



## PANKRATION AGON

- 1.
2. L'ANELLO (PALESTRA)
3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO
4. TERMINOLOGIA
5. DURATA DEGLI INCONTRI
6. PUNTEggi
7. SQUALIFICA ED ESPULSIONE
8. VALUTAZIONE DELLE AZIONI TECNICHE
9. KNOCK DOWN e KNOCK OUT
10. COMPETENZA E OBBLIGHI DEGLI FUNZIONARI
11. DISPOSIZIONI COMPLEMENTARI
12. CATEGORIE DI PESO E DI ETÀ
13. HELLANODIKES PERIFEREIAS
14. DISPOSIZIONE FINALE

### 1. PANKRATION AGON

La competizione è definita dall'incontro di due pankratiasti che si scambiano tecniche di mani, gomiti, ginocchia e piedi. Le tecniche applicate sono a pieno contatto tranne che alla testa dell'avversario che sono eseguite di semi contatto. Si indossano parastinchi e alle mani dei guanti che permettono di afferrare. Sono consentite prese di qualsiasi tipo del corpo o dell'abbigliamento dell'avversario, proiezioni, strangolamenti e tecniche di sottomissione. E' consentita l'applicazione di punti di pressione per produrre dolore solo in alcune aree. La testa (emvoli kriou) è consentita solo per spingere e non per colpire l'avversario.

### 2. L'ANELLO (PALESTRA)

L'anello si chiama palestra. È di colore blu, circolare con un diametro di 10 metri. Una fascia spessa un metro, di colore bianco, evidenzia il bordo esterno dell'anello. Al centro della palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 3 metri.

### 3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO

I pankratiasti accedono puliti, con le unghie tagliate e con i capelli raccolti, se sono lunghi. L'abbigliamento deve essere pulito e asciutto. Non indossano alcun tipo di gioiello o accessorio. Per LEFKOS (bianco) l'abbigliamento è pantaloncini bianchi con una striscia a meandro blu lungo i bordi, per KYANUS (blu) l'abbigliamento è pantaloncini blu con una striscia a meandro bianca lungo i bordi. I pankratiasti indossano una conchiglia sportiva sotto i pantaloncini ... i guanti sono di tipo aperto per poter effettuare le prese (almeno 6 oz) ed i parastinchi. Anche le donne pankratiaste indosseranno una protezione per il torace (paraseno). Tutti pankratiasti con apparecchi ortodontici devono indossare il paradenti. Tutti gli altri dispositivi di protezione sono consentiti solo in caso di problemi di salute con il consenso del medico. Solo i componenti delle squadre nazionali possono applicare lo schienale con la bandiera italiana.

#### Protezioni :

- guanti : obbligatori
- parastinchi : obbligatori
- caschetto : obbligatorio per i minorenni, facoltativo per i maggiorenni
- conchiglia : facoltativa
- paradenti : obbligatorio per chi indossa apparecchi ortodontici

Il comitato di gara può escludere chiunque non rispetti le regole di cui sopra.

### 4. TERMINOLOGIA

#### A. Pangration.

Durante l'incontro e in determinate posizioni dei pankratiasti sono consentiti colpi, lanci, tecniche di sottomissione e altri movimenti di attacco e difensivi.

#### B. Posizioni dei PanKraTiasti.

Posizione "eretta" Ano Pangration quando solo i piedi degli atleti poggiano sulla palestra, sono compresi anche i salti e i lanci e le tecniche di percussione.

B. Posizione "Kato pangration" - in questa posizione il pangratiast tocca la palestra con qualsiasi parte del corpo, tranne che solo con le gambe.

C. La posizione "fuori palestra" è considerata quando:

- nella posizione "Eretta" uno degli atleti con il piede è uscito dalla palestra.
- nella posizione "Kato pangration" quando il corpo di un atleta è al 50% fuori dalla palestra.

#### C. Tecniche di colpire.

A. I colpi sono un movimento impulsivo, esplosivo, rettilineo o curvo, alternando tecniche di braccia e di gambe verso le parti del corpo consentite dal Regolamento.

B. I Le tecniche di pugno sono eseguite a mano aperta o chiusa (eccetto la base del palmo interno) sul corpo dell'avversario.

C. Le tecniche di calcio sono eseguite con il ginocchio, lo stinco, la punta del piede, il laterale del piede, il tallone in avanti. Le tecniche di calcio sulle gambe saranno portate sia sull'interno che all'esterno della coscia.

D. Colpire con gambe e braccia dalla posizione "kato pangration" è consentito solo se anche l'attaccante è nella posizione "kato pangration" e con un ginocchio sollevato dalla palestra.

E. Il calcio circolare alla testa è eseguito con il piede e con controllo (semi contatto).

#### D. Tecniche di lancio.

A. Una proiezione è un movimento del pangratiast che fa perdere l'equilibrio all'avversario e cade, toccando la superficie della palestra con qualsiasi parte del corpo fianchi, schiena, addome (no piedi e ginocchia).

B. Un lancio è considerato eseguito:

C. Lancio controtecnica, in cui l'atleta in difesa prende l'iniziativa dell'atleta attaccante e lo proietta a terra, cambiando la natura o la direzione della caduta dell'attaccante.

#### E. Tecniche di presentazione (obiettivo comune).

A La tecnica di sottomissione (leva articolare) è la presa del braccio o della gamba dell'avversario nella posizione di "kato pangration" o "Ano pangration" (combattimento in piedi o a terra) e che costringe l'avversario alla resa.

B. Una tecnica di sottomissione deve essere interrotta se i pangratiasti sono fuori dalla palestra.

C. Una tecnica di sottomissione è considerata riuscita quando il pangratiast che riceve l'attacco dà un segnale di sconfitta con la sua voce o battendo sul corpo dell'avversario o sulla la palestra con la mano o il piede.

#### F. Tecniche di soffocamento.

A. Le tecniche di soffocamento vengono eseguite comprimendo l'arteria carotidea e la gola dell'avversario, provocando la resa dell'avversario.

B. È vietato soffocare a mani o dita nude.

C. Una tecnica di soffocamento è considerata valida quando il pangratiast che riceve l'attacco dà un segnale di sconfitta con la voce o battendo sul corpo dell'avversario o della palestra con la mano o il piede. In questo caso l'Hellandodikis palaestras impartisce il comando "PAFSASTHE" (stop) e, se necessario, convoca il medico.

#### G. Violazioni:

A Durante l'incontro é vietato:

- avere un comportamento maleducato e non etico nei confronti dell'avversario, dei partecipanti, degli Hellandodikis o degli spettatori.
- doping o uso di alcol.

B. Durante l'incontro sono vietate le seguenti tecniche di percussione:

- colpire le articolazioni delle braccia e delle gambe (gomito, ginocchio, gamba) in direzione contraria al movimento naturale dell'articolazione,
- colpire gli occhi, la gola, il collo, la spina dorsale, l'inguine,
- attaccare l'avversario a terra con calci dalla posizione "eretta",
- colpire l'avversario a terra "kato" al viso,
- colpire gli occhi, il naso, la bocca, le orecchie,
- colpire con il gomito sul piano verticale (verso l'alto o verso il basso)
- calci circolari con pieno contatto alla testa.

C. Lanci vietati:

- lancio con sola presa testa-collo senza afferrare un braccio.

D. Durante il "Kato" sono vietati i seguenti bloccaggi:

- con una forte trazione o rotazione del capo.
- chiudendo la bocca e il naso dell'avversario con le mani, impedendogli di respirare,

e. Durante il combattimento in piedi, è inoltre vietato:

- effettuare la rotazione della schiena o del collo dell'avversario nella posizione "Eretta",
- prosecuzione dell'incontro dopo il suono della campana o il comando "PAFSASTHE" (stop) degli Hellandodikis,
- comprimere la testa dell'avversario sulla palestra,
- graffiare, tirare la pelle, mordere,

F. Per il normale svolgimento attivo dell'incontro é vietato::

- uscita dalla palestra
- eseguire una presa sull'avversario senza sequenza tecnica,
- passività tecnica di attacco o contrattacco,
- evidente spinta e allontanamento dell'avversario fuori dai limiti della palestra,
- il deliberato passaggio al "kato pangration" senza alcuna tecnica apparente.

H. La violazione della condotta morale è:

- simulazione di un infortunio o della sua gravità per ingannare i giudici,
- un tentativo da parte del portavoce o del team di influenzare la decisione dei giudici,
- perdita di autocontrollo, comportamento brusco e non morale nei confronti dell'avversario, dei partecipanti, degli Hellandodikis o degli spettatori,
- ferire volontariamente l'avversario.

I. Violazioni disciplinari sono:

- ritardo nel salire sulla palestra per combattere,
- presentarsi sulla palestra senza essere pronti per combattere (mancanza di protezioni ecc.),
- parlare mentre si combatte,
- lasciare la palestra senza il permesso dell'Hellandodikis, compresa la necessità di assistenza medica,
- allenatore con un comportamento non etico,

J. Nei casi di cui ai precedenti commi (b) e (i) in assenza di lesioni dell'avversario, l'atleta sarà punito:

- per la prima volta - avvertimento,
- per la seconda volta - secondo avvertimento,,
- per la terza volta - terzo avvertimento,
- per la quarta volta - quarta ammonizione ed esclusione.

K. Nei casi di cui ai precedenti commi (b) e (i), l'atleta che ha commesso l'infrazione può essere punito immediatamente con l'esclusione per la singola gara o fino al termine delle gare su decisione del Presidente dell'Hellandodikis.

Nel caso in cui la decisione di applicare una sanzione disciplinare sia solo da parte dell'Hellandodikis palaestras non c'è bisogno del consenso degli altri. Nel caso di verdetto da parte degli Hellandodikis periferici, allora è richiesto l'accordo di almeno due Hellandodikis per l'immediata sanzione di squalifica o espulsione.

#### H. APPLICAZIONE IMMEDIATA DELLA PENALITÀ

Una squalifica immediata è causata dalle seguenti azioni:

A. Torsione simultanea dell'articolazione del ginocchio e della caviglia.

B. Torsione insieme delle dita.

- C. bloccaggio della colonna vertebrale (tecniche di tipo "a ghigliottina")
- D. Lo schiacciamento o lo schianto intenzionale dell'avversario a terra.
- E. Mordere o accecare gli occhi.
- G. Applicare sostanze di qualsiasi tipo sul proprio corpo.
- H. Strangolamento a mani nude, o con le dita.
- I Uscita volontariamente dalla palestra per evitare il completamento di una tecnica di sottomissione.
- J. Strappare capelli, orecchie, naso, genitali, uso delle dita o delle unghie, sbattere la testa dell'avversario sulla palestra, calpestare il corpo dell'avversario quando è a terra.
- K. Intenzione di ferire l'avversario.

## 5. DURATA DELL'INCONTRO

- R. L'incontro dura 1 round. La durata è la seguente:
  - a) MASCHI – FEMMINE (15-17): 4 minuti,
  - b) FEMMINE (18-20): 4 minuti ,
  - c) MASCHI (18-20): 5 minuti ,
  - d) FEMMINE (21+): 4 minuti ,
  - e) MASCHI (21+): 5 minuti .
- B. Se non c'è un vincitore nell'incontro ( "pareggio"), dopo un minuto di pausa ... l'incontro viene prolungato ancora per un minuto.
- C. Durante l'incontro, i pangratiasti non potranno lasciare la palestra senza il permesso degli Hellanodiki. Se ciò è ritenuto necessario dagli Hellanodiki, il pangratiast può uscire dalla palestra per sistemare il suo abbigliamento ecc..
- D. Al fine di fornire assistenza medica a causa di un infortunio , sono concessi 2 minuti. . Contemporaneamente il cronometrista annuncia la fine di ogni minuto di pausa. Se dopo due minuti il pangratiast non può continuare il combattimento, viene considerato perdente, e il suo avversario ottiene la vittoria netta.

## 6. SEGNARE PUNTI

- R. La decisione sull'esito dell'incontro é presa dalla Hellanodikis palestra, sulla base dei punti assegnati dell'Hellanodikis periphereias dopo il termine dell'incontro.
- B. Il risultato dell'incontro può essere la vittoria di un pangraziasta e la sconfitta dell'altro, oppure può essere la sconfitta di entrambi i pangraziasti (reciproca squalifica per violazione del presente regolamento o infortunio di entrambi).
- C. Contestualmente, può essere proclamato il vincitore:
  - netta vittoria,
  - vittoria per punti,
  - vittoria, secondo il parere dei giudici.
- D. Il pangratiast ottiene una netta vittoria se:
  - Da - ha eliminato l'avversario,
  - DB . - ha eseguito con successo un soffocamento o un blocco di sottomissione,
  - Dc . - ha ottenuto un secondo knockdown (Conteggio) - "knockout tecnico" (ko tecnico per superiorità dell'avversario)
  - Dd . - per vantaggio sul suo avversario (dieci o più punti di differenza),
  - De - l'avversario non è in grado di continuare il combattimento (per decisione del medico e ha superato il tempo 2 minuti] per l'assistenza medica o quando il pangratiast ha superato il tempo [1 minuto] per sistemare la sua attrezzatura).
- E. La vittoria per punti é considerata quando la differenza tra i punti assegnati ai pangraziasti durante l'incontro è compresa tra 1 e 9 punti.
- F. La vittoria, per decisione dei giudici, viene assegnata all'atleta, quando hanno un pareggio nei punti alla fine dell'incontro ... prendendo in esame i seguenti criteri:
  - Fa - l'esistenza di avvertimenti,
  - Fb. - l'esistenza di 3 punti tecnici,
  - Fc - l'esistenza di 2 punti tecnici,
  - Fd - l'esistenza di un punto tecnico,
- Se c'è ancora un pareggio, si svolgerà un round extra di un minuto. La palestra Hellanodikis darà il comando "AGON KLIMAKOS ARXASTHE" (inizio round extra). Se durante il round extra non ci sono punti o c'è di nuovo un pareggio, vengono utilizzati i criteri di cui sopra con l'aggiunta dei criteri di seguito elencati.
- Fe - il primo a eseguire l'attacco efficace.
- G. La sconfitta di entrambi i pangratiasti è annunciata quando entrambi vengono squalificati dall'incontro o dalla competizione per grave violazione del Regolamento (tecniche di sottomissione e azioni tecniche vietate ecc.).

H. Quando entrambi gli atleti vengono contemporaneamente esclusi dall'incontro o dalla competizione per infortunio e nessuno dei due è stato ritenuto colpevole di aver violato il Regolamento ... il risultato dell'incontro sarà determinato dai punti ottenuti da entrambi prima dell'infortunio.

I. Nel caso in cui un pangratiast non si presenta sulla palestra a seguito di parere medico immediatamente prima dell'inizio dell'incontro o per un ritardo superiore a 3 minuti (mancata presenza), la vittoria sarà assegnata al suo avversario. In tal caso, il pangratiast sarà squalificato dalla competizione.

#### 7. SQUALIFICA ED ESPULSIONE

A. Un pangratiast viene squalificato dall'incontro per decisione degli Hellanodikis palaestras, mentre al suo avversario sarà assegnata la vittoria,

Aa Assegnazione di una grave penalità con esclusione immediata

Ab - se il pangratiast non è in grado di riprendersi entro 2 minuti dall'assistenza medica,

A.c. - quando il pangratiast è punito con una quarta sanzione di violazione del Regolamento,

Ad - un pangratiast viene squalificato per decisione degli Hellanodikis palaestras se a giudizio del medico non può continuare a combattere a causa di un malore o di un infortunio subito durante l'incontro.

B. Un pangratiast viene espulso per decisione degli Hellanodikis palaestras a causa di:

B.a. Per mancata presenza sulla palestra nei 3 minuti successivi alla prima chiamata,

Bb - Per comportamento non etico nei confronti del suo avversario, partecipanti, giudici, spettatori.

C. Espulsione dalla gara .. il pangratiast non sarà classificato nella competizione e i suoi risultati non saranno conteggiati per la determinazione della sua classifica agonistica e per la determinazione del punteggio finale della sua squadra.

#### 8. VALUTAZIONE DELLE AZIONI TECNICHE

A. Le azioni tecniche del pangratiast sono segnate dall'Hellanodikis periphereias.

Le azioni tecniche saranno valutate con 1, 2 o 3 punti.

B. Viene assegnato un punto per:

Ba - colpo preciso e concentrato con la mano al corpo nella posizione di "kato pangration" con il cambio della posizione del pangratiast offensivo dopo ogni tecnica,

Bb - colpire con il piede o lo stinco alla coscia dell'avversario, sia internamente che esternamente,

Bc - colpire con il ginocchio al corpo nella posizione "kato pangration",

Bd - colpendo con il gomito al corpo,

Be - tecnica di lancio dalla posizione "eretta" senza far staccare i piedi dell'avversario dalla palestra mentre cade sulla schiena, sul fianco, sul petto, sull'addome, sui glutei, sulla vita o sulla spalla,

Bf - secondo avvertimento rivolto al suo avversario.

C. Vengono assegnati due punti per:

Ca - tecnica gamba/piede o di ginocchio al corpo in posizione "Eretta",

Cb - lancio dell'avversario con un sollevamento dalla palestra, ( movimenti di sollevamento con proiezione al lato di chi esegue la tecnica), l'avversario cade sulla schiena, sul petto, sull'addome, sui glutei, sulla vita o sulla spalla,

Cc - terzo richiamo rivolto all'atleta.

D. Vengono assegnati tre punti per:

Da - colpo circolare con il piede alla testa in posizione "Eretta" (con o senza contatto).

Db - lanciando un avversario con un sollevamento dalla palestra all'altezza delle spalle (oltre la testa), l'avversario cade su schiena, petto, addome, glutei, vita o spalla

#### 9. SITUAZIONI DI KNOCK DOWN e KNOCK OUT

A. KNOCK DOWN è una situazione in cui il pangratiast che è sotto attacco, da colpi o tecniche varie, si trova in una situazione di temporanea perdita di orientamento (nessuna resistenza, mancanza di difesa, comportamento anomalo), questo dà diritto all'Hellanodikis palaestras di fermare l'incontro e poi pronunciare "uno" iniziando il conteggio.

