incontro**

Entrambi i nomi degli atleti sono chiaramente chiamati al tappeto. Gli atleti sono chiamati 3 volte con un intervallo di almeno 30 secondi tra ogni chiamata. L'atleta che non si presenta al tappeto dopo la terza chiamata perde l'incontro per forfait.

Quando i loro nomi vengono chiamati, gli atleti devono andare al lato corrispondente al colore loro assegnato blu o bianco e aspettare in piedi che l'arbitro centrale li chiami al centro del tappeto con il comando " **LAVETE THESIS**" (**ai propri posti**). L'arbitro centrale ispeziona le uniformi e le protezioni degli atleti e gli da 2 minuti di tempo per sostituirle nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole. Se l'atleta non ritorna sul tappeto con una uniforme e delle protezioni regolari entro 2 minuti, perde l'incontro per forfait.

Una volta completata l'ispezione, l'arbitro pronuncia " **ETIMI**" o " **PRONTI**", ordina il saluto dicendo " **CHERETISMOS EN**", gli atleti portano il pugno destro alla loro tempia destra pronunciano " **ERROSO**". Successivamente l'arbitro pronuncia " **ARXASTHE**" o " **AZIONE**" per dare inizio all'incontro. Per interrompere l'incontro verrà pronunciato il comando " **PAFSASTHE**" o " **STOP**".

→ **Articolo 23 – Intensità del contatto e zone da colpire**

Agli atleti è permesso l'uso di tecniche da semi contact portate con le gambe o con le braccia, nonché proiezioni, leve e strangolamenti (definite submission). Per la fascia Esordienti (12-13 anni) le tecniche di percossa devono essere portate con controllo, mentre le leve e gli strangolamenti sono vietati.

❖ **Gli attacchi alle seguenti aree del corpo generano punteggio:**

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. La testa | 2. Il collo |
| 3. L'addome | 4. I fianchi |
| 5. La coscia | |

❖ Agli atleti non è permesso colpire:

- | | |
|------------------|--|
| 1. Gola | 2. Lungo la spina dorsale |
| 3. Reni | 4. Ginocchia e al disotto delle stesse |
| 5. Articolazioni | 6. Inguine |

➔ Articolo 24 – **Posizione di partenza e di ripresa**

La posizione neutra in piedi è ordinata all'inizio del combattimento e dopo qualsiasi interruzione. I due atleti sono in piedi uno di fronte all'altro, al centro della palestra, con i piedi che toccano il cerchio centrale in attesa che l'arbitro centrale dia il comando d' inizio del combattimento.

➔ Articolo 25 – **Punteggio**

❖ Tecniche da 1 punto:

1. Pugni al corpo o alla testa (in piedi o a terra) alla testa devono essere eseguiti con controllo.
2. Gomitate al corpo (in piedi).
3. Calci interni o esterni alla coscia (in piedi).
4. Ginocchiate valide al corpo (al corpo).

❖ Tecniche da 2 punti:

- ✓ Calci al corpo (in piedi).
- ✓ Ginocchiate al corpo (in piedi o a terra).
- ✓ Proiezioni (in piedi) dall'altezza del bacino (tecniche di braccia, di anca, di gamba e di sacrificio), proiezioni da terra con busto eretto, (con rotazione dell'avversario sulla spalla o sopra la testa).

❖ Tecniche da 3 punti:

- ✓ Calci alla testa (in piedi) eseguiti con controllo.
- ✓ Proiezioni dalla posizione in piedi con l'atleta che passa da sopra la testa.

Le immobilizzazioni vengono valutate solo per la categoria Esordienti (12 – 13 anni) e per le competizioni di Kato-Pancrazio. Le immobilizzazioni durano al massimo (20) venti secondi. I bloccaggi sotto i 10 secondi non producono punteggio.

Il tempo di immobilizzazione è cronometrato dal Giudice di giuria. Il conteggio parte con l'annuncio vocale e gestuale dell'arbitro centrale **bianco - blu "SYNGRATISIS"** o **"IMMOBILIZZAZIONE"**, la fine dell'immobilizzazione è segnalata dall'arbitro centrale che dice **"LIKISIS"** o **"LIBERO"** con l'opportuna gestualità oppure con un fischio.

Dopo dieci (10) secondi di bloccaggio, il giudice da tavolo emette un fischio, l'arbitro centrale assegna un punto, ai (20) venti secondi di bloccaggio il giudice da tavolo dopo due fischi, L'arbitro centrale assegna il secondo punto. Il giudice centrale interromperà il bloccaggio invitando gli atleti a rialzarsi e ricominciare il combattimento. I bloccaggi effettuati in contemporanea non danno inizio al conteggio dei secondi.