Il conteggio inizierà dal momento in cui il pangratiast ha ricevuto l'attacco e lo stesso continuerà fino a "otto"...se si sarà ripreso psicofisicamente, secondo l'opinione dei palaestras di Hellanodiki, sarà pronto a continuare l'incontro. In caso contrario, convocato il medico di gara e dopo un attento esame delle condizioni dell'atleta, dovesse negare il consenso a continuare, l'avversario sarà proclamato vincitore. Il match non riprenderà fino a quando l'Hellanodikis palaestras non raggiungerà il conteggio sino a otto, anche se il pangratiast sarà pronto a riprendere il match prima della fine del conteggio

- B. KNOCK OUT è quando il pangratiast ha una completa perdita della capacità di difendersi a causa di una tecnica ricevuta e non riesce a riprendersi completamente alla fine del conteggio fino a "10". Se un pangratiast è in uno stato di KO, solo il medico e il palestra di Hellanodikis possono rimanere sulla palestra. L'ingresso dell'ulteriore personale paramedico sarà autorizzato in seguito.
- C. In caso di KNOCK DOWN, il palestra Hellanodikis inizierà immediatamente il conteggio. Il conteggio inizierà evidenziando il pollice ed a seguire il resto delle dita, l'intervallo di tempo tra un numero e il successivo sarà di circa un secondo. Quando il conteggio raggiungerà "cinque" o "dieci", il palmo della mano dovrà essere aperto e diretto verso l'atleta. Al conteggio la mano dell'arbitro sarà all'altezza della sua spalla. Se un pangratiast si accacciasse durante il conteggio, lo stesso continuerà in posizione accosciata da parte dell'arbitro e il ginocchio destro sarà a 10 centimetri di distanza dalla palestra. Quando un pangratiast che è stato precedentemente colpito, si rialza, l'Hellanodikis palaestras si rialzerà con lui, continuando il conteggio. Al contatto del pangratiast sulla palestra, al conteggio di "uno" e tra i numeri a seguire ci dovrà essere un intervallo di tempo di un secondo. Se l'avversario del pangratiast che è KO non sarà nella sua posizione iniziale al comando dell'Hellanodikis palaestras, l'arbitro interromperà il conteggio e lo riprenderà dal numero bloccato precedentemente nel momento in cui l'avversario sarà nella sua posizione iniziale. Poiché il pangratiast si trova nello stato KNOCK DOWN, l'Hellanodikis palaestras conterà con tono deciso, indicando con le dita della mano la fine di ogni secondo, in modo che il pangratiast che si trova nello stato KNOCK DOWN possa monitorare il conteggio.
- D. Durante un incontro, sono consentiti fino a due KNOCK DOWN.
- E. Le regole (del KNOCK DOWN) precedentemente menzionate non terranno conto dei KNOCK DOWN se saranno realizzati con azioni tecniche in violazione del regolamento.
- F. KNOCK OUT e KNOCK DOWN sono la conseguenza dell'applicazione di tecniche di combattimento, con il risultato che l'atleta può subire danni al cervello, agli organi interni, lividi, dolore ecc.. Quando un atleta subisce un KO o un KD, l'allenatore del pangratiast dovrà accompagnarlo dal medico, che dopo averlo esaminato insieme al Capo Hellanodikis della competizione, decidere se potrà continuare la competizione.
- H. Quando un pangratiast è stato messo KO, non può partecipare alle competizioni per almeno 3 mesi. Se il pangratiast è stato messo KO due volte in sei mesi, non può partecipare alle competizioni per sei mesi dal secondo KNOCK OUT. Se il pangratiast è stato messo KO tre volte durante l'anno, non può partecipare alle competizioni per un anno dalla data del terzo KNOCK OUT.
- I. Dopo aver completato il periodo di riabilitazione dopo un KNOCK OUT, il pangratiasta dovrà ottenere il permesso di poter partecipare alle competizioni da parte del medico sportivo di un centro di medicina sportiva.
- J. Quanto sopra esposto dal Regolamento vale anche per i KNOCK OUT subiti dal pangratiasta durante l'allenamento.

#### 10. COMPETENZA E OBBLIGHI DEI FUNZIONARI

- A. L' Hellanodikis palaestras è il responsabile principale dell'agon, della palestra e dei margini. Il suo dovere fondamentale è quello di gestire l'agon, per garantire la sicurezza dei pangraziasti dando osservazioni verbali, richiami e punti da penalità. L' Hellanodikis palaestras può interrompere l'agon nei seguenti casi: Per fare rilievi o per infliggere sanzioni. In caso di infortunio. Per controllare l'abbigliamento e protezioni. Dopo una richiesta di un Hellanodikis periphereias, se lo ritiene opportuno. Quando ritiene che sia in pericolo l'incolumità di un pangratiasta, soprattutto durante le gare di categorie di età minori, durante una sottomissione anche se ciò significa la fine dell'agon. I richiami o le penalità degli Hellanodikis palaestras saranno applicati quando: Uno o entrambi i pangraziasti sono fuori dalla palestra. Uno o entrambi i pangraziasti mostrano un comportamento antisportivo o un atteggiamento pericoloso (episfalos). Quando un rappresentante della squadra di un pangraziasta (allenatore, membro della stessa squadra, procuratore, tifoso, ecc.) si comporta in modo improprio durante l'agon, offendendo lo spirito e il valore del Pangration.
- B. L' Hellanodikis periphereias ha i seguenti doveri e responsabilità: Controllo totale della palestra e dell'area circostante. Assegnare punti. Esprimere liberamente la sua opinione alla Hellanodikis palaestras, quando richiesto. Può chiedere l'interruzione dell'agon, alzando la mano, se osserva una violazione del regolamento e che gli Hellanodikis palaestras non notano. L'interruzione dell'agon non dovrebbe mai essere collegata a decisioni del palestra Hellanodikis. La posizione tipica di un Hellanodikis periphereias durante l'agon è: sedere eretto, con le gambe la larghezza della sedia su cui è seduto e con le mani che tengono le bandiere sopra o tra le gambe. Essere in grado di muovere rapidamente se stesso e la sua sedia se un pangratiasta esce dal cerchio nelle sue vicinanze. Tutti i movimenti delle bandiere dovrebbero durare al massimo tre secondi se non ci sono altri punti da assegnare.
- C. Hellanodikis palaestras simeion controlla l'area della palestra e le immediate vicinanze.
- D. General Hellanodikis palaestras ha i seguenti compiti: Valutare tutti gli Hellanodikis sulla palestra e in segreteria. Osservare attentamente l'incontro ed effettuare le sue valutazioni. Esprime il suo parere dopo aver sentito l'opinione degli altri Hellanodikis. Fermare l'agon se ritiene inappropriata la gestione dell'incontro (In questa situazione chiede un incontro di chiarimento con gli arbitri).
- e. L' Abbigliamento degli Hellanodikis è il seguente: Endyma di colore rosso, composto da due parti. La casacca è chiamata chitone dove un meandro bianco e blu è intorno al bavero. I pantaloni sono chiamati periskelis dove un meandro bianco e blu è sui lati. Scarpe da ginnastica bianche (fekasia). Indosseranno il loro endyma senza gioielli tranne l'anello nuziale e i loro capelli (se lunghi) dovrebbero essere raccolti per avere una visione migliore dell'agon. Solo la palestra Hellanodikis utilizza il Ravdos (bastone), lungo 50-60 cm e costruito in materiale flessibile, serve per assegnare le varie punizioni, la vittoria ecc. e per condurre l'agon.
- F. Tutti gli Hellanodikis ... Prima dell'inizio dell'agon dovrebbero conoscere il suono della campana che gestisce le tempistiche dell'agon, e dovrebbe assicurarsi che tutto sia in ordine presso la Segreteria. Verificare lo stato della palestra, dell'area circostante e

che le sedie delle periphereias Hellanodikis e dei (proponiti) siano nella giusta posizione. Gli Hellanodikis periphereias si assicureranno che i pangratiast rispettino le regole relative al loro abbigliamento, igiene ecc. Vigileranno inoltre che non vi siano persone non autorizzate nei pressi della palestra. Osservare il pangratiast durante l' agon e durante i time out per eventuali comportamenti scorretti.

Ogni volta che viene utilizzato un tabellone, Hellanodikes periphereias non osserverà i risultati o il tempo dell'agon , questo è solo il compito dell' Hellanodikis palaestras Simion .

#### 11. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE

A. Qualsiasi problema agonistico che si verifichi durante la gara con un reclamo, deve essere risolto istantaneamente dal Comitato degli Arbitri, tramite le immagini dell'impianto di videoregistrazione o da una spiegazione verbale.

B. All'allenatore viene consegnato un « CHALLENGE DI COLORE GIALLO “protesto istantaneo”» ad ogni agon, in modo che possa protestare se evidenzia a suo parere un errore arbitrale. Il CHALLENGE sarà restituito all'allenatore se la sua protesta sarà giusta, diversamente da ciò gli verrà ritirato e non potrà più protestare per tutta la durata dell'agon.

C. L'utilizzo del challenge sarà valido, solo se l'allenatore sarà in posizione eretta ed evidenzierà all'arbitro la sua richiesta.





# REGOLAMENTO PANKRATION ATHLIMA / PALAISMATA / POLYDAMAS

1. PANKRATION ATHLIMA
2. L'ANELLO (PALESTRA)
3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO
4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA
5. PUNTEGGIO
6. CRITERI PER LA DETERMINAZIONE DEL VINCITORE
7. AREE CONSENTITE PER ATTACCHI E PRESE
8. COMPORTAMENTO VIETATO
9. SANZIONI
10. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO
11. COMPETENZA E OBBLIGHI DEI FUNZIONARI
12. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).
13. POSIZIONI DEGLI UFFICIALI E DEI PANKRATIISTI ALL'INIZIO E ALLA FINE DELL'INCONTRO (agon).
14. POLYDAMAS TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
15. PALAISMATA TECNICHE DI PERCUSSIONI E LOTTA
16. SISTEMA DI PUNTEGGIO PER POLYDAMAS E PALAISMATA
17. AGON SEMICONTACT CATEGORIA DI ETÀ 6-7, 8-9, 10-11 e 12-14
18. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE
19. CATEGORIE DI ETÀ E PESO
20. SCHEMA DELLA PALESTRA

## 1. AGON SEMICONTATTO

La competizione è definita dall'incontro di due pankratiisti che si scambiano tecniche usando mani, ginocchia e piedi. Ai piedi indossano parastinchi e alle mani guanti che permettono loro di afferrare. Sono consentite prese di qualsiasi tipo al corpo o sull'endyma dell'avversario ... proiezioni, strangolamenti e tecniche di sottomissione. L'applicazione di pressioni è consentita solo sulle fasce muscolari. L'utilizzo della testa ( emvoli kriou ) è consentita solo per spingere, e non per colpire l'avversario.

## 2. L'ANELLO (PALESTRA)

L'anello si chiama palestra . È di colore blu, circolare con un diametro di 10 metri. Una fascia di un metro, di colore bianco, evidenzia il bordo esterno dell'anello. Al centro della palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 3 metri.

## 3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO

I pankratiisti accedono puliti, con le unghie tagliate e con i capelli raccolti, se sono lunghi. L'abbigliamento deve essere pulito e asciutto. E' vietato alcun tipo di gioiello o accessorio. Per LEFKOS (BIANCO) l'endyma è bianca ( chitone ) e pantaloni blu ( periskelis ) e per KYANOUS (BLU) l'endyma è blu ( chitone ) e pantaloni blu ( periskelis ). E' possibile indossare per i due atleti l'endyma bianco e blu a condizione che le protezioni siano di colore bianco o blu. Solo i componenti delle squadre nazionali possono applicare sulla schiena la dicitura ITA . Il bordo del bavero (chitone) è applicato una greca (meandro) in bianco e blu, così come pure sui lati dei pantaloni. Durante il match ( agon ) KYANOUS indossa guanti e parastinchi blu mentre LEFKOS indossa quelli bianchi. Le donne pankratiaste indosseranno una maglietta bianca sotto l'endyma e a propria discrezione potranno indosseranno una protezione per il torace (paraseno). I pankratiisti maschi possono indossare una conchiglia sportiva sotto i pantaloni. Tutti pankratiisti con apparecchi ortodontici devono indossare il paradenti. Tutti gli altri



dispositivi di protezione sono consentiti solo in caso di problemi di salute con il consenso del medico di gara. Il comitato di gara può escludere chiunque non rispetti le regole di cui sopra.

Protezioni :

- guanti : obbligatori
- parastinchi : obbligatori
- caschetto : obbligatorio per i minorenni, facoltativo per i maggiorenni
- conchiglia : facoltativa
- paradenti : obbligatorio per chi indossa apparecchi ortodontici

#### 4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA

A. Per ogni agone (incontro) c'è un responsabile arbitri, detto Hellanodikis palestra e due o tre giudici detti Hellanodikis periphereias, che siedono ai lati della palestra.

B. Segreteria / responsabili tavolo di giuria: 1. responsabile Generale della Segreteria. 2. Arbitro di tavolo ( Hellanodikis Palaestra Simion) 3. Cronometrista delle fasi di gara e tecniche di controllo al suolo ( syngratisis ) (solo nelle categorie di età dai 6 ai 14 anni ) 4. Responsabile della video -registrazione e della conduzione degli incontri .

C. La Segreteria concede una pausa tra gli incontri della durata massima di 5 minuti ad un pankratista che ha appena finito di combattere, su richiesta del suo allenatore.

D. I segretari e i cronometristi sono nominati dal responsabile degli arbitri.

E. Il Responsabile Hellanodikis, avrà sempre il grado più alto e i suoi compiti sono supervisionare le competizioni e valutare gli Hellanodikis.

F. In caso di carenza di Hellanodikis il Responsabile Hellanodikis, può decidere una diversa composizione di Hellanodikis per condurre gli incontri.

#### 5. PUNTEGGIO

A. Tecnica di pugno, al corpo o alla testa (solo al lato del capo): 1 punto.

B. Tecnica di calcio, ( calcio circolare con la parte superiore del piede e non con lo stinco ) sul lato esterno della coscia: 1 punto.

C. Tecnica di calcio o di ginocchio al corpo: 2 punti.

D. Tecnica di calcio o di ginocchio alla testa: 3 punti.

E. Una tecnica di lancio con sollevamento dalla palestra e passando oltre la testa. (3) punti.

F. Una tecnica con un piccolo raggio di movimento, l'avversario cade sulla schiena, petto, pancia, glutei, vita o spalla, (2) punti.

G. Una tecnica lancio dalla posizione "in piedi" senza staccare le gambe dalla palestra e l'avversario cade sulla schiena, di lato, sul petto, sull'addome, sui glutei, sulla vita o sulla spalla, segna con un (1) punto.

H. Una tecnica di lancio e relativa caduta dell'avversario sulle ginocchia non viene conteggiato.

I. Se un pankratiasta viene lanciato fuori dalla palestra, non vengono assegnati punti. Se invece l'attaccante intendeva portare fuori dalla palestra il suo avversario, viene sanzionato per comportamento antisportivo ( antiathlitiko ). Se il lancio provoca un infortunio, può essere penalizzato più severamente.

L. L'assegnazione di punti di tecniche di percussione, lanci ... è indicata dagli Hellanodikis periphereias utilizzando bandiere colorate di bianco e blu, corrispondenti al colore assegnato a ciascun pankratiasta. I punti di penalità vengono assegnati solo dall' Hellanodikis palestra .

I gestualità per l'assegnazione dei punti è la seguente:

1 punto: l' Hellanodikis periphereias estende la bandierina verso il pavimento davanti al suo ginocchio.

2 punti: l' Hellanodikis periphereias estende la bandiera orizzontalmente all'altezza delle spalle.

3 punti: l' *Hellanodikis periphereias* estende la bandiera verticalmente sopra la testa.

Gli stessi gesti sono usati dall' *Hellanodikis* centrale nell'assegnazione dei punti di penalità, usando il suo bastone (*ravdos*).

Affinché i punti vengano assegnati, almeno due *Hellanodikes periphereias* devono essere d'accordo. Potrebbe esserci una piccola differenza temporale per la gestualità di assegnazione del punteggio tra i *Hellanodikes periphereias*. (Se la differenza temporale non è ragionevole, *Hellanodikis Palaestras* prende una decisione). Se gli *Hellanodikes periphereias* concordano a quale *pankratiasta* dovrebbe essere assegnato il punto, ma non sono d'accordo sul numero dei punti da assegnare, viene assegnato il punteggio minore dei due.

La *Hellanodikis Palaestras Simion* può chiedere un *time out* per chiarimenti alla *Hellanodikis palaestras*, che può rivolgersi anche alla *Hellanodikes periphereias*.

I. Gli attacchi sono considerati se hanno: Applicazione dinamica dell'azione. Corretto tempismo della prestazione. Adeguata distanza dal bersaglio con retrazione della parte del corpo che ha eseguito la tecnica (mano o gamba). Tensione costante, attenzione, posizione dinamica della posizione di combattimento e concentrazione, prima e dopo l'applicazione dell'azione.

M. Le testate sono vietate (ma possono essere utilizzate solo come spinta al corpo) e le spinte non danno punti. Sono accettati solo come metodi di disimpegno durante un'azione.

N. Un lancio o una tecnica valida al suono della campana è assegnato il relativo punteggio.

O. Prese o tecniche eseguite fuori dalla palestra non sono valide e possono comportare una penalità.

P. Tecniche valide ed eseguite simultaneamente da entrambi i *pankratiasti* non viene assegnato punteggio.

Q. Nel caso di prese simultanee (*syngratisis*) senza continuità di combattimento (combattimento a terra) da parte di entrambi i *pankratiasti*, l' *Hellanodikis palaestras* ferma l' *agon* e pone i *pankratiasti* nella posizione di partenza affinché l' *agon* riprenda.

R. Tutti gli strangolamenti e le tecniche di sottomissione devono essere eseguite in modo controllato, al fine di prevenire lesioni. Il *pankratiast* che non si attiene a questa regola può essere penalizzato, piuttosto che ricevere punti a suo favore.

S. Un attacco valido dopo la fine dell'*agon* (indicato dal suono della campana della Segreteria) non è valido e può essere penalizzato.

T. I colpi continui devono essere di una frequenza tale che sia possibile per gli *Hellanodikes periferici* assegnare i punti.

## 6. CRITERI PER LA DETERMINAZIONE DEL VINCITORE

A. Se un *pankratiast* si arrende (*egalipsis*), l'avversario viene dichiarato vincitore. La resa è indicata sollevando l'indice o la mano ...o battendo la superficie della palestra o il corpo dell'avversario con la mano o il piede ... o con un grido di dolore.

B. Se c'è una differenza di 10 punti tra i due *pankratiasti*, l'incontro terminerà per superiorità tecnica. La vittoria (*niki techniki*) sarà dichiarata a favore del *pankratiast* con più punti. Tutto ciò viene controllato e annunciato dall'*Hellanodikis Palaestras Simion* con la collaborazione del cronometrista che suona la campana per terminare l' *agon*. Viene annunciato dall' *Hellanodikis* centrale come "NIKI TEKNITI" (sconfitta tecnica) e premia il vincitore con il gesto appropriato.

C. Il *pankratiasta* che ha il punteggio più alto al termine della normale durata dell'*agon* viene dichiarato vincitore.

D. La vittoria, secondo il parere dei giudici, viene assegnata, quando gli avversari hanno un pareggio nei punti alla fine dell'incontro, decidendo secondo i seguenti criteri:

- l'esistenza di avvertimenti (richiami),
- l'esistenza di 3 punti tecnici,
- l'esistenza di 2 punti tecnici,
- l'esistenza di un punto tecnico,

Se c'è ancora un pareggio, si svolgerà un round extra di un minuto. L'Hellandikis centrale darà il comando "AGON KLIMAKOS ARXASTHE" (inizio round extra). Se durante il round extra non ci sono punti o c'è di nuovo un pareggio, vengono utilizzati i criteri di cui sopra con l'aggiunta dei criteri di seguito.

- il primo a eseguire l'attacco effettivo.

## 7. AREE CONSENTITE PER ATTACCARE E PRESE

Gli attacchi a cui vengono assegnati punti sono limitati a quanto segue:

- A. La testa (da una distanza di 5 cm fino al contatto con la pelle SKIN TOUCH).
- B. L'addome – costole – torace – cosce, la schiena (escluso la parte centrale) sino al punto vita. Le tecniche di percussione definite "controllate" sono percussioni a contatto con la pelle senza penetrazione cutanea.
- C. Le penalità possono essere inflitte ai pankraziasti che colpiscono al centro della schiena (colonna vertebrale) dell'avversario, l'interno coscia, i polpacci e in genere quelle zone per le quali non vengono assegnati punti.
- D. Le prese di lotta possono essere applicate a tutto il corpo e sull'endyma.

## 8. COMPORTAMENTO VIETATO

- A. Colpire la gola, i genitali, il collo, il viso e le giunture.
- B. Tutte le tecniche e le azioni devono essere eseguite con controllo e consentite secondo il regolamento. Qualunque situazione produca una lesione, visibile o meno, incorrerà in una penalità.
- C. Azioni e tecniche eseguite senza controllo, vicino alla testa dell'avversario, sono vietate.
- D. Applicare pressione alla colonna vertebrale, al collo, al naso, alla gola, alla testa, al viso e ai genitali.
- E. Afferrare la pelle.
- F. Ritirarsi continuamente per impedire il normale sviluppo dell'agon, rifiuto delle prese o combattere a distanza. Ogni volta che l' Hellandikis centrale osserverà questa situazione, griderà «AGONIST H ITE», che significa "lotta". Repentinamente i due pankraziasti dovranno combattere. Se non c'è risposta al suo comando, l' Hellandikis centrale darà una penalità per comportamento antisportivo (antiathlitikos).
- G. Torcere il collo o la testa dell'avversario con entrambe le braccia con l'intenzione di bloccare l'avversario mentre si lotta in piedi (orthopali). Questa restrizione non si applica durante il Kato pankration (lotta a terra). Se un concorrente cede a causa dell'applicazione di una tecnica del paragrafo G, il pankraziasta che si arrende non perderà l' agon ... ma sarà inflitta una penalità al suo avversario, che potrà anche la squalifica.
- H. Uscita dalla palestra. Durante la lotta in piedi (orthopali) un pankraziast è fuori dall'area quando uno dei suoi piedi è completamente oltre la linea di avvertimento. Durante le tecniche a terra (kato pangration) un pangraziast è fuori limite quando metà del suo corpo è fuori dalla linea di avvertimento. Un pankraziata che spinge intenzionalmente il suo avversario fuori dalla palestra è punito come comportamento antisportivo. Se un pangraziasta lascia la palestra volontariamente, è considerato uscito (exodos) dall'area di gara.
- I. Procurare un infortunio.
- J. Non proteggersi (assenza della posizione di guardia) (episfalis).
- K. Colpi continui e ripetuti nella stessa area del corpo dell'avversario che non vengono applicati con tempismo, distanza o intensità corretti o che possono causare lesioni.
- l. Qualsiasi comportamento antisportivo, così come qualsiasi azione deliberata da parte di una squadra o di un rappresentante che possa danneggiare la reputazione del Pankration. Allenatori (proponiti), che non hanno un comportamento sportivo (fare gesti, gridare o alzarsi dai loro posti durante l' agon), il proprio pankraziasta può essere penalizzato. Gli allenatori possono fornire le direttive ai loro atleti a bassa voce e in modo appropriato. Qualsiasi tipo di comportamento indecente o atto proibito da parte di una squadra, di un membro di una squadra o di un rappresentante ecc., può comportare una sanzione di squalifica

( apokleismos ) o espulsione ( apopombi ) della persona che ha violato le regole o di tutte le persone che lo hanno supportano.

M. Afferrare il bavero dell'endyma per costringere l'avversario a lasciare l'area di gara a causa dello strappo dello stesso.

N. Calci diretti e ginocchiate alle cosce. Colpi diretti in faccia di qualsiasi genere.

O. L' hellonodikis palaestras (centrale) può intervenire in qualsiasi comportamento antisportivo di un pankratiast. Se un atleta sta subendo una tecnica di strangolamento o blocco articolare da parte del suo avversario in modo non conforme al regolamento. L' hellonodikis può decidere di fermare il match e annunciare vincitore l'atleta sottomesso a causa di un comportamento antisportivo del suo avversario.

Q. Penalità per squalifica immediata

Per l'applicazione della penalità sulla squalifica immediata, uno dei due o tre Hellanodikes deve essere d'accordo. Una squalifica immediata è causata dalle seguenti azioni:

1. Torcere insieme l'articolazione del ginocchio e della caviglia.
2. Torsione o distorsione delle dita.
3. Bloccaggio della colonna vertebrale (tecniche di tipo "a ghigliottina" o iperestensione della colonna vertebrale).
4. Lo schiacciamento o lo schianto intenzionale dell'avversario a terra .
5. Mordere qualsiasi parte del corpo o accecare gli occhi.
6. Strangolamento a mani nude direttamente o con le dita direttamente sul collo.
7. Uscita volontaria dalla palestra per evitare il completamento di una tecnica di sottomissione ecc..
8. Strappo di capelli, orecchie, naso, genitali.
9. Ferire intenzionalmente l'avversario.

## 9. SANZIONI

Le sanzioni a seconda dell'infrazione e dell'intenzione sono:

- A. Richiamo, primo avvertimento.
- B. Seconda ammonizione. 1 punto all'avversario.
- C. Terza ammonizione. 2 punti all'avversario.
- D. Squalifica (apokleismos) .
- E. Espulsione (Apopombi) .

La decisione per le sanzioni di cui sopra è presa dall'Hellanodikis palaestras , che può consultare uno o più degli Hellanodikes periphereias se ritiene che il loro parere sia richiesto (ad eccezione del paragrafo g).

F. A seconda del comportamento antisportivo e in violazione del regolamento agonistico,

l' Hellanodikis palaestras può assegnare direttamente una sanzione ... ignorando i gradi di penalizzazione precedenti assegnati, se un comportamento antisportivo è considerato di natura grave. Nel caso in cui la decisione arbitrale è solo dell' Hellanodikis palaestras, allora necessita del consenso degli arbitri periferici. In caso di decisione di due Hellanodiki periferici, allora è richiesto l'accordo del terzo Heelanodiki per l'immediata sanzione di squalifica o espulsione. (g Riferimento al paragrafo

E). Gli Hellanodikis palaestras non possono dare una sanzione immediata di squalifica ( apokleismos ) o espulsione ( apopombi ) senza il consenso di almeno due Hellanodikes periphereias . La pena dell'espulsione ( apopombi ) viene applicata per un atto che disonora e in genere danneggia il prestigio del Pankration, lo sport e le sue leggi. La gravità dell'espulsione ( apopombi ) può estendersi all'eliminazione del trasgressore dalla competizione o dalle competizioni successive... e persino alla radiazione del trasgressore dalla Federazione (previa decisione delle istituzioni competenti). La stessa regolamentazione può essere applicata all'allenatore ( proponite ) e ai componenti del team.

## 10. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO

- a . L'abbandono ( engatalipsis ) è dato se un pangraziasta o i pangraziasti non possono continuare a lottare (infortunio, malore ecc.), o se abbandonano l' agon , anche con l'ordine da parte dell'Hellanodikis palaestras.
- b . Un allenatore (proponitis) ha il diritto di dichiarare l'abbandono ( engatalipsis per infortunio ecc. ) o "Apagorefsi" (superiorita' tecnica dell'avversario) evidenziando verso l'arbitro centrale il proprio challenge (coach pass di colore giallo).
- c . Se entrambi i pangraziasti si sono feriti contemporaneamente o precedenti infortuni creano un problema per entrambi e sono impossibilitati a continuare l' agon ... la vittoria viene assegnata all'atleta con il punteggio più alto. Se dopo l'infortunio di entrambi il risultato è un pareggio, l' Hellanodikis palaestras , in consultazione con l' Hellanodikis periphereias, determinerà il vincitore (anche se tale infortunio di entrambi é avvenuto nel tempo supplementare ( klimax ) e non ha determinato il vincitore). Se il medico di gara decide che un pangraziast é infortunato in modo grave e non è in grado di continuare l' agon ... non potrà partecipare agli altri incontri della gara. Quando un pangraziast si é infortunato, l' Hellanodikis palaestras ferma l'incontro e chiede intervento medico. Dopo la diagnosi del medico se il pangraziast può continuare, entro al massimo due minuti (il tempo è monitorato dal secondo cronometrista della Segreteria), l' Hellanodikis palaestras fara' riprendere l'incontro. Tale decisione arbitrale non può essere opposta a quella del medico, se quest'ultimo ordina la fine dell'agon per grave infortunio. Se il medico ritiene necessaria lo spostamento temporaneo di un pangraziast dalla palestra , sarà accompagnato da un Hellanodikis periphereias , per il tempo massimo di cinque minuti. Un pankraziasto squalificato per procurato infortunio, il suo avversario sarà proclamato vincitore dell'agon . Almeno due Hellanodikis periphereias e l' Hellanodikis palaestras devono concordare il responso della squalifica. Nel caso in cui un pangraziast perde conoscenza durante l'incontro, non gli sarà permesso di competere durante il torneo, anche se vincitore dell' agon ( su direttiva medica ) .
- Se il medico ha bisogno di aiuto, deve essere informato l' Hellanodikis palaestras , in modo che possa concedere il permesso a un collaboratore di accedere nella palestra . In nessun caso l'allenatore (proponite) potrà salire sull'area di gara.
- D. La vittoria senza combattimento (Niki akoniti ), viene concessa a un pangraziast il cui avversario non si è presentato in palestra , dopo tre annunci della Segreteria, nel corso di tre (3) minuti. L' Hellanodikis palaestras annuncia «KYANOUS o LEFKOS APON» (BLU o BIANCO ASSENTE) e indica con il suo bastone (ravdos) il posto vuoto e poi annuncia la vittoria dicendo «KYANOUS o LEFKOS NIKITIS» (VINCITORE BLU o BIANCO).

## 11. COMPETENZA E OBBLIGHI DEGLI FUNZIONARI

- A. L' Hellanodikis palaestras è l'ufficiale principale dell'agon , della palestra e del bordo della stessa. Il suo dovere fondamentale è quello di gestire al meglio l' agon, per garantire l'incolumità dei pankraziasti e dando osservazioni verbali, richiami e punti di penalità.
- Gli Hellanodikis palaestras possono interrompere l' agon nei seguenti casi: Per rilievi, sanzioni, infortunio, malore cambio di endyma.e su richiesta di un Hellanodikis periphereias (tramite la segnalazione della bandierina).
- L' Hellanodikis palaestras quando ritiene che ci sia in pericolo l'incolumità di un pankraziast , soprattutto nelle categorie di età minori, può interrompere una sottomissione, anche se ciò significa la fine dell'agon assegnando la vittoria all'esecutore della tecnica . Osservazioni o penalità degli Hellanodikis palaestras devono essere applicate quando: Uno o entrambi i pangraziast sono fuori dalla palestra . Uno o entrambi i pangraziasti mostrano un comportamento antisportivo o un comportamento pericoloso (epifalis). Quando un rappresentante della squadra di un pankraziast (allenatore, membro della

stessa squadra, procuratore, ecc.) si comporta in modo improprio durante un agon, offendendo lo spirito e il valore del Pankration.

B. L' Hellanodikis periphereias ha i seguenti doveri e responsabilità: Controllo totale e supervisione della palestra e dell'area circostante. Assegnare punti e determinare il vincitore. Esprimere liberamente la sua opinione alla Hellanodikis palastras, quando richiesto. Può chiedere l'interruzione dell'agon alzando la mano, se osserva una violazione delle regole e che l' Hellanodikis palastras non può constatare. Questa interruzione non dovrebbe mai essere collegata a giudizi o decisioni della Hellanodikis palastras. La posizione tipica di un Hellanodikis periphereias durante il agon è sedere eretto, con le gambe larghe quanto le gambe della sedia su cui è seduto e con le mani, che tengono le bandiere, sopra le cosce. Spostarsi e rimuovere rapidamente la sua sedia se un pankratiasti esce dai limiti e nelle vicinanze. Tutti i movimenti delle bandiere dovrebbero durare al massimo tre secondi se non ci sono altri punti da indicare.

C. Hellanodikis palastras simeion controlla l'area della palestra e le immediate vicinanze. Assegna i punti agli atleti.

D. La General Hellanodikis palastras ha le seguenti giurisdizioni: Valutare tutti gli Hellanodikes in palestra e in segreteria. Osservare attentamente la gara senza alcuna interruzione. Può esprimere la propria opinione dopo aver ascoltato il parere degli altri Hellanodikes., fermare l' agon se vede un grave errore di conduzione dell'incontro.

E. L'abbigliamento degli Hellanodikes è il seguente: Endyma di colore rosso, composto da due parti. Il chitone dove un motivo a meandro bianco e blu è intorno al bavero e i pantaloni sono chiamati periskelis dove un motivo a meandro bianco e blu è sui lati. Scarpe da ginnastica bianche ( fekasia ). Indosseranno il loro endyma con decenza e senza gioielli ( orologi ecc.) tranne l'anello nuziale e i loro capelli se lunghi, raccolti per avere una visione migliore dell'incontro. Solo l' Hellanodikis centrale gestisce il Ravdos (bastone lungo 50-60 cm e costruito in materiale flessibile), per assegnare le varie sanzioni e per condurre l' agon.

F. Tutti gli Hellanodikes centrali, prima dell'inizio dell'agon, dovrebbero conoscere il suono della campana e dovrebbero assicurarsi che tutto sia in ordine presso la Segreteria. Verificare lo stato della palestra, dell'area circostante e che le sedie delle periphereias Hellanodikis e degli allenatori (proponiti) siano nella giusta posizione. Gli Hellanodikis periphereias si assicureranno che i pangratiast rispettino le regole relative al loro abbigliamento, igiene ecc. Vigileranno inoltre che non vi siano persone non autorizzate nei pressi della palestra. Osservano il pankratiast durante l' agon e durante i time out per eventuali comportamenti scorretti.

L' Hellanodikes periphereias non osserverà i risultati o il tempo dell'agon, questo è compito per l' Hellanodikis Palastras Simion.

## 12. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).

A. Ogni rilievo o una sanzione è accompagnato da un annuncio verbale.

B. Per le sanzioni l' Hellanodikis palastras, tramite il bastone e l'appropriata gestualità annuncia la penalizzazione.

C. L' Hellanodikis palastras fa l'annuncio «LAVETE THESIS» (“prendi le tue posizioni”), in modo che i pangraziasti procedano alla posizione di partenza dell'agon (bordi del cerchio posto al centro dell'area).

D. L' Hellanodikis palastras fa l'annuncio « ETIMI» (“pronto”). E dirà «CHAIRETISMOS HEN» (“saluta”), e i pangraziasti si saluteranno reciprocamente dicendo «ERROSO». Quindi l' Hellanodikis palastras annuncia «ARKSASTHE» (“inizia”), e l' agon avrà inizio.

E. Il saluto viene eseguito estendendo la mano destra in un movimento di presa, alla completa estensione del braccio, la mano si chiude a pugno e la mano viene portata alla testa. Le nocche dovrebbero toccare la tempia con il pollice del pugno rivolto verso il basso a quel punto gli atleti si saluteranno verbalmente.