Se durante l'immobilizzazione, l'atleta si stacca dall'avversario, l'arbitro centrale dà il comando di **"LIKISIS"** o **"LIBERO"** oppure emetterà un fischio e verrà assegnato l'eventuale punteggio. Se successivamente l'atleta si riporta in bloccaggio, l'arbitro centrale indicherà nuovamente l'inizio del bloccaggio e ripartirà il conteggio dell'immobilizzazione.

Note:

- ✓ Il punteggio di una tecnica potrà essere assegnato solo se viene segnalato da 2 giudici su 3.
- ✓ La pressione sui nervi o muscoli non generano punti vincenti ma è tollerata nei passaggi di disimpegno nella lotta a terra.

- ✓ Una proiezione è degna di valutazione quando l'atleta viene proiettato sul dorso o sul fianco, toccando la palestra con l'intero corpo. In mancanza dell'impatto necessario tra atleta e la palestra (materassina), sono da considerarsi rotolamenti (in piedi o a terra) e non sono meritevoli di punteggio.
- ✓ Se l'avversario cade a terra da solo, la caduta non è valutabile, il combattimento continua.
- ✓ Le tecniche di percossa effettuate in simultaneo o combinazioni di tecniche generate da entrambi gli atleti, non sono valutate.
- ✓ Proiezioni simultanee dei due atleti non sono valutate.
- ✓ Gli strangolamenti possono essere effettuati con gli avambracci, con l'aiuto del bavero della casacca, o con l'ausilio delle gambe.
- ✓ Una tecnica considerata valida che inizia nei limiti dell'area di competizione, ma si conclude fuori l'area di gara della palestra è considerata valida. Al contrario, qualsiasi attacco iniziato fuori dall'area di gara della palestra comporterà una penalità per l'atleta attaccante.
- ✓ Qualsiasi tecnica conclusa al suono del gong verrà considerata valida e verrà assegnato il corrispondente punteggio. Qualsiasi attacco iniziato dopo il suono del gong non sarà considerata valida ma comporterà una penalità per l'atleta attaccante.
- ✓ I bloccaggi non producono punteggio. L'arbitro centrale se vede una situazione statica interrompe il combattimento e ordina agli atleti di portarsi nella posizione iniziale, se il combattimento tende ad essere conclusivo con strangolamenti o leve può fare continuare fino a 15 secondi.
- ✓ Se un atleta durante il combattimento sia in piedi che a terra, esce volontariamente della palestra con l'intenzione di evitare il combattimento, o utilizza tecniche illegali per impedire che l'avversario esegua l'azione, sarà sanzionato.

➔ Articolo 26 – **Caratteristiche di una tecnica**

Le caratteristiche che rendono valida una tecnica di percossa sono:

- ✓ Potenza nell'esecuzione.
- ✓ Tempismo.
- ✓ Distanza corretta.
- ✓ Concentrazione prima e dopo l'applicazione della tecnica.
- ✓ Completa escursione dell'arto nelle tecniche di percossa in piedi e a terra.

Le caratteristiche che rendono valida una tecnica di proiezione sono:

- ✓ Squilibrio (rompere o deformare la posizione naturale).
- ✓ Preparazione alla tecnica (entrata nella posizione dell'avversario).
- ✓ Proiezione (atto conclusivo del proiettare l'avversario dopo lo squilibrio e l'entrata).

Quando un pankratiast si infortuna o reso temporaneamente incapace di competere per proiezione o percossa dell'avversario, ossia per una azione regolare, l'arbitro centrale deve fermare immediatamente l'incontro pronunciando "**PAFSASTHE**" o "**STOP**" e ordina all'atleta attaccante di raggiungere il suo posto iniziale nella posizione in ginocchio e attendere ulteriori istruzioni. L'arbitro centrale deve poi verificare le condizioni dell'atleta atterrato e valutare attentamente se è necessaria o meno l'assistenza medica. Se non è necessaria nessuna assistenza medica, l'arbitro centrale deve procedere con il conto alla rovescia di 10 secondi in modo che l'atleta atterrato possa rialzarsi e riprendere la lotta.

Se il medico dichiara che l'atleta non può continuare il combattimento, l'arbitro squalifica l'atleta che ha procurato il danno, ma l'atleta infortunato non potrà più continuare il campionato.