F. L' Hellanodikis palastras annuncia « PAFSASTHE» (“stop”) quando vuole fermare l' agon, o se gli viene richiesto da parte degli arbitri periferici ... e pone i pangratiast nella posizione di partenza. Se in ogni



caso (ad esempio per un avvertimento), mentre i pangraziast sono a lottare in piedi o a terra, l' Hellanodikis palaestras decide di fermare le posizioni dei lottari, annuncia « AKINITI» ( “fermasi/bloccarsi”). In questo caso i pangraziasti rimangono fermi finché non sentono l'annuncio «ARKSASTHE» (“comincia”).

G. L' Hellanodikis palaestras indica con il suo bastone il pangraziast che commette un'infrazione, quindi annuncia verbalmente il tipo di infrazione, ad esempio « KYANO US – ANTIA THLITIKOS» (“comportamento antisportivo blu”), “ KYAN OUS – E XODOS” (“blu – fuori dai limiti”).

H. Quando due pankratiast sono impegnati nel contatto fisico del corpo a corpo, per separarli l' Hellanodikis palaestras può effettuare una piccola pressione con il suo bastone, annunciando « PAFSASTHE» (“fermati”).

I. Se una penalità è conseguente da uno o più punti, l' Hellanodikis palaestras dopo aver annunciato la penalità, assegna i punti all'avversario. Ad esempio: « KYAN OUS, ANTIA THLITIKOS.LEFKOS HENA SIMIO» ( “comportamento antisportivo blu, un punto bianco”).

J. Il cronometro dell'agon riparte ogni volta che l' Hellanodikis palaestras indica l'inizio dell'agon con il comando «ARKSASTHE» (“inizia”) e si ferma ogni volta che dice « PAFSASTHE» (“stop ”) e “ AKINIT I” (fermarsi/bloccarsi).

### 13. POSIZIONI DEGLI UFFICIALI E DEI PANKRATIASTI ALL'INIZIO E ALLA FINE DELLA

#### INCONTRO (agon).

Prima dell'inizio di ogni agon di categoria. I pangraziasti blu sono alla destra del tavolo degli ufficiali di gara (segreteria), i pangraziasti bianchi a sinistra.

### 14. POLYDAMAS

Entrano i pangraziasti con l'endyma ( chitone bianco e periskelis azzurro ). Solo i componenti della squadre nazionali possono applicare lo schienale della bandiera Italiana.

A. Al Polydamas può partecipare chiunque senza eccezioni di età e di sesso, sia come attaccanti che come difensori. Il pangraziast si avvale di azioni difensive ( palaismata ) contro i tre avversari.

B. L' Hellanodikis palestra si trova di spalle alla segreteria.

C. Le armi (di legno o gomma) che devono essere utilizzate dagli aggressori sono: Un bastone (con il significato di spada), spesso circa due cm e lungo da cinquanta a sessanta cm. Un pugnale, spesso uno o due cm e lungo venti cm. Una lancia, spessa due centimetri e lunga un metro e ottantacinque. Per le categorie minori ai 14 anni le armi dovranno essere in gomma piuma e di lunghezza idonea alla corporatura degli atleti.

C Ogni squadra dovrà presentare sei azioni di attacco e difesa. Se una squadra presenta meno di 6 azioni, sarà squalificata.

F. Gli Hellanodikis palaestras e gli Hellanodikes periferias giudicheranno la squadra, secondo quanto segue: Applicazione dinamica delle azioni. Tempismo corretto delle tecniche difensive (principalmente) e offensive. Distanza appropriata da cui vengono effettuate o bloccate le tecniche. - Costante tensione, attenzione, atteggiamento dinamico della posizione di combattimento e concentrazione, prima e dopo l'applicazione dell'azione e delle tecniche. Neutralizzazione dell'attaccante nell'azione finale. Varietà di applicazione in azioni e tecniche.

G. Tutte le tecniche del difensore saranno eseguite a mani nude (solo nella tecnica finale il difensore potrà utilizzare le armi degli attaccanti per la soppressione degli stessi). Categorie Polydamas maschile, femminile e Mix (nel settore mix non è obbligatorio che il difensore sia una donna).



Il punteggio sarà dato in funzione delle tecniche, utilizzate nell'agon e nella difesa antica del Pankration (colpire ai genitali, gli occhi ecc., tutte le tecniche saranno applicate con controllo e senza arrecare danni).

### 15. PALAISMATA

L'endyma (chitone bianco e periskelis azzurro). Solo i componenti delle squadre nazionali possono applicare lo schienale con la bandiera Italiana.

Le azioni dimostrative devono rappresentare fedelmente lo sport del Pankration. Pertanto, le mosse teatrali prive di sostanza non vengono considerate ai fini del punteggio finale. I pankratiast eseguono un programma libero, che comprende azioni di Ano Pangration - orthostadin - orthopali (tecniche in piedi) e Kato Pangration - Kylisin-Alindisis - (tecniche a terra) e quant'altro è definito dal combattimento di Pankration. Tutte le tecniche e le azioni sono eseguite senza sosta, con l'uso di attacchi, parate e controtecniche, in modo tale da potersi distinguere. Alla fine dell'esibizione ci sarà una tecnica finale ed uno dei due atleti sarà sopraffatto e si arrenderà.

Il punteggio sarà dato in funzione delle tecniche utilizzate nell'agon e nella difesa antica del Pankration (colpire ai genitali, gli occhi ecc., tutte le tecniche saranno eseguite con controllo senza arrecare danni). 1/3 del punteggio è dato per lo scambio di tecniche di calcio, pugno e parate, un altro 1/3 del punteggio è dato per le tecniche di lancio e controtecniche, il resto del punteggio è dato per le tecniche a terra (kato pangration).

### 16. SISTEMA DI PUNTEGGIO PER POLYDAMAS E PALAISMATA

I punteggi di valutazione saranno da 1 a 9, con l'unità più piccola pari a un decimo. Dopo il fischio della Hellanodikis Palaestras, tutti gli Hellanodike evidenzieranno contemporaneamente il loro punteggio sollevando le cartelle di voto con la mano destra. Durante l'annuncio di ogni punteggio, gli arbitri ruoteranno le cartelle verso gli allenatori e gli spettatori. Al suono del secondo fischio dell' Hellanodikis Palaestras Simion, abbasseranno e richiuderanno le cartelle di voto.

Il punteggio più basso e più alto vengono eliminati dal punteggio totale. La squadra con la somma maggiore dei punteggi rimanenti è la vincitrice. In caso di parità di punteggio, le squadre effettueranno nuovamente l'esibizione.

L'esibizione di palaismata non può durare più di 2 minuti. Scaduto tempo a disposizione o un pankratiast esce dal cerchio della palestra (exodos), i pankratiast saranno squalificati. Polydamas (non è penalità se un pankratiast esce dalla palestra per recuperare la sua arma). La squalifica è segnalata con una bandiera blu, al termine dell'esibizione, dall'Hellanodikis palaestras.

### 17. AGON SEMICONTACT CATEGORIA DI ETÀ 6-7, 8-9, 10-11 e 12-14

Per le fasce di età 6-7, 8-9, 10-11 e 12-14 valgono le regole di cui sopra con le seguenti eccezioni vietate nel combattimento:

A. Lancio rovesciato oltre le proprie spalle. Il sacrificio getta sul corpo. Tecniche di sottomissione. Esecuzione di una presa alla testa senza un braccio dell'avversario all'interno della presa.

B. Per le categorie di età 6-7, 8-9, 10-11 e 12-14 sono le possibili prese di controllo (sygratisis). Vengono assegnati 2 punti quando l'immobilizzazione persiste per 10 secondi. Il tempo è misurato da un cronometro, e inizia con l'annuncio «LEFKOS-KYANOUS SYGRATISIS» (bianco-blu controllo/immobilizzazione), la gestualità sarà eseguita dal palestra Hellanodikis. Terminerà con l'annuncio «LIKSI» (no controllo / libero), ogni volta che il pangratiast si sgancia dalla presa o riesce a colpire il suo avversario, alla gestualità dell'Hellanodikis palaestras, il cronometro viene fermato. Una presa di controllo (sygratisis) che inizia prima della fine dell'incontro può terminare a 9 secondi dopo la fine dell'agon e assegnare il relativo punteggio.

I. Il Pankration per le categorie di età 6-7 e 8-9, la finalita' della stessa non é l'obbiettivo della vittoria ma la socializzazione tra gli atleti e l'avvio dei giovani atleti alle future competizioni negli anni.

## 18. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE

A. Qualsiasi problema che si verifichi con un reclamo durante l'agon, deve essere risolto solo dal Comitato degli arbitri.

B. All'allenatore viene fornito un « CHALLENGE DI COLORE GIALLO “protesto istantaneo”» ad ogni agon, in modo che possa contestare l'eventuale errore arbitrale. La contestazione sara' valutata tramite il sistema di videoregistrazione... se la contestazione é valida verra' restituito il CHALLENGE, differentemente gli verra' ritirato e non potra' piu' usufruire dello stesso ..

-

## 19. CATEGORIE DI ETÀ E PESO

(6-7), (8-9), (10-11), (12-14) POLYDAMAS (M. F. MIX), PALAISMATA (M. F. MIX), PANKRATION ATHLIMA (M. F.).

(15-17) POLYDAMAS (M. F. MIX), PALAISMATA (M. F. MIX), PANKRATION ATHLIMA (M. F.).

(18-20) POLYDAMAS (M. F. MIX), PALAISMATA (M. F. MIX), PANKRATION ATHLIMA (M. F.).

(21 + OVER) POLYDAMAS (M. F. MIX), PALAISMATA (M. F. MIX), PANKRATION ATHLIMA (M. F.).

### CATEGORIE DI PESO PER CATEGORIA DI ETÀ PER IL PANKRATION ATHLIMA

PAMPAIDES (6-7 & 8-9) : -21,-24,-27,-30,-33,-36,-39,-42,-45,+45

PANKORASIDES (6-7 & 8-9) : -18,-21,-24,-27,-30,-33,-36,-39,-42,-45,+45

PAMPAIDI (10-11) : -21,-24,-27,-30,-34,-38,-42,-46,-52,-60,+60

PANKORASIDES (10-11) : -21,-24,-27,-30,-34,-38,-42,-46,-52,-60,+60

PAIDES (12-14) : - 34,-37,-41,-45,-50,-55,-60,-66,+66

KORASIDE (12-14) : - 32,-36,-40,-44,-48,-52,-57,-63,+63

EFIVOI (15-17) : - 46,-50,-55,-60,-66,-73,-81,+81

NEANIDI (15-17): - 40,-44,-48,-52,-57,-63,-70,+70

AGENEIOI (18-20) : - 56, -62, -69, -77, -85, -94, +94

GIOVANI DONNE (18-20): -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78

ANDRES (21+) : - 56, -62, -69, -77, -85, -94, -105, +105

GINNASTICA: (21+) : -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78



1.

## KATO PANKRATION

2. L'ANELLO (PALESTRA)
3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO
4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA
5. PUNTEGGIO
6. CRITERI PER LA DECISIONE
7. COMPORTAMENTI VIETATI – SANZIONI
8. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO
9. COMPETENZA E OBBLIGHI DEI FUNZIONARI
10. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).
11. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE
12. CATEGORIE DI ETÀ E PESO

### 1. KATO PANKRATION

I pankratiasti mirano alla vittoria attraverso la sottomissione dell'avversario o attraverso l'assegnazione di punti. Sono consentite le prese, le proiezioni, gli strangolamenti e le sottomissioni, l'uso di pressioni sulla muscolatura e l'utilizzo della testa per spingere, controllare il corpo e non per colpire (testata).

### 2. L'ANELLO (PALESTRA)

L'anello si chiama palestra. È di colore blu, circolare con un diametro di 10 metri. Una fascia spessa un metro, dipinta di bianco, evidenzia il bordo esterno dell'anello. Al centro della palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 3 metri.

### 3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO

I pankratiasti accedono puliti, con le unghie tagliate e con i capelli raccolti, se sono lunghi. L'abbigliamento deve essere pulito e asciutto. E' vietato alcun tipo di gioiello o accessorio. Per LEFKOS (BIANCO) l'endyma è bianca (chitone) e pantaloni blu (periskelis) e per KYANOUS (BLU) l'endyma è blu (chitone) e pantaloni blu (periskelis). Solo i componenti delle squadre nazionali possono applicare sulla schiena la dicitura ITA. Il bordo del bavero (chitone) è applicato una greca (meandro) in bianco e blu, così come pure sui lati dei pantaloni. Le donne pankratiaste indosseranno una maglietta bianca sotto l'endyma. I pankratiasti maschi possono indossare una conchiglia sportiva sotto i pantaloni. Tutti pankratiasti con apparecchi ortodontici devono indossare il paradenti. Tutti gli altri dispositivi di protezione sono consentiti solo in caso di problemi di salute con il consenso del medico di gara. Il comitato di gara può escludere chiunque non rispetti le regole di cui sopra.

### 4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA

- A. Per ogni agon c'è un capo arbitro, noto come Hellanodikis Palaestra e due giudici periferici noti come Hellanodikes Periphereias, che siedono lungo i lati della palestra uno di fronte all'altro.
- B. Segreteria (personale di tavolo): 1. Controllore Generale della Segreteria 2. Arbitro di tavolo (Hellanodikis Palaestra Simion) 3. Cronometrista degli incontri e prese di controllo (syngratisis) (solo nelle categorie di età dai 6 ai 14 anni) 4. Segretaria della registrazione e della conduzione delle gare 5. Conduttore 6. Primo addetto 7. Secondo addetto 8. Operatore e responsabile del sistema di videoregistrazione.
- C. Se il numero del personale è insufficiente, può esserci un Controllore Generale della Segreteria e tre addetti per palestra.
- D. La Segreteria concede una pausa tra gli incontri della durata massima di 5 minuti ad un pangratiasta che ha appena finito di gareggiare (su sua richiesta o su richiesta del suo allenatore).
- e. I segretari e i cronometristi sono nominati dal Comitato degli arbitri.
- F. Quando sarà possibile in funzione al numero di Hellanodiki presenti, per ogni palestra sarà nominato un General Hellanodikis Palaestra, che sarà sempre il grado più alto. I suoi compiti sono supervisionare le competizioni e valutare gli Hellanodikes.

G. In caso di carenza di Hellanodikes il comitato arbitrale, con la presenza di un funzionario della federazione, può decidere una diversa composizione di Hellanodikes per condurre gli incontri.

## 5. PUNTEGGIO

Ai pangratiasti saranno assegnati punti solo per le tecniche di lancio durante la transizione dalle tecniche di presa a quelle a terra. I lanci validi sono determinati come qualunque tecnica di proiezione o di un abile movimento e con il risultato che il corpo dell'avversario tocchi la palestra con la schiena, i fianchi o il petto. I criteri di valutazione sono: il dinamismo, la velocità e il controllo.

A. Un lancio con contatto sulla palestra di schiena, petto, addome, glutei o alla spalla ecc. e con un sollevamento passando oltre la testa da chi esegue la tecnica, tre (3) punti.

B. Un lancio dell'attaccante sulla palestra, con un piccolo raggio di movimento (proiezione al lato dell'esecutore della tecnica) e l'avversario cade di schiena, petto, addome, glutei, spalla ecc., due (2) punti.

C. Un lancio dalla posizione "eretta" senza staccare i piedi dalla palestra dell'avversario e cade di schiena, di lato, di petto, sull'addome, sui glutei, sulla spalla ecc., un (1) punto.

D. Il lancio o proiezione, con la caduta dell'avversario con il solo contatto delle ginocchia o dei piedi non viene conteggiato.

F. Tirare l'avversario verso il basso per passare dal Pangration in piedi a quello a terra, sarà sanzionato.

G. Una tecnica valutabile con punteggio allo scadere del tempo di combattimento verrà considerata valida. Qualsiasi tecnica dopo la fine dell'agon può comportare una penalità.

H. Se non c'è contatto durante la transizione dal Pangration da in piedi a terra (prese o una qualsiasi tecnica), l'Hellanodikis Palastras fermerà il combattimento e porrà i Pangratiast nella posizione di partenza. Se uno o entrambi i pangratiasti eviteranno volontariamente di combattere, saranno penalizzati.

io. L'utilizzo della testa è consentito solo per spingere o controllare (no testate) e non assegnano punteggio. Il combattimento a terra inizia quando un pangratiast è seduto, sdraiato o entrambi i lottatori sono con entrambe le ginocchia sulla palestra.

J. Qualsiasi tecnica di sottomissione consentita, deve essere eseguita con controllo per evitare lesioni ecc.. Il trasgressore sarà sanzionato.

I punteggi o le penalità assegnati dagli Hellanodikis palastras, saranno evidenziati tramite il bastone (ravdos) attraverso la seguente gestualità:

1 punto: Verso terra, davanti al ginocchio, annunciando "UN PUNTO".

2 punti: Orizzontalmente, all'altezza delle sue spalle, annunciando: "DUE PUNTI".

3 punti: verticalmente verso l'alto, annunciando "TRE PUNTI"

In caso di sanzione, prima che il punto venga assegnato, l'arbitro menzionerà il tipo di penalità. I punteggi a seguito di una tecnica valida sono assegnati anche dagli Hellanodikes Periphereias utilizzando la bandierina, come segue:

1 punto: verso terra, davanti al ginocchio.

2 punti: orizzontalmente, all'altezza delle sue spalle.

3 punti: verticalmente verso l'alto oltre la testa.

Per registrare un Punto, devono essere d'accordo almeno 2 Hellanodikes. Si accetta una piccola differenza temporale per quanto riguarda la reazione degli Hellanodikes all'assegnazione dei punti. ( la differenza temporale sarà verificata dall' Hellanodikis Palastras Simion). Se gli Hellanodikes concordano su quale pangratiast sarà assegnato il punteggio ma non sono d'accordo sul numero dei punti da assegnare, sarà assegnato il punto più basso. La Hellanodikis Palastras Simion può chiedere un time out per chiarimenti alla Hellanodikis Palastras, che potrà interpellare anche gli Hellanodikes Periphereias .

## 6. CRITERI PER LA DECISIONE

A. Se un pangratiast si arrende (egalipsis), l'avversario sarà dichiarato vincitore. La resa è evidenziata .. sollevando l'indice o la mano; battendo sulla superficie della palestra o sul corpo dell'avversario con la mano o il piede; o con un grido di dolore

B. Il pangratiast che ha il punteggio più alto al termine dell'agon viene dichiarato vincitore.

C. La vittoria sarà assegnata secondo il parere dei giudici, quando gli atleti hanno un pareggio nei punti alla fine dell'incontro valutando i seguenti criteri:

ca - l'esistenza di avvertimenti,

cb . - l'esistenza di 3 punti tecnici,

cc - l'esistenza di 2 punti tecnici,

cd - l'esistenza di un punto tecnico,

Se alla valutazione dei criteri precedenti ci sarà ancora un pareggio, si svolgerà un round extra di un minuto. Il palaestra di Hellanodikis darà il comando "AGON KLIMAKOS ARXASTHE" (inizio round extra). Se durante il round extra non saranno assegnati punti o ci sarà di nuovo un pareggio, sarà preso in considerazione:

ce - tra i due atleti chi è stato il primo a eseguire un'attacco veritiero.

## 7. COMPORTAMENTI VIETATI – SANZIONI

- A. Tutte le tecniche e le azioni devono essere eseguite con controllo e consentite dal regolamento. Differentemente da ciò, qualsiasi situazione produca una lesione ecc., visibile o meno, si assegnerà la relativa penalità.
- B. Applicazioni delle pressioni muscolari alla colonna vertebrale, al collo, al naso, alla gola, alla testa, al viso e ai genitali.
- C. Afferrare la pelle.
- D. Uscita (exodos) dalla palestra ... Durante la lotta in piedi (orthopali) un pangratiast è in uscita quando uno dei suoi piedi è completamente fuori dalla linea di avvertimento. Durante le tecniche a terra (kato pangration) un pangratiast è in uscita quando metà del suo corpo è fuori dalla linea di avvertimento. Un pangratiast che spinge intenzionalmente il suo avversario fuori dalla palestra sarà punito come comportamento antisportivo.
- e. Fingere un infortunio.
- F. L'applicazione di prodotti sul proprio corpo o di protezioni, senza l'approvazione del medico di gara.
- G. Qualsiasi comportamento antisportivo, da parte di un atleta, allenatore ecc. che possa danneggiare la reputazione del Pangration. Allenatori (proponiti) che gridano o gesticolano in modo scorretto durante 'agon', il pangratiasta sarà penalizzato. Gli allenatori possono fornire una guida a bassa voce in modo appropriato.
- H. L'hellonodikis palaestras può intervenire in qualsiasi momento se riscontra un comportamento antisportivo di un pangratiast, anche se sta eseguendo una tecnica di strangolamento o un blocco articolare senza fermare il match. Può anche decidere di fermare il match e annunciare l'avversario vincitore a causa del grave comportamento antisportivo.
- io. Ritirarsi continuamente per impedire il normale sviluppo dell'agon (non lottare). Ogni volta che il palaestra Hellanodikis noterà tale situazione, griderà «AGONIST H ITE», che significa "lotta" ... con l'immediato impegno a combattere dei due pangraziasti. Se non ci sarà risposta al suo comando, l' Hellanodikis palaestra darà una penalità per comportamento antisportivo (antiathlitikos) ad entrambi o ad un solo atleta.
- J. Se uno o due pangratiast, a seguito di una tecnica di lancio si rialzano in piedi, l'Hellanodikis palaestras fermerà l'agon e li riporterà alla posizione di partenza e assegnerà la penalizzazione.
- K. Durante il combattimento a terra se si dovesse creare uno stallo agonistico (assenza di azioni tecniche), il capo Hellanodikis interromperà l'incontro e riporterà gli atleti in posizione di partenza.
- L. Afferrare il bavero dell'endyma per costringere l'avversario a lasciare l'anello (exodos). Afferrare l'avversario in quell'area può essere solo per eseguire una proiezione o uno strangolamento.
- M. Torcere il collo o la testa dell'avversario con entrambe le braccia bloccate (intenzione di controllare) mentre si lotta in piedi (orthopali). Questa restrizione non si applica durante il Kato pangration. Se l'atleta si arrende a causa dell'applicazione di una torsione irregolare (es. iperestensione delle vertebre cervicali ecc.), il pangratiasta non perderà l'agon, ma sarà inflitta una penalità al suo avversario e potrà anche essere squalificato.

#### Q. Penalità per squalifica immediata

Per l'applicazione della sanzione "squalifica immediata" deve essere d'accordo almeno uno dei due Hellanodikis Periphereias. Una squalifica immediata è causata dalle seguenti azioni:

1. Torcere insieme l'articolazione del ginocchio e della caviglia.
2. Torsione o distorsione delle dita.
3. Bloccaggio della colonna vertebrale (tecniche di tipo "a ghigliottina")
4. Schianto intenzionale dell'avversario a terra (quando è agganciato sul punto vita tramite le gambe).
5. Lancio rovesciato, legando il corpo da dietro, mirando a schiantare il collo dell'avversario sulla palestra.
6. Mordere o accecare gli occhi.
7. Strangolamento a mani nude - dita
9. Uscita volontaria dall'anello per evitare il completamento di una tecnica di sottomissione.
10. Strappo di capelli, orecchie, naso, genitali, uso delle dita o delle unghie, sbattere la testa dell'avversario sulla palestra, calpestare l'avversario quando è a terra.
11. Ferire intenzionalmente l'avversario l'avversario.
12. Eseguire qualsiasi tipo di percussione sull'avversario.

Le penalità, vengono annunciate durante la lotta in piedi, dall' Hellanodikis palaestras, dopo aver gridato "PAFSASTHE" (STOP) e aver posizionato i pangratiast nella posizione di partenza. Durante la lotta a terra le penalità vengono annunciate dopo il grido di "AKINITI" (FERMO), bloccando l'azione e tenendo i due atleti nella stessa posizione.

1° avvertimento - NESSUN PUNTO

2a ammonizione per azione proibita - UN (1) PUNTO

3° avvertimento per azione proibita - DUE (2) PUNTI

4° ammonizione per azione proibita - SQUALIFICA

La penalità dell'espulsione ( apopombi ) viene applicata per un atto che disonora i valori del Pangration, dello sport e i suoi regolamenti. L'espulsione ( apopombi ) può estendersi all'eliminazione del trasgressore (atleta, allenatore ecc.) dalla competizione o dalle altre future gare ... e persino la radiazione dalla Federazione.

#### 8. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO

a . L'abbandono ( engatalipsis ) è dato se un pangraziasta o i pangraziasti non possono continuare a lottare (infortunio, malore ecc.), o se abbandonano l' agon , anche con l'ordine da parte dell'Hellanodikis palaestras.

b . Un allenatore (proponitis) ha il diritto di dichiarare l'abbandono ( engatalipsis per infortunio ecc. ) o

o "Apagorefsi" (superiorità tecnica dell'avversario) evidenziando verso l'arbitro centrale il proprio challenge (coach pass di colore giallo).

c . Se entrambi i pangraziasti si sono feriti contemporaneamente o precedenti infortuni creano un problema per entrambi e sono impossibilitati a continuare l' agon ... la vittoria viene assegnata all'atleta con il punteggio più alto. Se dopo l'infortunio di entrambi il risultato è un pareggio, l' Hellanodikis palaestras , in consultazione con l' Hellanodikis periphereias , determinerà il vincitore (anche se tale infortunio di entrambi è avvenuto nel tempo supplementare ( klimax ) e non ha determinato il vincitore). Se il medico di gara decide che un pangraziast è infortunato in modo grave e non è in grado di continuare l' agon ... non potrà partecipare agli altri incontri della gara. Quando un pangraziast si è infortunato, l' Hellanodikis palaestras ferma l'incontro e chiede intervento medico. Dopo la diagnosi del medico se il pangraziast può continuare, entro al massimo due minuti (il tempo è monitorato dal secondo cronometrista della Segreteria), l' Hellanodikis palaestras farà riprendere l'incontro. Tale decisione arbitrale non può essere opposta a quella del medico, se quest'ultimo ordina la fine dell'agon per grave infortunio. Se il medico ritiene necessaria lo spostamento temporaneo di un pangraziast dalla palestra , sarà accompagnato da un Hellanodikis periphereias , per il tempo massimo di cinque minuti. Un pangraziast squalificato per procurato infortunio, il suo avversario sarà proclamato vincitore dell'agon . Almeno due Hellanodikis periphereias e l' Hellanodikis palaestras devono concordare il responso della squalifica. Nel caso in cui un pangraziast perde conoscenza durante l'incontro, non gli sarà permesso di competere durante il torneo, anche se vincitore dell' agon ( su direttiva medica ) .

Se il medico ha bisogno di aiuto, deve essere informato l' Hellanodikis palaestras , in modo che possa concedere il permesso a un collaboratore di accedere nella palestra . In nessun caso l'allenatore (proponite) potrà salire sull'area di gara.

D. La vittoria senza combattimento (Niki akoniti ), viene concessa a un pangraziast il cui avversario non si è presentato in palestra , dopo tre annunci della Segreteria, nel corso di tre (3) minuti. L' Hellanodikis palaestras annuncia «KYANOUS o LEFKOS APON» (BLU o BIANCO ASSENTE) e indica con il suo bastone (ravdos) il posto vuoto e poi annuncia la vittoria dicendo «KYANOUS o LEFKOS NIKITIS» (VINCITORE BLU o BIANCO).

-

#### 9. COMPETENZA E OBBLIGHI DEGLI FUNZIONARI

UN. L' Hellanodikis palaestras è l'ufficiale principale dell'agon , della palestra e dei margini. Il suo dovere fondamentale è quello di avviare e fermare l' agon , per garantire la sicurezza dei pangraziasti dando osservazioni verbali, penalità e punti da penalità.

Gli Hellanodikis palaestras possono interrompere l' agon nei seguenti casi: Per fare rilievi o per infliggere sanzioni. In caso di infortunio o malattia. Per imporre una correzione o un cambio di abiti. Dopo un segnale di un Hellanodikis periphereias (che fischia o alza la mano), se l' Hellanodikis palaestras lo decide.

Quando giudica che sia in gioco l'incolumità di un pangraziato , soprattutto durante le categorie di età minori, durante una sottomissione lock o choke anche se ciò significa la fine dell'agon . Osservazioni o penalità degli Hellanodikis palaestras devono essere applicate quando: Uno o entrambi i pangraziasti sono fuori dalla palestra . Uno o entrambi i pangraziasti mostrano un comportamento antisportivo o un gioco pericoloso (episfalis). In caso di imperdonabile mancanza di fidanzamento tra i pangraziasti . Quando un rappresentante della squadra di un pangraziasta (allenatore, membro della stessa squadra, procuratore, tifoso, ecc.) si comporta in modo improprio durante un agon , offendendo lo spirito e il valore del Pangration.

B. L' Hellanodikis periphereias ha i seguenti doveri e responsabilità: Controllo totale e supervisione della palestra e dell'area circostante. Assegnare punti e determinare il vincitore. Esprimere liberamente la sua opinione alla Hellanodikis palaestras , quando richiesto. Può chiedere l'interruzione dell'agon alzando la mano o fischiando, se osserva una violazione delle leggi che gli Hellanodikis palaestras non possono vedere. Questa interruzione non dovrebbe mai essere collegata a giudizi o decisioni della Hellanodikis palaestras. La posizione tipica di un Hellanodikis periphereias durante il agon è sedere eretto, con le gambe larghe quanto le gambe della sedia su cui è seduto e con le mani, che tengono le bandiere, sopra o tra le cosce. Dovrebbe essere in grado di muovere rapidamente se stesso e la sua sedia se un pangraziato esce dai limiti nelle vicinanze. Tutti i movimenti delle bandiere dovrebbero durare al massimo tre secondi se non ci sono altri punti da indicare.

C. Hellanodikis palaestras simeion controlla l'area della palestra e le immediate vicinanze. Scrive i punti dati.

D. La General Hellanodikis palaestras ha le seguenti giurisdizioni : Valutare tutti gli Hellanodikis in palestra e in segreteria. Osservare attentamente la partita senza alcuna interruzione . Per dire la sua opinione dopo aver sentito l'opinione degli altri Hellanodikis. Fermare l' agon se vede un apparente errore durante l' agon . In questa situazione chiede un incontro. Per sostenere in generale la decisione finale degli Hellanodikis in caso di protesta immediata (obiezione verbale).



e. L' outfit di Hellanodikis è il seguente: Endyma di colore rosso , composto da due parti. La tunica è chiamata chitone dove un motivo a meandro bianco e blu è intorno al colletto e un simbolo distinto degli Hellanodikon Taxis sul lato del braccio sinistro. I pantaloni sono chiamati periskelis dove un motivo a meandro bianco e blu è sui lati. Scarpe da ginnastica bianche ( fekasia ). Generalmente indosseranno il loro vestito con decenza e senza gioielli tranne l'anello nuziale e i loro capelli dovrebbero essere raccolti per avere una visione migliore del procedimento. Solo la palestra Hellanodikis ospita i Ravdos (bastone), lungo 50-60 cm e costruito in materiale flessibile, per indicare le varie punizioni e per condurre l' agon .

F. Tutti gli Hellanodikis dovrebbero: Prima dell'inizio dell'agon , conoscere il suono della campana che termina l' agon, mantenere il controllo (sygratisis) e dovrebbe assicurarsi che tutto sia in ordine presso la Segreteria. Verificare lo stato della palestra , dell'area circostante e che le sedie delle periphereias Hellanodikis e delle carrozze (proponiti) siano nella giusta posizione. Gli Hellanodikis periphereias si assicureranno che i pangratiast rispettino le regole relative al loro abbigliamento, igiene ecc. Vigileranno inoltre che non vi siano persone non autorizzate nei pressi della palestra. Da osservare il pangraziato durante l' agon e durante i time out per eventuali comportamenti scorretti.

Ogni volta che viene utilizzato un tabellone, Hellanodikis periphereias non osserverà i risultati o il tempo dell'agon , questo è solo per Hellanodikis Palaestras Simion e l'amministratore. In ogni caso di differenza con il punteggio esatto (sul modulo cartaceo), verrà effettuata una correzione senza preavviso. Uscire dall'area della palestra durante una lunga pausa o presentazione ed entrare dopo essere stati chiamati dalla Segreteria.

#### 10. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).

- A. Ogni rilievo o una sanzione è accompagnato da un annuncio verbale.
- B. Per le sanzioni l' Hellanodikis palaestras, tramite il bastone e l'appropriata gestualità annuncia la penalizzazione.
- C. L' Hellanodikis palaestras fa l'annuncio «LAVETE THESIS» (“prendi le tue posizioni”), in modo che i pangraziasti procedano alla posizione di partenza dell'agon (bordi del cerchio posto al centro dell'area).
- D. L' Hellanodikis palaestras fa l'annuncio « ETIMI» (“pronto”). E dirà «CHAIRETISMOS HEN» (“saluta”), e i pangraziasti si saluteranno reciprocamente dicendo «ERROSO». Quindi l' Hellanodikis palaestras annuncia «ARKSASTHE» (“inizia”), e l' agon avra, inizio.
- E. Il saluto viene eseguito estendendo la mano destra in un movimento di presa, alla completa estensione del braccio, la mano si chiude a pugno e la mano viene portata alla testa. Le nocche dovrebbero toccare la tempia con il pollice del pugno rivolto verso il basso a quel punto gli atleti si saluteranno verbalmente.
- F. L' Hellanodikis palaestras annuncia « PAFSASTHE» (“stop”) quando vuole fermare l' agon , o se gli viene richiesto da parte degli arbitri periferici ... e pone i pangratiast nella posizione di partenza. Se in ogni caso (ad esempio per un avvertimento), mentre i pangratiast sono a lottare in piedi o a terra, l' Hellanodikis palaestras decide di fermare le posizioni dei lottari, annuncia « AKINITI» (“fermasi/bloccarsi”). In questo caso i pangraziasti rimangono fermi finché non sentono l'annuncio «ARKSASTHE» (“comincia”).
- G. L' Hellanodikis palaestras indica con il suo bastone il pangratiast che commette un'infrazione, quindi annuncia verbalmente il tipo di infrazione, ad esempio « KYANO US – ANTIA THLITIKOS» (“comportamento antisportivo blu”), “ KYAN OUS – E XODOS” (“blu – fuori dai limiti”).
- H. Quando due pangratiast sono impegnati nel contatto fisico del corpo a corpo, per separarli l' Hellanodikis palaestras può effettuare una piccola pressione con il suo bastone, annunciando « PAFSASTHE» (“fermati”).
- I. Se una penalità è conseguente da uno o più punti, l' Hellanodikis palaestras dopo aver annunciato la penalità, assegna i punti all'avversario. Ad esempio: « KYAN OUS, ANTIA THLITIKOS.LEFKOS HENA SIMIO» (“comportamento antisportivo blu, un punto bianco”).
- J. Il cronometro dell'agon riparte ogni volta che l' Hellanodikis palaestras indica l'inizio dell'agon con il comando «ARKSASTHE» (“inizia”) e si ferma ogni volta che dice « PAFSASTHE» (“stop ”) e “ AKINITI” (fermarsi/bloccarsi).
- K. La durata di un agon si basa in funzione alle categorie di peso e di età.  
maschi-femmine (12-14 ANNI): 3 minuti e tempi supplementari 1 minuto.  
maschile-femminile (15-17 ANNI): 4 minuti e tempi supplementari 1 minuto.  
Uomini-Donne (18-20 ANNI): 4 minuti e tempi supplementari 2 minuti.  
Uomini-Donne (21+): 5 minuti e tempi supplementari 2 minuti.
- l. Un pangratiast ha diritto a riposare fino a 10' tra due incontri successivi (su richiesta presentata dal suo allenatore).