Se l'arbitro centrale si rende conto che non c'è bisogno dell'intervento medico e l'atleta non si rialza dopo 10 secondi, l'atleta perde l'incontro.

➔ Articolo 27 – **Lesioni o perdita di sangue**

L'arbitro centrale deve fermare l'incontro e far partire il tempo per ferita se un pankratiast è temporaneamente ferito a causa di un colpo accidentale o volontario (ad esempio, colpo nell'occhio, testata, ecc.). Quando viene fatto iniziare il tempo di recupero, l'arbitro addetto al cronometro deve fare in modo che il recupero totale per atleta non superi i 2 minuti di tempo per tutto l'incontro, altrimenti l'atleta infortunato non potrà continuare l'incontro.

Il medico deve immediatamente intervenire in caso di atleti infortunati o con emorragia di sangue. Al tavolo di giuria devono essere prontamente disponibili gli strumenti di pulizia adeguata. Il medico ha il dovere di determinare se l'emorragia o la perdita di sangue è stata fermata e se l'atleta può riprendere il combattimento. Nel caso in cui la perdita di sangue dal naso si dovesse verificare per altre due volte (in totale tre), l'arbitro centrale dichiarerà l'atleta perdente per abbandono mentre l'altro verrà dichiarato vincitore.

Se un atleta tenta di evitare un'azione o una sottomissione da leva o strangolamento simulando una ferita, l'arbitro può infliggere una sanzione o squalificarlo (previa consultazione degli arbitri periferici). Allo stesso modo, se si verifica un infortunio a causa di una tecnica illegale, l'arbitro centrale deve comminare la sanzione o squalificare (previa consultazione degli arbitri periferici) per l'atleta che ha commesso l'azione illegale.

Nel caso in cui i due atleti si infortunano nello stesso momento e non possono continuare l'incontro, la vittoria viene assegnata a chi ha il punteggio più alto. Se il punteggio è di parità, il corpo arbitrale si consulta e vota per determinare il vincitore, valutando la combattività dell'atleta.

→ Articolo 28 – **Interruzioni dell'incontro**

Se per qualsiasi motivo l'incontro è stato interrotto (ad es. ferita, perdita di sangue, consultazione tra ufficiali di gara, ecc.) i due atleti devono stare in piedi o seduti al centro del tappeto, rivolti verso il tavolo della giuria, senza parlare o assumere liquidi e aspettare che l'arbitro centrale li chiami per riprendere l'incontro.

→ Articolo 29 – **Criteri di decisione**

L'arbitro centrale ha il potere di interrompere l'incontro se ritiene che un atleta sia in pericolo di infortunio grave o non può più resistere a un pugno, calcio, sottomissione da leva o strangolamento, anche se l'atleta non si è arreso. La sicurezza degli atleti deve essere sempre messa al primo posto.

Quando un atleta dichiara la sua resa verbalmente, battendo sul tappeto o sul corpo dell'avversario con una mano o un piede, l'avversario viene automaticamente dichiarato vincitore, non importa la quantità di punti accumulati o il tempo dell'incontro.

Se alla fine del tempo regolamentare non si è verificata nessuna delle situazioni sopra descritte, l'atleta che ha totalizzato più punti viene dichiarato vincitore.

→ Articolo 30 – **Tempo supplementare**

Il tempo supplementare inizia alla fine del tempo regolamentare che si è concluso in parità. Tutte le passività e le penalità accumulate durante il tempo regolamentare non vengono azzerate e sono riportate al tempo supplementare, mentre il punteggio ricomincia da 0. Per le categorie esordienti è vietato qualsiasi tipo di prolungamento, per le altre categorie il tempo supplementare dura 1 minuto e la vittoria è determinata dal punteggio più alto ottenuto al termine dello stesso. Se non sono stati segnati punti, il vincitore verrà deciso per giudizio arbitrale e verrà preso in considerazione il dinamismo, l'aggressività e l'intero atteggiamento agonistico degli atleti. L'arbitro centrale si porterà al bordo esterno della palestra e al comando del giudice di tappeto gli arbitri designeranno l'atleta vincente alzando la bandierina corrispondente o il braccio del colore a cui appartiene l'atleta. La vittoria sarà assegnata quindi a maggioranza.

→ Articolo 31 – **Protesta e contestazione**

Gli organizzatori devono attrezzarsi per una ripresa video delle competizioni per dare la possibilità al responsabile degli arbitri di fare le verifiche di eventuali reclami.

Le contestazioni potranno essere effettuate solo durante il combattimento. L'allenatore che intende fare una contestazione per una situazione di controversia deve, immediatamente dopo che l'arbitro centrale ha assegnato dei punti, gettare una spugna e rimane seduto.

Il giudice di tappeto e di conseguenza l'arbitro centrale interrompono l'incontro non appena termina l'azione in corso. Se l'atleta non è d'accordo con la decisione del suo allenatore, l'incontro continua. Se l'atleta accetta la contestazione dell'allenatore, il corpo degli arbitri prende visione del filmato, se accetta la contestazione viene rivalutato il punteggio, se invece viene confermata la decisione arbitrale, l'atleta perde la contestazione e vengono assegnati 3 punti all'avversario.

Comunque il risultato di un incontro in nessun caso può essere modificato dopo l'assegnazione della vittoria. La decisione del responsabile degli arbitri deve essere accettata e considerata definitiva in tutti i casi di controversia.

Nota: La contestazione può essere chiesta solo per azioni e situazioni tecniche. Non può essere contestato dagli allenatori o atleti il giudizio sui richiami, passività, o azioni illegali.

→ Articolo 32 – Punti di classifica di un combattimento

I punti di classifica che gli atleti ricevono per i combattimenti saranno utilizzati per determinare la classifica finale delle Associazioni Sportive.

1° Classificato = 10 Punti

2° Classificato = 8 Punti

3° Classificato = 6 Punti

INFRAZIONI TECNICHE

→ Articolo 33 – Passività

È dovere degli atleti essere costantemente in azione per primeggiare nei confronti dell'avversario, cercando di rimanere all'interno della palestra.

Quando l'arbitro centrale ritiene che gli atleti sono in una posizione di passività o di stallo, deve cercare di stimolarli con comandi verbali (**Blu / Bianco ACTION - AZIONE**) senza interrompere l'incontro. Se un atleta continua a rimanere passivo dopo che sono stati emessi i comandi verbali, l'arbitro centrale alzando lateralmente il braccio indica l'atleta passivo mediante il colore del polsino e assegna la passività. Ogni passività deve essere riportata sulla scheda dell'incontro.

Il primo richiamo per passività è verbale (**RICHIAMO**) e non ha conseguenze, i successivi richiami (**PENALITA'**) fanno guadagnare un punto all'avversario fino al terzo richiamo che comporta la squalifica dell'atleta passivo:

Richiamo verbale (**RICHIAMO**)

1° richiamo (penalità) = 1 punto

2° richiamo (penalità) = 1 punto

3° richiamo (penalità) = squalifica

❖ La Passività comprende anche:

- ✓ Ritardare l'azione parlando con l'allenatore all'angolo.
- ✓ Lasciare il tappeto senza permesso.
- ✓ Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per ricominciare il combattimento.
- ✓ Abusare della pausa (time out).
- ✓ Sfuggire volontariamente dalla palestra per sottrarsi al combattimento.
- ✓ Sottrarsi/fuggire dal combattimento in piedi o a terra.
- ✓ Dare le spalle all'avversario al fine di evitare di essere colpito.

- ✓ Falsa partenza (esempio: iniziare il combattimento prima del comando dell'arbitro centrale).

→ Articolo 34 – **Comportamenti e azioni illegali**

Tutte le infrazioni sono di competenza dell'arbitro centrale. Se un atleta assume un comportamento antisportivo, l'arbitro centrale deve sanzionare o squalificare l'atleta dall'incontro o dalla competizione previa consultazione con gli arbitri periferici. Se un'atleta si è infortunato a causa di un'azione illegale e non può continuare il combattimento, l'atleta che ha causato il danno deve essere squalificato.

Ogni infrazione fa guadagnare 1 punto all'avversario fino alla terza infrazione che porta alla squalifica:

- 1° richiamo (penalità) = 1 punto
- 2° richiamo (penalità) = 1 punto
- 3° richiamo (penalità) = squalifica

Nota: Qualsiasi azione illegale o uscita dall'area di gara eseguita per evitare all'avversario di completare una sottomissione da leva o strangolamento avrà come risultato l'immediata sanzione sino alla squalifica previa consultazione degli arbitri periferici.