#### 11. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE

- A. Qualsiasi problema che si verifichi con un reclamo durante l'agon, deve essere risolto solo dal Comitato degli arbitri.
- B. All'allenatore viene fornito un «CHALLENGE DI COLORE GIALLO “protesto istantaneo”» ad ogni agon, in modo che possa contestare l'eventuale errore arbitrale. La contestazione sarà valutata tramite il sistema di videoregistrazione... se la contestazione è valida verrà restituito il CHALLENGE, diversamente gli verrà ritirato e non potrà più usufruire dello stesso ..



12. ETÀ E KG.

CADETTI MASCHILI (12-14) : -34, -37, -41, -45, -50, -55, -60, -66, 66+  
CADETTI FEMMINILI (12-14) : -32, -36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, 63+  
JUNIOR MASCHILE (15-17): -46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, 81+  
JUNIOR FEMMINILE (15-17): -44, -48, -52, -57, -63, -70, 70+  
UOMINI (18-20): -56, -62, -69, -77, -85, -95, 95+  
DONNE(18-20) : -48, -52, -57, -63, -70, -78, 78+  
UOMINI (21+) : -56, -62, -69, -77, -85, -95, -105, 105+  
DONNE (21+): -48, -52, -57, -63, -70, -78,78+



## REGOLAMENTO PIX LAX

1. PIX LAX ATHLIMA
2. L'ANELLO (PALESTRA)
3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO
4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA
5. PUNTEGGIO
6. CRITERI PER LA DETERMINAZIONE DEL VINCITORE
7. AREE CONSENTITE PER ATTACCHI E PRESE
8. COMPORTAMENTO VIETATO
9. SANZIONI
10. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO
11. COMPETENZA E OBBLIGHI DEI FUNZIONARI
12. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).
13. AGON SEMICONTACT CATEGORIA DI ETÀ 6-7, 8-9, 10-11 e 12-14
14. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE
15. CATEGORIE DI ETÀ E PESO

### 1. AGON SEMICONTATTO

La competizione è definita dall'incontro di due pankratiasti che si scambiano tecniche usando mani, gomiti, ginocchia e piedi. Ai piedi indossano parastinchi e alle mani guanti che permettono loro di afferrare. Non sono consentite prese di qualsiasi tipo al corpo o sull'endyma dell'avversario .

### 2. L'ANELLO (PALESTRA)

L'anello si chiama palestra . È di colore blu, circolare con un diametro di 10 metri. Una fascia di un metro, di colore bianco, evidenzia il bordo esterno dell'anello. Al centro della palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 3 metri.

### 3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO

I pankratiasti accedono puliti, con le unghie tagliate e con i capelli raccolti, se sono lunghi. L'abbigliamento deve essere pulito e asciutto. E' vietato alcun tipo di gioiello o accessorio. Per LEFKOS (BIANCO) l'endyma è bianca ( chitone ) e pantaloni blu ( periskelis ) e per KYANOUS (BLU) l'endyma è blu ( chitone ) e pantaloni blu ( periskelis ). E' possibile indossare per i due atleti l'endyma bianco e blu a condizione che le protezioni siano di colore bianco o blu. Solo i componenti delle squadre nazionali possono applicare sulla schiena la dicitura ITA . Il bordo del bavero (chitone) è applicato una greca (meandro) in bianco e blu, così come pure sui lati dei pantaloni. Durante il match ( agon) KYANOUS indossa guanti e parastinchi blu mentre LEFKOS indossa quelli bianchi. Le donne pankratiaste indosseranno una maglietta bianca sotto l'endyma e a propria discrezione potranno indosseranno una protezione per il torace (paraseno). I pankratiasti maschi possono indossare una conchiglia sportiva sotto i pantaloni. Tutti pankratiasti con apparecchi ortodontici devono indossare il paradenti. Tutti gli altri dispositivi di protezione sono consentiti solo in caso di problemi di salute con il consenso del medico di gara. Il comitato di gara può escludere chiunque non rispetti le regole di cui sopra.

Protezioni :

- guanti : obbligatori
- parastinchi : obbligatori
- caschetto : obbligatorio per i minorenni, facoltativo per i maggiorenni

- conchiglia : facoltativa
- parodonti : obbligatorio per chi indossa apparecchi ortodontici

#### 4. UFFICIALI: ARBITRI E SEGRETERIA

- A. Per ogni agon (incontro) c'è un responsabile arbitri, detto Hellanodikis palestra e due o tre giudici detti Hellanodikes periphereias , che siedono ai lati della palestra.
- B. Segreteria / responsabili tavolo di giuria: 1. responsabile Generale della Segreteria. 2. Arbitro di tavolo ( Hellanodikis Palaestra Simion) 3. Cronometrista delle fasi di gara e tecniche di controllo al suolo ( syngratisis ) (solo nelle categorie di età dai 6 ai 14 anni ) 4. Responsabile della video -registrazione e della conduzione degli incontri .
- C. La Segreteria concede una pausa tra gli incontri della durata massima di 5 minuti ad un pankratista che ha appena finito di combattere, su richiesta del suo allenatore.
- D. I segretari e i cronometristi sono nominati dal responsabile degli arbitri.
- E. Il Responsabile Hellanodikis , avrà' sempre il grado più alto e i suoi compiti sono supervisionare le competizioni e valutare gli Hellanodikes.
- F. In caso di carenza di Hellanodikes il Responsabile Hellanodikis , può decidere una diversa composizione di Hellanodikes per condurre gli incontri.

#### 5. PUNTEGGIO

- A. Tecnica di pugno, al corpo o alla testa (solo al lato del capo): 1 punto.
  - B. Tecnica di calcio, ( calcio circolare con la parte superiore del piede e non con lo stinco ) sul lato esterno della coscia: 1 punto.
  - C. Tecnica di calcio o di ginocchio al corpo: 2 punti.
  - D. Tecnica di calcio o di ginocchio alla testa: 3 punti.
- I. Se un pankratiasta spinge volontariamente il suo avversario fuori dall'anello, viene sanzionato per comportamento antisportivo ( antiathlitiko ). Se la spinta provoca un infortunio, può essere penalizzato più severamente.
- L. L'assegnazione di punti di tecniche di percussione è indicata dagli Hellanodikes periphereias utilizzando bandiere colorate di bianco e blu, corrispondenti al colore assegnato a ciascun pankratiasta . I punti di penalità' vengono assegnati solo dall' Hellanodikis palestra .
- I gestualità' per l'assegnazione dei punti é la seguente:
- 1 punto: l' Hellanodikis periphereias estende la bandierina verso il pavimento davanti al suo ginocchio.
  - 2 punti: l' Hellanodikis periphereias estende la bandiera orizzontalmente all'altezza delle spalle.
  - 3 punti: l' Hellanodikis periphereias estende la bandiera verticalmente sopra la testa.
- Gli stessi gesti sono usati dall' Hellanodikis centrale nell'assegnazione dei punti di penalità' , usando il suo bastone (ravdos).
- Affinché i punti vengano assegnati, almeno due Hellanodikes periphereias devono essere d'accordo. Potrebbe esserci una piccola differenza temporale per la gestualità' di assegnazione del punteggio tra i Hellanodikes periphereias . (Se la differenza temporale non è ragionevole, Hellanodikis Palastras prende una decisione). Se gli Hellanodikes periphereias concordano a quale pankratiasta dovrebbe essere assegnato il punto, ma non sono d'accordo sul numero dei punti da assegnare, viene assegnato il punteggio minore dei due.
- La Hellanodikis Palastras Simion può chiedere un time out per chiarimenti alla Hellanodikis palastras, che può rivolgersi anche alla Hellanodikes periphereias .

- I. Gli attacchi sono considerati se hanno: Applicazione dinamica dell'azione. Corretto tempismo della prestazione. Adeguata distanza dal bersaglio con retrazione della parte del corpo che ha eseguito la tecnica (mano o gamba). Tensione costante, attenzione, posizione dinamica della posizione di combattimento e concentrazione, prima e dopo l'applicazione dell'azione.
- M. Le testate sono vietate.
- N. una tecnica valida al suono della campana è assegnato il relativo punteggio.
- O. tecniche eseguite fuori dalla palestra non sono valide e possono comportare una penalità.
- P. Tecniche valide ed eseguite simultaneamente da entrambi i pankratiasti non viene assegnato punteggio..
- S. Un attacco valido dopo la fine dell'agon ( indicato dal suono della campana della Segreteria) non è valido e può essere penalizzato.
- T. I colpi continui devono essere di una frequenza tale che sia possibile per gli Hellanodikis periferici assegnare i punti.

## 6. CRITERI PER LA DETERMINAZIONE DEL VINCITORE

- A. Se un pankratiasti si arrende ( egatalipsis ), l'avversario viene dichiarato vincitore. La resa è indicata sollevando l'indice o la mano ...o battendo la superficie della palestra o con un grido di dolore.
- B. Se c'è una differenza di 10 punti tra i due pankratiasti , l'incontro terminerà per superiorità tecnica. La vittoria ( techniki apagorefsis) sarà dichiarata a favore del pankratiast con più punti. Tutto ciò viene controllato e annunciato dall'Hellanodikis Palaestras Simion con la collaborazione del cronometrista che suona la campana per terminare l' agon . Viene annunciato dall' Hellanodikis centrale come "NIKI TEKNITI " (sconfitta tecnica) e premia il vincitore con il gesto appropriato.
- C. Il pangratiasta che ha il punteggio più alto al termine della normale durata dell'agon viene dichiarato vincitore.
- D. La vittoria, secondo il parere dei giudici, viene assegnata, quando gli avversari hanno un pareggio nei punti alla fine dell'incontro, decidendo secondo i seguenti criteri:
- l'esistenza di avvertimenti (richiami),
  - l'esistenza di 3 punti tecnici,
  - l'esistenza di 2 punti tecnici,
  - l'esistenza di un punto tecnico,
- Se c'è ancora un pareggio, si svolgerà un round extra di un minuto. L'Hellanodikis centrale darà il comando "AGON KLIMAKOS ARXASTHE" (inizio round extra). Se durante il round extra non ci sono punti o c'è di nuovo un pareggio, vengono utilizzati i criteri di cui sopra con l'aggiunta dei criteri di seguito.
- il primo a eseguire l'attacco effettivo.

## 7. AREE CONSENTITE PER ATTACCARE E PRESE

Gli attacchi a cui vengono assegnati punti sono limitati a quanto segue:

- A. La testa (da una distanza di 5 cm fino al contatto con la pelle SKIN TOUCH ).
- B. L'addome – costole – torace – cosce , la schiena (escluso la parte centrale) sino al punto vita. Le tecniche di percussione definite "controllate" sono percussioni a contatto con la pelle senza penetrazione cutanea.
- C. Le penalità possono essere inflitte ai pankraziasti che colpiscono al centro della schiena (colonna vertebrale) dell'avversario, l'interno coscia, i polpacci e in genere quelle zone per le quali non vengono assegnati punti.

## 8. COMPORTAMENTO VIETATO

- A. Colpire la gola, i genitali, il collo, il viso e le giunture.
- B. Tutte le tecniche e le azioni devono essere eseguite con controllo e consentite secondo il regolamento. Qualunque situazione produca una lesione, visibile o meno, incorrerà in una penalità.
- C. Azioni e tecniche eseguite senza controllo, vicino alla testa dell'avversario, sono vietate.
- F. Ritirarsi continuamente per impedire il normale sviluppo dell'agon, rifiuto nel combattere a distanza. Ogni volta che l' Hellanodikis centrale osserverà questa situazione, griderà «AGONIST H ITE», che significa "lotta". Repentinamente i due pankraziasti dovranno combattere. Se non c'è risposta al suo comando, l' Hellanodikis centrale darà una penalità per comportamento antisportivo (antiathlitikos).

I. Qualsiasi comportamento antisportivo, così come qualsiasi azione deliberata da parte di una squadra o di un rappresentante che possa danneggiare la reputazione del Pankration. Allenatori (proponiti), che non hanno un comportamento sportivo (fare gesti, gridare o alzarsi dai loro posti durante l' agon), il proprio pankratiasta può essere penalizzato. Gli allenatori possono fornire le direttive ai loro atleti a bassa voce e in modo appropriato. Qualsiasi tipo di comportamento indecente o atto proibito da parte di una squadra, di un membro di una squadra o di un rappresentante ecc., può comportare una sanzione di squalifica ( apokleismos ) o espulsione ( apopombi ) della persona che ha violato le regole o di tutte le persone che lo hanno supportato.

N. Calci diretti e ginocchiate alle cosce. Colpi diretti in faccia di qualsiasi genere.

O. L' hellonodikis palaestras (centrale) può intervenire in qualsiasi comportamento antisportivo di un pankratiast. L' hellonodikis può decidere di fermare il match e annunciare vincitore l'atleta che ha subito il comportamento antisportivo del suo avversario.

Q. Penalità per squalifica immediata

Per l'applicazione della penalità sulla squalifica immediata, uno dei due o tre Hellanodikes deve essere d'accordo. Una squalifica immediata è causata dalle seguenti azioni:

1. applicazione di una tecnica senza controllo.
2. ferire volontariamente l'avversario.
3. Uscita volontaria dalla palestra per evitare il completamento di un attacco

## 9. SANZIONI

Le sanzioni a seconda dell'infrazione e dell'intenzione sono:

- A. Richiamo, primo avvertimento.
- B. Seconda ammonizione. 1 punto all'avversario.
- C. Terza ammonizione. 2 punti all'avversario.
- D. Squalifica (apokleismos).
- E. Espulsione (Apopombi).

La decisione per le sanzioni di cui sopra è presa dall'Hellanodikis palaestras, che può consultare uno o più degli Hellanodikes periphereias se ritiene che il loro parere sia richiesto.

F. A seconda del comportamento antisportivo e in violazione del regolamento agonistico, l' Hellanodikis palaestras può assegnare direttamente una sanzione ... ignorando i gradi di penalizzazione precedenti assegnati, se un comportamento antisportivo è considerato di natura grave. Nel caso in cui la decisione arbitrale è solo dell' Hellanodikis palaestras, allora necessita del consenso degli arbitri periferici. In caso di decisione di due Hellanodiki periferici, allora è richiesto l'accordo del terzo Heelanodiki per l'immediata sanzione di squalifica o espulsione. l' Hellanodikis palaestras non possono dare una sanzione

immediata di squalifica ( apokleismos ) o espulsione ( apopombi ) senza il consenso di almeno due Hellanodikis periphereias . La pena dell'espulsione ( apopombi ) viene applicata per un atto che disonora e in genere danneggia il prestigio del Pankration, lo sport e le sue leggi. La gravità dell'espulsione ( apopombi ) può estendersi all'eliminazione del trasgressore dalla competizione o dalle competizioni successive... e persino alla radiazione del trasgressore dalla Federazione (previa decisione delle istituzioni competenti). La stessa regolamentazione può essere applicata all'allenatore ( proponite ) e ai componenti del team.

#### 10. ABBANDONO – INCIDENTE – INFORTUNIO – VITTORIA SENZA COMBATTIMENTO

- a . L'abbandono ( engatalipsis ) è dato se un pangratiasta o i pangratiasti non possono continuare a lottare (infortunio, malore ecc.), o se abbandonano l' agon , anche con l'ordine da parte dell'Hellanodikis palaestras.
- b . Un allenatore ( proponitis ) ha il diritto di dichiarare l'abbandono ( engatalipsis per infortunio ecc. ) evidenziando verso l'arbitro centrale il proprio challenge (coach pass di colore giallo).
- c . Se entrambi i pangratiasti si sono feriti contemporaneamente o precedenti infortuni creano un problema per entrambi e sono impossibilitati a continuare l' agon ... la vittoria viene assegnata all'atleta con il punteggio più alto. Se dopo l'infortunio di entrambi il risultato è un pareggio, l' Hellanodikis palaestras , in consultazione con l' Hellanodikis periphereias, determinerà il vincitore (anche se tale infortunio di entrambi è avvenuto nel tempo supplementare ( klimax ) e non ha determinato il vincitore). Se il medico di gara decide che un pangratiast è infortunato in modo grave e non è in grado di continuare l' agon ... non potrà partecipare agli altri incontri della gara. Quando un pangratiast si è infortunato, l' Hellanodikis palaestras ferma l'incontro e chiede intervento medico. Dopo la diagnosi del medico se il pangratiast può continuare, entro al massimo due minuti (il tempo è monitorato dal secondo cronometrista della Segreteria), l' Hellanodikis palaestras farà riprendere l'incontro. Tale decisione arbitrale non può essere opposta a quella del medico, se quest'ultimo ordina la fine dell'agon per grave infortunio. Se il medico ritiene necessaria lo spostamento temporaneo di un pangratiast dalla palestra , sarà accompagnato da un Hellanodikis periphereias , per il tempo massimo di cinque minuti. Un pankratiasto squalificato per procurato infortunio, il suo avversario sarà proclamato vincitore dell'agon . Almeno due Hellanodikis periphereias e l' Hellanodikis palaestras devono concordare il responso della squalifica. Nel caso in cui un pangratiast perde conoscenza durante l'incontro, non gli sarà permesso di competere durante il torneo, anche se vincitore dell' agon ( su direttiva medica ) .
- Se il medico ha bisogno di aiuto, deve essere informato l' Hellanodikis palaestras , in modo che possa concedere il permesso a un collaboratore di accedere nella palestra . In nessun caso l'allenatore ( proponite ) potrà salire sull'area di gara.
- D. La vittoria senza combattimento ( Niki akoniti ), viene concessa a un pangratiast il cui avversario non si è presentato in palestra , dopo tre annunci della Segreteria, nel corso di tre (3) minuti. L' Hellanodikis palaestras annuncia «KYANOUS o LEFKOS APON» (BLU o BIANCO ASSENTE) e indica con il suo bastone (ravdos) il posto vuoto e poi annuncia la vittoria dicendo «KYANOUS o LEFKOS NIKITIS» (VINCITORE BLU o BIANCO).

#### 11. COMPETENZA E OBBLIGHI DEGLI FUNZIONARI

- A. L' Hellanodikis palaestras è l'ufficiale principale dell'agon , della palestra e del bordo della stessa. Il suo dovere fondamentale è quello di gestire al meglio l' agon , per garantire l'incolumità dei pankraziasti e dando osservazioni verbali, richiami e punti di penalità.
- Gli Hellanodikis palaestras possono interrompere l' agon nei seguenti casi: Per rilievi, sanzioni, infortunio, malore cambio di endyma.e su richiesta di un Hellanodikis periphereias (tramite la segnalazione della bandierina).

L' Hellanodikis palaestras quando ritiene che ci sia in pericolo l'incolumità di un pankratiast , soprattutto nelle categorie di età minori, può interrompere una sottomissione, anche se ciò significa la fine dell'agon assegnando la vittoria all'esecutore della tecnica . Osservazioni o penalità

degli Hellanodikis palaestras devono essere applicate quando: Uno o entrambi i pangraziast sono fuori dalla palestra . Uno o entrambi i pangraziast mostrano un comportamento antisportivo o un comportamento pericoloso (episfalis). Quando un rappresentante della squadra di un pankraziast (allenatore, membro della stessa squadra, procuratore, ecc.) si comporta in modo improprio durante un agon, offendendo lo spirito e il valore del Pankration.

B. L' Hellanodikis periphereias ha i seguenti doveri e responsabilità: Controllo totale e supervisione della palestra e dell'area circostante. Assegnare punti e determinare il vincitore. Esprimere liberamente la sua opinione alla Hellanodikis palaestras , quando richiesto. Può chiedere l'interruzione dell'agon alzando la mano, se osserva una violazione delle regole e che l' Hellanodikis palaestras non può constatare. Questa interruzione non dovrebbe mai essere collegata a giudizi o decisioni della Hellanodikis palaestras. La posizione tipica di un Hellanodikis periphereias durante il agon è sedere eretto, con le gambe larghe quanto le gambe della sedia su cui è seduto e con le mani, che tengono le bandiere, sopra le cosce. Spostarsi e rimuovere rapidamente la sua sedia se un pankratiast esce dai limiti e nelle vicinanze. Tutti i movimenti delle bandiere dovrebbero durare al massimo tre secondi se non ci sono altri punti da indicare.

C. Hellanodikis palaestras simeion controlla l'area della palestra e le immediate vicinanze. Assegna i punti agli atleti.

D. La General Hellanodikis palaestras ha le seguenti giurisdizioni : Valutare tutti gli Hellanodikes in palestra e in segreteria. Osservare attentamente la gara senza alcuna interruzione . Può esprimere la propria opinione dopo aver ascoltato il parere degli altri Hellanodikes., fermare l' agon se vede un grave errore di conduzione dell'incontro.

E. L'abbigliamento degli Hellanodikes è il seguente: Endyma di colore rosso , composto da due parti. Il chitone dove un motivo a meandro bianco e blu è intorno al bavero e i pantaloni sono chiamati periskelis dove un motivo a meandro bianco e blu è sui lati. Scarpe da ginnastica bianche ( fekasia ). Indosseranno il loro endyma con decenza e senza gioielli ( orologi ecc.) tranne l'anello nuziale e i loro capelli se lunghi, raccolti per avere una visione migliore dell'incontro . Solo l' Hellanodikis centrale gestisce il Ravdos (bastone lungo 50-60 cm e costruito in materiale flessibile), per assegnare le varie sanzioni e per condurre l' agon .

F. Tutti gli Hellanodikes centrali ,prima dell'inizio dell'agon , dovrebbero conoscere il suono della campana e dovrebbero assicurarsi che tutto sia in ordine presso la Segreteria. Verificare lo stato della palestra , dell'area circostante e che le sedie delle periphereias Hellanodikis e degli allenatori (proponiti) siano nella giusta posizione. Gli Hellanodikis periphereias si assicureranno che i pangraziast rispettino le regole relative al loro abbigliamento, igiene ecc. Vigileranno inoltre che non vi siano persone non autorizzate nei pressi della palestra.Osservano il pankratiast durante l' agon e durante i time out per eventuali comportamenti scorretti.

L' Hellanodikes periphereias non osserverà i risultati o il tempo dell'agon , questo è compito per l'Hellanodikis Palaestras Simion .

## 12. CONDOTTA DELL'INCONTRO (agon).

A. Ogni rilievo o una sanzione è accompagnato da un annuncio verbale.

B. Per le sanzioni l' Hellanodikis palaestras, tramite il bastone e l'appropriata gestualità annuncia la penalizzazione.

C. L' Hellanodikis palaestras fa l'annuncio «LAVETE THESIS» (“prendi le tue posizioni”), in modo che i pangraziast procedano alla posizione di partenza dell'agon (bordi del cerchio posto al centro dell'area).

D. L' Hellanodikis palaestras fa l'annuncio « ETIMI» (“pronto”) . E

dirà «CHAIRETISMOS HEN» (“saluta”), e i pangraziast si saluteranno reciprocamente



dicendo «ERROSO». Quindi l' Hellanodikis palaestras annuncia «ARKSASTHE» ("inizia"), e l' agon avra, inizio.

E. Il saluto viene eseguito estendendo la mano destra in un movimento di presa, alla completa estensione del braccio, la mano si chiude a pugno e la mano viene portata alla testa. Le nocche dovrebbero toccare la tempia con il pollice del pugno rivolto verso il basso a quel punto gli atleti si saluteranno verbalmente.

F. L' Hellanodikis palaestras annuncia «PAFSASTHE» ("stop") quando vuole fermare l' agon , o se gli viene richiesto da parte degli arbitri periferici ... e pone i pangratiast nella posizione di partenza. Se in ogni caso (ad esempio per un avvertimento), mentre i pangratiast sono a lottare in piedi , l' Hellanodikis palaestras decide di fermare le posizioni dei lottari, annuncia « AKINITI» ( "fermasi/bloccarsi"). In questo caso i pangraziasti rimangono fermi finché non sentono l'annuncio «ARKSASTHE» ("comincia").

G. L' Hellanodikis palaestras indica con il suo bastone il pangratiast che commette un'infrazione, quindi annuncia verbalmente il tipo di infrazione, ad esempio « KYANO US – ANTIA THLITIKOS» ("comportamento antisportivo blu"), " KYAN OUS – E XODOS" ("blu – fuori dai limiti").

H. Quando due pankratiast sono impegnati nel contatto fisico del corpo a corpo, per separarli l' Hellanodikis palaestras può effettuare una piccola pressione con il suo bastone, annunciando « PAFSASTHE» ("fermati").

I. Se una penalità è conseguente da uno o più punti, l' Hellanodikis palaestras dopo aver annunciato la penalità, assegna i punti all'avversario. Ad esempio: « KYAN OUS, ANTIA THLITIKOS.LEFKOS HENA SIMIO» ( "comportamento antisportivo blu, un punto bianco").

J. Il cronometro dell'agon riparte ogni volta che l' Hellanodikis palaestras indica l'inizio dell'agon con il comando «ARKSASTHE» ("inizia") e si ferma ogni volta che dice « PAFSASTHE» ("stop ") e " AKINIT I" (fermarsi/bloccarsi).

-

### 13 INCONTRO (agon).

Prima dell'inizio di ogni agon di categoria. I pangraziasti blu sono alla destra del tavolo degli ufficiali di gara (segreteria), i pangratiasti bianchi a sinistra.

-

## 18. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE

A. Qualsiasi problema che si verifichi con un reclamo durante l'agon, deve essere risolto solo dal Comitato degli arbitri.

B. All'allenatore viene fornito un « CHALLENGE DI COLORE GIALLO "protesto istantaneo"» ad ogni agon, in modo che possa contestare l'eventuale errore arbitrale. La contestazione sarà valutata tramite il sistema di videoregistrazione... se la contestazione è valida verrà restituito il CHALLENGE, diversamente gli verrà ritirato e non potrà più usufruire dello stesso ..

-

## CATEGORIE DI PESO PER CATEGORIA DI ETÀ PER IL PIX LAX

PAMPAIDES (6-7 & 8-9) : -21,-24,-27,-30,-33,-36,-39,-42,-45,+45  
PANKORASIDES (6-7 & 8-9) : -18,-21,-24,-27,-30,-33,-36,-39,-42,-45,+45  
PAMPAIDI (10-11) : -21,-24,-27,-30,-34,-38,-42,-46,-52,-60,+60  
PANKORASIDES (10-11) : -21,-24,-27,-30,-34,-38,-42,-46,-52,-60,+60  
PAIDES (12-14) : - 34,-37,-41,-45,-50,-55,-60,-66,+66  
KORASIDE (12-14) : - 32,-36,-40,-44,-48,-52,-57,-63,+63  
EFIVOI (15-17) : - 46,-50,-55,-60,-66,-73,-81,+81  
NEANIDI (15-17): - 40,-44,-48,-52,-57,-63,-70,+70  
AGENEIOI (18-20) : - 56, -62, -69, -77, -85, -94, +94  
GIOVANI DONNE (18-20): -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78  
ANDRES (21+) : - 56, -62, -69, -77, -85, -94, -105, +105  
GINNASTICA: (21+) : -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78



# PANKRATION PLERIS

1. AGON PLERIS
2. L'ANELLO (PALESTRA)
3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO
4. TERMINOLOGIA
5. DURATA DEGLI INCONTRI
6. PUNTEGGI
7. SQUALIFICA ED ESPULSIONE
8. VALUTAZIONE DELLE AZIONI TECNICHE
9. Posizioni KNOCK DOWN e KNOCK OUT
10. COMPETENZA E OBBLIGHI DEI FUNZIONARI
11. DISPOSIZIONI COMPLEMENTARI
12. CATEGORIE DI PESO E DI ETÀ
13. DISPOSIZIONE FINALE

## 1. AGON PLERIS

.La competizione è definita dall'incontro di due pankratiasti che si scambiano tecniche di mani, gomiti, ginocchia e piedi. Le tecniche applicate sono a contatto pieno "FULL CONTACT" . Si indossano parastinchi e alle mani dei guanti che permettono di afferrare. Sono consentite prese di qualsiasi tipo del corpo o dell'abbigliamento dell'avversario, proiezioni, strangolamenti e tecniche di sottomissione. E' consentita l'applicazione di punti di pressione per produrre dolore solo in alcune aree. La testa (emvoli kriou) è consentita solo per spingere e non per colpire l'avversario.

## 2. L'ANELLO (PALESTRA)

L'anello si chiama palestra. È di colore blu, circolare con un diametro di 10 metri. Una fascia spessa un metro, di colore bianco, evidenzia il bordo esterno dell'anello. Al centro della palestra c'è un cerchio bianco con un raggio di 3 metri.

## 3. IGIENE E ABBIGLIAMENTO

I pankratiasti accedono puliti, con le unghie tagliate e con i capelli raccolti, se sono lunghi. L'abbigliamento deve essere pulito e asciutto. Non indossano alcun tipo di gioiello o accessorio. Per LEFKOS (bianco) l'abbigliamento è pantaloncini bianchi con una striscia a meandro blu lungo i bordi, per KYANUS (blu) l'abbigliamento è pantaloncini blu con una striscia a meandro bianca lungo i bordi. I pankratiasti indossano una conchiglia sportiva sotto i pantaloncini ... i guanti sono di tipo aperto per poter effettuare le prese (almeno 6 oz) ed i parastinchi. Anche le donne pankratiaste indosseranno una protezione per il torace (paraseno). Tutti i pankratiasti con apparecchi ortodontici devono indossare il paradenti. Tutti gli altri dispositivi di protezione sono consentiti solo in caso di problemi di salute con il consenso del medico.

Protezioni :

- guanti : obbligatori
- parastinchi : obbligatori
- caschetto : obbligatorio per i minorenni, facoltativo per i maggiorenni
- conchiglia : facoltativa
- paradenti : obbligatorio per chi indossa apparecchi ortodontici

Il comitato di gara può escludere chiunque non rispetti le regole di cui sopra.

## 4. TERMINOLOGIA

### A. DEFINIZIONE di Pangration Pleris.

Durante l'incontro, percussioni, lanci, tecniche di sottomissione e altri movimenti di attacco e difensivi sono consentiti.

### B. Posizioni dei Pangratiasti.

A. Posizione "eretta": il pangratiast tocca la palestra solo con i piedi. Tutte le azioni tecniche che partono dalla posizione in piedi e portano all'allontanamento dalla superficie della palestra (salto o presa dell'avversario) sono considerate lotta in piedi.

B. Posizione "Kato pangration" - in questa posizione il pangratiast tocca la palestra con qualsiasi parte del corpo escluso le gambe.

e. La posizione EXODOS "fuori palestra" è considerata quando:

- nella posizione "Eretta" uno degli atleti con il piede è uscito volontariamente dalla palestra
- nel "Kato pangration" quando il corpo di un atleta è al 50% fuori dalla palestra.

### C. Tecniche di colpire.

A. Le tecniche di percussione sono un movimento esplosivo, rettilineo, curvo, o alternato che vengono eseguite con le braccia e le gambe verso le parti del corpo consentite dal Regolamento.

- B. Le tecniche di percussione vengono eseguiti con qualsiasi parte del pugno (eccetto la base del palmo interno) sul corpo dell'avversario.
- C. Le tecniche di percussione con le gambe vengono eseguite con il ginocchio, lo stinco, il piede.
- D. Colpire con gambe e braccia l'avversario nella posizione "kato pangration", è consentito solo se anche l'attaccante è nella posizione "kato pangration".

#### D. Lanci.

- A. Una proiezione è un movimento del pangratiast che fa perdere l'equilibrio all'avversario e cade, toccando la superficie della palestra con qualsiasi parte del corpo diversa dai piedi (fianchi, fianchi, schiena, addome), cioè prende la posizione "kato pangration".
- B. Un lancio è considerato eseguito:
- D. Qualsiasi ribaltamento (scambio di posizione dominante) durante la posizione "kato pangration", così come il cambio di posizione dominante (immobilizzazione", non sarà assegnato nessun punteggio.
- B. Un lancio è considerato eseguito:
- C. Lancio e controtecnica, in cui l'atleta in difesa prende l'iniziativa dell'atleta attaccante e lo proietta a terra, cambiando la natura o la direzione della caduta dell'attaccante.

#### E. Tecniche di sottomissione.

- A. La tecnica di sottomissione (leva articolare) è la presa del braccio, gamba o del piede dell'avversario nella posizione di "kato pangration" e che costringe l'avversario ad ammettere la sconfitta a causa del dolore.
- B. Una tecnica di sottomissione deve essere interrotta se i pangratisti sono stati fuori dalla palestra.
- C. Una tecnica di sottomissione è considerata riuscita quando il pangratiast che riceve l'attacco ... dà un segnale di sconfitta con la sua voce, battendo sul corpo dell'avversario o sulla la palestra con la mano o il piede.

#### F. Tecniche di soffocamento.

- A. Le tecniche di soffocamento sono eseguite comprimendo l'arteria carotide e o la gola dell'avversario, provocando la resa dell'avversario.
- B. È vietato soffocare a mani o dita nude.
- C. Una tecnica di soffocamento è considerata valida quando il pangratiast dà un segnale di sconfitta con la sua voce, battendo sul corpo dell'avversario o sulla la palestra con la mano o il piede. In questo caso la palestra Hellanodikis impartisce il comando "PAFSASTHE" (fermati) e, se necessario, chiederà il medico.

#### G. Movimenti e azioni tecniche vietate.

- A. Durante la lotta sono vietati i movimenti e le azioni tecniche:
- violazione del regolamento, comportamento maleducato e non etico nei confronti dell'avversario, dei partecipanti, degli Hellanodikis o degli spettatori.
  - doping o uso di alcol

#### B. Durante l'incontro sono vietate le seguenti tecniche di percussione:

- colpire le articolazioni delle braccia e delle gambe (gomito, ginocchio, gamba) in direzione contraria al movimento naturale dell'articolazione,
- colpire gli occhi, la gola, il collo, la spina dorsale, l'inguine,
- attaccare l'avversario a terra con calci dalla posizione "eretta",
- colpire l'avversario a terra con le mani al viso,
- applicare pressioni a: occhi, naso, bocca, orecchie,
- colpire con la testa, con le dita, con la base del palmo interno,
- colpire con il gomito sul piano verticale (verso l'alto o verso il basso)

#### C. Lanci vietati:

- lancio con sola presa testa-collo senza afferrare una mano.

#### D. Durante l'incontro sono vietate le seguenti azioni:

- una forte trazione sul collo o sulla schiena
- chiudere la bocca e il naso dell'avversario con le mani, impedendogli di respirare,
- girare la schiena o il collo dell' avversario nella posizione "Eretta",
- continuare a lottare dopo il suono della campana o al comando "PAFSASTHE" (stop) dell' Hellanodikis,
- battere la testa dell'avversario sulla palestra,
- graffiare, mordere,

#### G. Azioni di ostruzionismo al regolare svolgimento dell'incontro:

- uscita volontaria dalla palestra
- eseguire una presa sull'avversario senza sequenza tecnica,
- assenza di combattività',
- evidente spinta dell'avversario fuori dalla palestra,
- il deliberato passaggio al "kato pangration" senza alcuna tecnica apparente.