❖ **Le azioni illegali comprendono:**

- ✓ Pressioni o spinte di qualsiasi tipo, effettuate al corpo dell'avversario che possano procurare danni seri e durevoli.
- ✓ Colpire con tecniche di percussione dietro la nuca o sopra la testa, il collo, la gola, la colonna vertebrale, i reni, le articolazioni, l'inguine, le ginocchia e al di sotto delle stesse (alle parti laterali della faccia è consentito il lieve contatto).
- ✓ Calci discendenti su un avversario a terra.
- ✓ Rottura intenzionale di ossa o delle articolazioni (cioè non dare il tempo all'avversario per la arresa).
- ✓ Mordere in testa, croce alla faccia (pressione con le braccia sulla faccia).
- ✓ Spingere o tirare la testa dell'avversario verso dietro in piedi e a terra.
- ✓ Graffiare.
- ✓ Infilare le dita in parti sensibili del corpo (occhi, orecchie, naso).
- ✓ Tirare i capelli, naso, orecchie, o colpire l'inguine.
- ✓ Lanciare cadere l'avversario in maniera incontrollata (esempio: proiettare l'avversario sulla testa o sul collo oppure lasciarlo cadere sul proprio ginocchio dopo averlo tenuto in alto).
- ✓ Sbattere l'avversario a terra per difendersi da un tentativo da leva o strangolamento o se il corpo dell'avversario si trova agganciato al disopra della vita.
- ✓ Sputare.
- ✓ Utilizzo delle dita sulla gola/trachea per effettuare tecniche di soffocamento
- ✓ Torsioni alla testa o al collo.
- ✓ Crocifisso (infilare le braccia sotto le ascelle e premere sul collo),
- ✓ Full Nelson (premere sulle cervicali nello strangolamento),
- ✓ Non sono consentite prese alla pelle.
- ✓ Tecniche di percossa senza controllo, che sono vicine alla testa dell'avversario anche se non valutabili.
- ✓ Effettuare leve alla spina dorsale, pressioni agli zigomi, ai genitali, storcere le dita dei piede o delle mani.
- ✓ Provocare ferite, durante l'esecuzione di proiezioni, leve, strangolamenti, immobilizzazioni o percosse.
- ✓ Lasciare cadere l'avversario o lasciarsi cadere per bloccaggi o ribaltamenti, solo con la presa del collo dell'avversario.
- ✓ Trattenerne l'endyma tra i denti, sbattere la testa sulla palestra.
- ✓ Premere con le nocche contro il collo dell'avversario durante le prese o i bloccaggi.

- ✓ Mettere le mani in faccia, durante la lotta a terra per trovare la soluzione dell'uscita.
- ✓ Agli atleti della categoria Esordienti (12-13 anni) è vietato effettuare leve o strangolamenti in piedi e a terra, tecniche di percossa al viso e al copro di braccia e alle gambe.
- ✓ Effettuare tecniche di proiezione, spazzate o trascinamenti a terra durante l'incontro di Pix-Lax.
- ✓ Portare tecniche di pugno e di calcio ivi comprese le ginocchiate durante l'incontro di Kato-Pancrazio.
- ✓ Combattere con entrambe le ginocchia alzate durante l'incontro di Kato-Pancrazio .
- ✓ Cospargersi la pelle con qualsiasi tipo di sostanza, usare bende o qualsiasi tipo di materiale protettivo senza l'autorizzazione del medico e il consenso dell'arbitro.
- ✓ Combattere senza una adeguata guardia mettendo a repentaglio la propria incolumità.
- ✓ Litigare/insultare qualsiasi persona presente nella sede di gara.
- ✓ Simulare un infortunio.
- ✓ Tirare il calcio ad ascia.

➔ Articolo 35 – **Procedure di espulsione**

La FIPA condanna fortemente, nel luogo di gara, ogni forma di brutalità, di violenza o molestie. Se un atleta, allenatore, o spettatore offende con parole, gesti o azioni, l'arbitro centrale ha la responsabilità di valutare se tale comportamento viola il codice di condotta. Alla prima violazione l'arbitro centrale emette il primo avvertimento segnalando al Presidente di giuria la persona che ha commesso la violazione come avvertimento prima dell'espulsione.

Il primo avvertimento comporta la sottrazione di 1 punto di classifica alla società di appartenenza. Se la violazione continua, il responsabile della violazione sarà espulso dalla competizione.

L'espulsione comporta la detrazione di 2 punti di classifica alla società di appartenenza. Se l'arbitro centrale ritiene che il comportamento va ben oltre la normale violazione del primo avvertimento, può espellere direttamente il responsabile dell'azione.

❖ **Esempi di violazioni di condotta:**

- ✓ Imprecare durante il combattimento.
- ✓ Essere aggressivi verso gli arbitri.
- ✓ Minacciare gli arbitri.
- ✓ Entrare in contatto fisico con gli arbitri.
- ✓ Lanciare oggetti non autorizzati.
- ✓ Gesti e grida sconsiderati da parte dell'allenatore e/o quando questi si alza dalla propria sedia durante il combattimento.
- ✓ Comportamenti indecenti e/o atti che danneggiano il prestigio e l'onore del Pancrazio Athlima da parte di una squadra, atleta, rappresentante, accompagnatori, o pubblico appartenente alla Società Sportiva.
- ✓ Polemizzare e interrompere l'incontro
- ✓ Rifiutarsi di rimanere sul tappeto per l'assegnazione della vittoria

POLYDAMAS

Il Polydamas è una dimostrazione a squadra in memoria di Polidamante campione olimpico della città di Scotussa in Tessaglia, il quale senza armi annientò tre degli invincibili della guardia di sicurezza del Re Persinao Darious Ochos II. Questo avvenimento si è verificato alla fine del 5° secolo a.C., nel recinto di corte del palazzo a Sousa.

➔ Articolo 36 – **Partecipazione**

Qualsiasi atleta sopra i 18 anni può partecipare al Polydamas. Le squadre sono composte da tre attaccanti e un difensore e possono essere maschili o femminili (dipende dall'atleta centrale).

→ Articolo 37 – **Programma**

Il tempo di esecuzione del Polydamas deve avere una durata compresa tra 1 e 2 minuti. Gli atleti possono presentare tecniche di loro scelta, ma le tecniche di attacco devono essere tra quelle codificate.

❖ Nel programma sono inclusi i seguenti tipi di attacchi:

- ✓ Attacco alla testa, dall'alto in basso.
- ✓ Attacco medio dalla parte destra.
- ✓ Attacco dalla parte sinistra.
- ✓ Attacco frontale, di punta.

❖ Le uniche armi (oggetti in legno), ammesse e usate dagli assalitori sono:

- ✓ Bastone (col significato di spada) diametro 2 cm e lungo circa 50-60 cm.
- ✓ Coltello (col significato di pugnale) lungo circa 20 cm (può essere anche in materiale plastico).
- ✓ Bastone lungo in legno (col significato di lancia) diametro 2 cm e lungo 1,85 m.

→ Articolo 38 – **Valutazione**

Il corpo arbitrale è fuori dell'area di gara composto dal giudice centrale che sta seduto al centro, con alle spalle verso il tavolo della giuria, i (3) tre giudici periferici invece sono disposti ai lati della palestra. La prestazione di ogni squadra viene valutata in base ai seguenti criteri:

- ✓ Prontezza di chi attacca con applicazione dinamica delle combinazioni.
- ✓ Tempo corretto di difesa e di attacco in movimento.
- ✓ Distanza appropriata nel contrattacco e attacco.
- ✓ Continua tensione, attenzione, atteggiamento dinamico e posizione da combattimento, concentrazione prima e dopo l'applicazione delle combinazioni.
- ✓ Sottomissione da leva o strangolamento oppure neutralizzazione di ogni attaccante nella combinazione finale, Neutralizzazione Spettacolarità e varietà delle tecniche applicate.
- ✓ Possono essere eseguite delle tecniche di difesa o contrattacco che nel combattimento di pancrazio sono vietate.

PALESMATA

L'evento del Palesmata (difesa) evidenzia il lato storico del Pancrazio che riflette la gara tra Atlante e Platone, e l'addestramento che veniva effettuato a Creta, Sparta, Argo e nel resto delle antiche città Elleniche. Le gare di Palesmata mostrano la qualità e la conoscenza del livello tecnico dell'atleta, rappresenta l'addestramento al quale è stato sottoposto durante gli allenamenti.

→ Articolo 39 – **Partecipazione**

Qualsiasi atleta sopra i 6 anni può partecipare al Palesmata o Pix Lax . Le squadre sono composte da due atleti e possono essere miste o dello stesso sesso.

→ Articolo 40 – **Programma**

Il tempo di esecuzione del Palesmata deve avere una durata compresa tra 1 e 2 minuti. Gli atleti possono presentare tecniche di loro scelta, ma ogni rappresentazione deve includere una combinazione di tecniche di Pancrazio in piedi e a terra.