#### H. La violazione della condotta morale è:

- simulazione di un infortunio per ingannare i giudici,

- perdita di autocontrollo, comportamento immorale nei confronti dell'avversario, dei partecipanti, degli Hellanodiki o degli spettatori,  
- intenzionalita' nel ferire l'avversario.

io. Violazioni disciplinari sono:

- assenza di combattivita',
- ritardo al momento della convocazione sulla palestra,
- presentarsi in palestra senza essere pronti per combattere (es. mancanza delle protezioni),
- parlare sulla palestra,
- lasciare la palestra senza il permesso dell'Hellanodiki, compresa la necessità di assistenza medica

J. Nei casi in assenza di lesione dell'avversario, il pangratiato è punito:

- per la prima volta - avvertimento,,
- per la seconda volta - secondo avvertimento,,
- per la terza volta - terzo avvertimento,,
- per la quarta volta - quarta ammonizione squalifica.

K. Nei casi in cui l'atleta che ha commesso una infrazione grave può essere punito immediatamente con la squalifica, o l'espulsione dalla gara, su decisione del Presidente dell'Hellanodiki

Nel caso in cui la sintesi degli Hellanodikes sia solo un Hellanodikis palaestras allora non c'è bisogno del consenso di nessuno. In caso di sintesi di due Hellanodiki, allora è richiesto l'accordo del secondo Hellanodiki per l'immediata sanzione di esclusione, squalifica o esclusione.

#### H. PENALI DI ESCLUSIONE IMMEDIATA

Per l'applicazione della squalifica immediata uno dei tre Hellanodikes periferici deve essere d'accordo. Una squalifica immediata è causata dalle seguenti azioni:

A. Torsione di entrambe le articolazioni del ginocchio e della caviglia.

B. Torsione o distorsione delle dita.

C. bloccaggio della colonna vertebrale (tecniche di tipo "a ghigliottina" o di iperstensione)

F. Mordere o accecare gli occhi.

H. Strangolamento a mani nude, dita

io. Uscita volontaria dall'anello per evitare il completamento di una tecnica di sottomissione.

J. Strappare capelli, orecchie, naso, genitali, uso delle dita o delle unghie, sbattere la testa dell'avversario sulla palestra,

K. Intenzione volontaria di ferire l'avversario.

## 5. DURATA DELL'AGON

R. L'incontro dura 1 round. La durata è la seguente:

- a) (femmine) (18-20): 4 minuti
- b) (maschi) (18-20): 5 minuti,
- c) (femmina) (21+): 4 minuti
- d) (maschio) (21+): 5 minuti

B. Se non c'è un vincitore nell'incontro (viene registrato un "pareggio"), dopo un minuto di pausa l'incontro viene prolungato per un minuto di tempo (round extra).

C. Durante l'incontro, i pangratiasti non potranno lasciare la palestra senza il permesso degli Hellanodiki.

D. Al fine di fornire assistenza medica a causa di un infortunio, viene concesso il tempo massimo di 2 minuti per agon. L'assistenza medica è fornita direttamente sulla palestra. Contemporaneamente il cronometrista annuncia la fine di ogni minuto di pausa. Se dopo due minuti il pangratiast non può riprendere il combattimento è considerato perdente, mentre il suo avversario ottiene una vittoria netta.

## 6. PUNTEGGI

R. La decisione sull'esito dell'incontro spetta all' Hellanodikis palestra, sulla base dei punti assegnati degli Hellanodikis periphereias.

B. Il risultato dell'incontro può anche essere la sconfitta di entrambi i pangratiasti (reciproca squalifica per violazione del presente regolamento o infortunio di entrambi i pangratiasti).

C. Contestualmente, può essere proclamato il vincitore:

- netta vittoria,
- vittoria per punti,
- vittoria, secondo il parere dei giudici.

D. Il pangratiast ottiene una netta vittoria se:

Δ.a. - sottomissione dell'avversario,

DB . - ha eseguito con successo un soffocamento o una tecnica di leva articolare,

Dc . - ha ottenuto un secondo knockdown - "knockout tecnico"

Dd . - vantaggio sul suo avversario (dieci o più punti di differenza),

De - l'avversario non è in grado di continuare il combattimento (l'intervento del medico ed ha superato il tempo [2 minuti] per l'assistenza medica).

Df - squalifica, l'atleta viene eliminato dalla competizione per violazione delle Regole o per mancanza di preparazione tecnico/atletica,

Dg - l'allenatore o l'atleta decidono di non continuare nel combattimento,

E. La vittoria per punti viene assegnata quando la differenza tra i punti è compresa tra 1 e 9 punti.

F. La vittoria, secondo il parere dei giudici, viene assegnata al concorrente, quando gli atleti hanno un pareggio nei punti alla fine dell'agon, considerando i seguenti criteri:

Fa - l'esistenza di avvertimenti,

Tecniche al viso o al corpo (lanci) - di 3 punti tecnici,

Tecniche

- di 2 punti tecnici,

Tecniche

- di un 1 punto tecnico,

Se c'è ancora un pareggio, si svolgerà un round extra di un minuto. La palestra di Hellanodikis darà il comando "AGON KLIMAKOS ARXASTHE" (inizio round extra). Se durante il round extra non ci sono punti o c'è di nuovo un pareggio, vengono utilizzati i criteri di cui sopra con l'aggiunta dei criteri di seguito.

- il primo atleta che effettua l'attacco efficace.

H. Quando entrambi gli atleti vengono contemporaneamente esclusi dalla competizione per infortunio e nessuno dei due ha violato il Regolamento, il risultato dell'incontro è determinato dai punti assegnati agli atleti.

I. Nel caso in cui un pangratiast venga escluso da un incontro, immediatamente prima dell'inizio dello stesso per parere del medico o per un ritardo superiore a 3 minuti (mancata presenza sulla palestra), la vittoria viene assegnata al suo avversario. In tali casi, il pangratiast viene squalificato dalle competizioni a seguire.

## 7. SQUALIFICA ED ESPULSIONE

A. Se un pangratiast viene squalificato nell'incontro per decisione dell' Hellanodikis palastras, il suo avversario sarà il vincitore,

Aa Applicazione di una tecnica con penalità di esclusione immediata,



Ab - se il pangratiast non è stato in grado di riprendersi entro 2 minuti dall'assistenza medica,

A .c. - quando il pangratiast è punito con una quart richiamo di violazione delle Regole,

Ad – un pangratiast viene squalificato su decisione dell'Hellanodikis palaestra, se, a giudizio del medico non può continuare a combattere a causa di un malore o di un infortunio e l'atleta volesse continuare l'incontro.

B. Un pagratiast viene espulso per decisione degli Hellanodikis palaestras a causa di:

B .L'atleta non si presenta in palestra nei 3 minuti successivi alla prima chiamata,

Bb - comportamento degradante e non etico nei confronti del suo avversario, partecipanti, giudici e spettatori ,

C. L'espulsione dall'icontro, significa che il pangraziasta non sarà classificato nella competizione e i suoi risultati non saranno conteggiati per la determinazione della sua classifica personale e della sua squadra.

#### 8. VALUTAZIONE DELLE AZIONI TECNICHE

A. Le azioni tecniche del pangratiast sono segnate dall'Hellanodikes periphereias.

Le azioni tecniche che non hanno portato alla vittoria prima del tempo limite. Saranno assegnati i punti di seguito elencati.

B. Viene assegnato un punto per:

B .a. tecnica di pugno alla testa in posizione "Eretta",

Bb - tecnica di pugno al corpo nella posizione di "kato pangration" con posizione di controllo sull'avversario,

Bc - colpire con lo stinco del piede alla coscia dell'avversario, sia internamente che esternamente,

Bd - colpire con il ginocchio al corpo nella posizione "kato pangration",

Be – colpendo con il gomito al corpo,

Bg - lancio dalla posizione "eretta" senza staccare i piedi dell'avversario dalla palestra e facendolo cadere sulla schiena, sul fianco, sul petto, sull'addome, sui glutei o sulla spalla,

Bh - secondo avvertimento rivolto all'avversario.

C. Vengono assegnati due punti per:

Ca - colpo preciso con il piede o il ginocchio al corpo in posizione "Eretta",

Cb - lanciando l'avversario con un sollevamento dalla palestra, con una tecnica (non passante dalla testa) e l'avversario cade sulla schiena, sul petto, sull'addome, sui glutei o sulla spalla,

Cc - terzo avvertimento rivolto all'avversario.

D. Vengono dati tre punti per:

Da - tecnica di calcio alla testa dalla posizione "Eretta".

Db - lanciando l'avversario con un sollevamento dalla palestra passando sopra la propria testa e l'avversario cade su schiena, petto, addome, glutei o spalla

-

#### 9. Posizioni KNOCK DOWN e KNOCK OUT

A. KNOCK DOWN è una situazione in cui il pangratiast che è sotto attacco, da colpi o tecniche varie, si trova in una situazione di temporanea perdita di orientamento (nessuna resistenza, mancanza di difesa, comportamento anomalo), questo dà diritto all' Hellanodikis palaestras di fermare l'incontro e poi pronunciare "uno" iniziando il conteggio.

Il conteggio inizierà dal momento in cui il pangratiast ha ricevuto l'attacco e lo stesso continuerà fino a "otto" ...se si sarà ripreso psicofisicamente, secondo l'opinione dei palaestras di Hellanodiki, sarà pronto a continuare l'incontro. In caso contrario, convocato il medico di gara e dopo un attento esame delle condizioni dell'atleta, dovesse negare il consenso a continuare, l'avversario sarà proclamato vincitore. Il match non riprenderà fino a quando l'Hellanodikis palaestras non raggiungerà il conteggio sino a otto, anche se il pangratiast sarà pronto a riprendere il match prima della fine del conteggio

B. KNOCK OUT è quando il pangratiast ha una completa perdita della capacità di difendersi a causa di una tecnica ricevuta e non riesce a riprendersi completamente alla fine del conteggio fino a "10". Se un pangratiast è in uno stato di KO, solo il medico e il palaestra di Hellanodikis possono rimanere sulla palestra . L'ingresso dell'ulteriore personale paramedico sarà autorizzato in seguito.

C. In caso di KNOCK DOWN, il palaestra Hellanodikis inizierà immediatamente il conteggio. Il conteggio inizierà evidenziando il pollice ed a seguire il resto delle dita, l'intervallo di tempo tra un numero e il successivo sarà di circa un secondo. Quando il conteggio raggiungerà "cinque" o "dieci", il palmo della mano dovrà essere aperto e diretto verso l'atleta. Al conteggio la mano dell'arbitro sarà all'altezza della sua spalla. Se un pangratiast si accacciasse durante il conteggio, lo stesso continuerà in posizione accosciata da parte dell'arbitro e il ginocchio destro sarà a 10 centimetri di distanza dalla palestra. Quando un pangratiast che è stato precedentemente colpito, si rialza, l'Hellanodikis palaestras si rialzerà con lui, continuando il conteggio. Al contatto del pangratiast sulla palestra, al conteggio di "uno" e tra i numeri a seguire ci dovrà essere un intervallo di tempo di un secondo. Se l'avversario del pangratiast che è KO non sarà nella sua posizione iniziale al comando dell'Hellanodikis palaestras, l'arbitro interromperà il conteggio e lo riprenderà dal numero bloccato precedentemente nel momento in cui l'avversario sarà nella sua posizione iniziale. Poiché il pangratiast si trova nello stato KNOCK DOWN, l' Hellanodikis palaestras conterà con tono deciso, indicando con le dita della mano la fine di ogni secondo, in modo che il pangratiast che si trova nello stato KNOCK DOWN possa monitorare il conteggio.

D. Durante un incontro, sono consentiti fino a due KNOCK DOWN.

- E. Le regole (del KNOCK DOWN) precedentemente menzionate non terranno conto dei KNOCK DOWN se saranno realizzati con azioni tecniche in violazione del regolamento.
- F. KNOCK OUT e KNOCK DOWN sono la conseguenza dell'applicazione di tecniche di combattimento, con il risultato che l'atleta può subire danni al cervello, agli organi interni, lividi, dolore ecc.. Quando un atleta subisce un KO o un KD, l'allenatore del pangratiast dovrà accompagnarlo dal medico, che dopo averlo esaminato insieme al Capo Hellanodikis della competizione, decidere se potrà continuare la competizione.
- H. Quando un pangratiast è stato messo KO, non può partecipare alle competizioni per almeno 3 mesi. Se il pangratiast è stato messo KO due volte in sei mesi, non può partecipare alle competizioni per sei mesi dal secondo KNOCK OUT. Se il pangratiast è stato messo KO tre volte durante l'anno, non può partecipare alle competizioni per un anno dalla data del terzo KNOCK OUT.
- I. Dopo aver completato il periodo di riabilitazione dopo un KNOCK OUT, il pangratiasta dovrà ottenere il permesso di poter partecipare alle competizioni da parte del medico sportivo di un centro di medicina sportiva.
- J. Quanto sopra esposto dal Regolamento vale anche per i KNOCK OUT subiti dal pangratiasta durante l'allenamento.

## 10. COMPETENZA E OBBLIGHI DEGLI FUNZIONARI

A. L' Hellanodikis palaestras è il responsabile principale dell'agon, della palestra e dei margini. Il suo dovere fondamentale è quello di gestire l' agon, per garantire la sicurezza dei pangraziasti dando osservazioni verbali, richiami e punti da penalità.

L' Hellanodikis palaestras può interrompere l' agon nei seguenti casi: Per fare rilievi o per infliggere sanzioni. In caso di infortunio. Per controllare l'abbigliamento e protezioni. Dopo una richiesta di un Hellanodikis periphereias, se lo ritiene opportuno. Quando ritiene che sia in pericolo l'incolumità di un pangratiasta, soprattutto durante le gare di categorie di età minori, durante una sottomissione anche se ciò significa la fine dell'agon. I richiami o le penalità degli Hellanodikis palaestras saranno applicati quando: Uno o entrambi i pangratiast sono fuori dalla palestra. Uno o entrambi i pangraziasti mostrano un comportamento antisportivo o un atteggiamento pericoloso (episfalos). Quando un rappresentante della squadra di un pangraziasta (allenatore, membro della stessa squadra, procuratore, tifoso, ecc.) si comporta in modo improprio durante l' agon, offendendo lo spirito e il valore del Pangration.

B. L' Hellanodikis periphereias ha i seguenti doveri e responsabilità: Controllo totale della palestra e dell'area circostante. Assegnare punti. Esprimere liberamente la sua opinione alla Hellanodikis palaestras, quando richiesto. Può chiedere l'interruzione dell'agon, alzando la mano, se osserva una violazione del regolamento e che gli Hellanodikis palaestras non notano. L'interruzione dell'agon non dovrebbe mai essere collegata a decisioni del palestra Hellanodikis. La posizione tipica di un Hellanodikis periphereias durante l' agon è: sedere eretto, con le gambe la larghezza della sedia su cui è seduto e con le mani che tengono le bandiere sopra o tra le gambe. Essere in grado di muovere rapidamente se stesso e la sua sedia se un pangratiasta esce dal cerchio nelle sue vicinanze. Tutti i movimenti delle bandiere dovrebbero durare al massimo tre secondi se non ci sono altri punti da assegnare.

C. Hellanodikis palaestras simion controlla l'area della palestra e le immediate vicinanze.

D. General Hellanodikis palaestras ha i seguenti compiti: Valutare tutti gli Hellanodikis sulla palestra e in segreteria. Osservare attentamente l'incontro ed effettuare le sue valutazioni. Esprime il suo parere dopo aver sentito l'opinione degli altri Hellanodikis. Fermare l' agon se ritiene inappropriata al gestione dell'incontro ( In questa situazione chiede un incontro di chiarimento con gli arbitri).

e. L' Abbigliamento degli Hellanodikis è il seguente: Endyma di colore rosso, composto da due parti. La casacca è chiamata chitone dove un meandro bianco e blu è intorno al bavero. I pantaloni sono chiamati periskelis dove un meandro bianco e blu è sui lati. Scarpe da ginnastica bianche ( fekasias ). Indosseranno il loro endyma senza gioielli tranne l'anello nuziale e i loro capelli (se lunghi) dovrebbero essere raccolti per avere una visione migliore dell'agon. Solo la palestra Hellanodikis utilizza il Ravdos (bastone), lungo 50-60 cm e costruito in materiale flessibile, serve per assegnare le varie punizioni, la vittoria ecc. e per condurre l' agon.

F. Tutti gli Hellanodikis ... Prima dell'inizio dell'agon dovrebbero conoscere il suono della campana che gestisce le tempistiche dell' agon, e dovrebbe assicurarsi che tutto sia in ordine presso la Segreteria. Verificare lo stato della palestra, dell'area circostante e che le sedie delle periphereias Hellanodikis e dei (proponiti) siano nella giusta posizione. Gli Hellanodikis periphereias si assicureranno che i pangratiast rispettino le regole relative al loro abbigliamento, igiene ecc. Vigileranno inoltre che non vi siano persone non autorizzate nei pressi della palestra. Osservare il pangratiast durante l' agon e durante i time out per eventuali comportamenti scorretti.

Ogni volta che viene utilizzato un tabellone, Hellanodikis periphereias non osserverà i risultati o il tempo dell'agon, questo è solo il compito dell' Hellanodikis palaestras Simion.

## 11. DISPOSIZIONE COMPLEMENTARE

A. Qualsiasi problema agonistico che si verifichi durante la gara con un reclamo, deve essere risolto istantaneamente dal Comitato degli Arbitri, tramite le immagini dell'impianto di videoregistrazione o da una spiegazione verbale.

B. All'allenatore viene consegnato un « CHALLENGE DI COLORE GIALLO "protesto istantaneo"» ad ogni agon, in modo che possa protestare se evidenzia a suo parere un errore arbitrale. Il CHALLENGE sarà restituito all'allenatore se la sua protesta sarà giusta, diversamente da ciò gli verrà ritirato e non potrà più protestare per tutta la durata dell'agon.

C. L'utilizzo del challenge sarà valido, solo se l'allenatore sarà in posizione eretta ed evidenzierà all'arbitro la sua richiesta.