Il programma di attacco deve evidenziare il ritratto intero degli atleti che gareggiano applicando alternativamente, le tecniche di **difesa**, la volontà che stanno concedendo alle tecniche e quali sono le possibilità di applicazione in un combattimento agonistico di Pancrazio. In tali circostanze i meccanismi di

difesa funzionano in modo tale che l'atleta può raggiungere un livello tale da identificarsi come "Pammachos" (Ultimo combattente). La combinazione finale del Palesmata verrà sempre eseguita o con una tecnica di sottomissione da leva o strangolamento oppure con la neutralizzazione. In nessun caso possono essere causate lesioni, visibili e non. La gara di Palesmata deve mostrare in modo chiaro e definito il ritratto del Pancrazio Athlima. Pertanto gesti teatrali che non hanno alcun significato non sono valutati, non si vuole sacrificare il vero contenuto e la qualità del Pancrazio, per l'unico profitto dello spettacolo.

→ Articolo 41 – **Valutazione**

Il corpo arbitrale è composto dal giudice centrale che sta seduto al centro fuori dell'area di gara, d'avanti al tavolo della giuria, i (3) tre giudici periferici invece sono disposti ai lati della palestra. La prestazione di ogni squadra viene valutata in base ai seguenti criteri:

- ✓ Veracità, applicazione dinamica, complessità e vari abilità delle tecniche;
- ✓ Tempo corretto di difesa e di attacco, in movimento.
- ✓ Grinta e distanza appropriata dell'attacco e del contrattacco;
- ✓ Diversità delle tecniche di difesa;
- ✓ Continua tensione, attenzione, atteggiamento dinamico e posizione da combattimento, concentrazione prima e dopo l'applicazione delle combinazioni.
- ✓ Sottomissione da leva o strangolamento oppure neutralizzazione di ogni attaccante nella combinazione finale.
- ✓ Possono essere eseguite delle tecniche di difesa o contrattacco che nel combattimento di pancrazio sono vietate.

PUNTEGGIO PER POLYDAMAS E PALESMATA

→ Articolo 42 – **Punteggio del Polydamas e del Palesmata**

Negli eventi di Polydamas e Palesmata i punteggi vengono assegnati mediante le schede dei punti, che ai due fischi dell'arbitro centrale, uno breve di preparazione e uno lungo, tutti gli arbitri (centrale e laterali) sollevano contemporaneamente rivolgendole verso il tavolo della Giuria. Il punteggio una volta annunciato viene rivolto verso gli spettatori. Dopo la lettura e la registrazione dei punti il Giudice di tappeto sottrae il voto più alto e quello più basso, somma i due punteggi rimanenti ne comunica il totale a voce alta. Al terzo fischio dell'arbitro centrale le schede dei punti vengono abbassate.

Il punteggio va da (0) zero a (10) dieci. A seconda della mancanza del rispetto dei criteri di valutazione possono esserci delle detrazioni di punti (da 0,1 a 0,3). Nel caso in cui una dimostrazione dura meno di (1) un minuto o supera i (2) due minuti oppure se un'atleta esce dai limiti del tappeto, la squadra perderà 2 punti ogni volta che ciò si verifica. Non è considerata una penalità uscire fuori dal tappeto per recuperare un'arma durante la dimostrazione del Polydamas. La classifica delle squadre sarà fatta secondo il punteggio ottenuto.

❖ In caso di parità, la classifica sarà determinata come segue:

- ✓ Al punteggio ottenuto dalla somma dei due voti centrali si somma il voto più basso sottratto;
- ✓ Se la squadra è ancora in parità si somma al punteggio precedente il voto più alto sottratto.

Se il punteggio sarà ancora di parità dopo i criteri sopra indicati, le due squadre dovranno presentarsi nuovamente sul tappeto per una nuova dimostrazione e vi sarà un nuovo gruppo arbitrale che valuterà la dimostrazione.

→ Articolo 43 – **Partecipazione**

Alle gare di Pyx - Lax, (calci e pugni), possono partecipare ragazzi e ragazze da 6 anni in poi.

→ Articolo 44 – **Programma**

Il tempo di combattimento per il Pyx-Lax deve avere una durata massima di 1,5 minuti.

Gli atleti possono usare tecniche di braccia e di gambe (pugni, calci e ginocchiate), ma non si possono effettuare tecniche di proiezione, spazzate o trascinamenti a terra. La presa all'avversario deve essere limitato al tempo di esecuzione della tecnica.

Per la fascia di età dei Preagonisti è consentita la partecipazione solo a coppia della stessa palestra senza contatto.

→ Articolo 45 – **Valutazione**

Per la valutazione dell'incontro di Pix-Lax si usano le regole delle gare di Pancrazio Athlima per la fase in piedi ivi comprese penalità, tecniche illegali, ecc., facendo comunque riferimento a quanto previsto al precedente articolo (Art. 44).

KATO – PANCRAZIO

→ Articolo 46 – **Partecipazione**

Alle gare di Kato-Pancrazio, ossia il combattimento a terra possono partecipare Esordienti (12-13 anni), Cadetti (14-15), Speranze (16-17), Juniores (18-19) e Seniores (20-35).

→ Articolo 47 – **Programma**

Il tempo di combattimento per il Kato-Pancrazio deve avere una durata massima di 1,5 minuti. Come previsto dal presente regolamento nel combattimento del Kato-Pancrazio si possono effettuare le immobilizzazioni (**Art. 25**), ma non sono permesse tecniche di pugno o di calcio ivi comprese le ginocchiate.

Gli atleti combattono con le ginocchia a terra ed è consentito loro alzare un solo ginocchio per volta per effettuare delle tecniche, entrambe le ginocchia si possono alzare solo per effettuare dei passaggi di tecnica purché il bacino rimanga alla tessa altezza di quando era in ginocchio.

Se il combattente accenna a combattere con entrambe le ginocchia alzate l'arbitro centrale interrompe l'incontro e comminerà la sanzione di tecnica illegale di cui al presente regolamento (**Art. 34**).

→ Articolo 48 – **Valutazione**

Per la valutazione dell'incontro di Kato-Pancrazio si usano le stesse regole delle gare di Pancrazio Athlima per la fase a terra ivi comprese penalità, tecniche illegali, ecc., facendo comunque riferimento a quanto previsto al precedente (**Art. 47**).

PANKRATION

→ Articolo 49 – **Norme generali**

L'incontro di Pankration è definito da due atleti dai 18 anni ai 35 che mirano alla vittoria contro l'avversario tramite i punti assegnati, le tecniche di pugni e calci possono essere affondate fino ad ottenere il Knockout, in accordo con il presente regolamento.

Per il Pankration valgono le stesse norme e regole del Pankration Athlima tranne l'eccezione dei seguenti articoli.

→ Articolo 50 – **Uniforme**

Durante i combattimenti di Pankration gli atleti devono indossare pantaloncini e maglietta approvati dalla UWW, senza scritte o sponsor. Unica scritta consentita è quella del Pankration. Gli arbitri devono indossare l'Endyma rosso.

→ Articolo 51 – **Protezioni di gara**

Durante l'incontro, gli atleti indossano le stesse protezioni utilizzate nel Pankration Athlima con la variazione dei guantoni che devono essere da 10 onces con pollice chiuso. È obbligatorio indossare il casco (bianco o blu) per proteggere il capo.

→ Articolo 52 – **Punteggi**

I punteggi, le zone in cui vanno effettuate le tecniche e le zone vietate, sono uguali al regolamento del Pankration Athlima Art. 25,26 e 35.

Se durante l'incontro uno dei due atleti cade a terra per un colpo subito, verrà contato fino a 8, all'altro atleta gli verranno assegnati 4 punti. Se succede una seconda volta, verrà contato ancora una volta fino a 8, all'altro atleta gli verranno assegnati 4 punti. Se succede una terza volta, l'atleta perde automaticamente l'incontro.

Se l'atleta entro il conteggio non dimostra di essere in grado di combattere, l'arbitro continua il conteggio fino a 10 e dichiara automaticamente perdente l'atleta che ha subito il conteggio.

→ Articolo 53 – **Bloccaggi**

Nel lavoro a terra vengono considerate le stesse regole del Pankration Athlima. Non vengono concessi punti per i bloccaggi, vengono considerati pugni, ginocchiate, leve e strangolamenti, da effettuare nel tempo massimo di 15 secondi.



GLOSSARIO

ΔΆÊÑÁÔÊĪ – PANKRATION	Dalle parole greche Pan e Kratos che significa "colui che controlla tutto".
ΔĪËŌĂĀĪÓ – POLYDAMAS	Evento coreografico tra un atleta che si difende senza armi e 3 atleti che attaccano con armi.
ΔΆÊĂÊŌĪATA – PALAISMATA	Evento coreografico tra due pankratiast
ΔΆÊĂÊŌŃĂ – PALAISTRA	Area di gara del Pankration
ĂĪĂŌĪĂ – ENDYMA	Uniforme del Pankration.
ĂÑÑ_ŌĪ – ERROSO	Saluto all'avversario quando inizia e finisce il combattimento.
ĂÑÑ_ŌÈĂ – ERROSTHE	Saluto tra due o più persone.