



AGON IMIEPAFIS

Sistem de luptă prin care sportivii folosesc orice lovituri de brațe, picioare, coate, genunchi în regim de semi-contact (maxim 50% din intensitatea unei lovituri de full-contact, urmărindu-se tehnica loviturii și precizia acesteia, nu forța), victoria se poate obține prin acumularea de puncte sau printr-un procedeu de abandon aplicat adversarului. Similar sistemului de luptă, KATO PANGRATION (a se vedea regulamentul acestuia), sunt permise prizele pe adversar, ruperea acestora, împingerea adversarului, proiectări, secerări, strangulări, tehnici articulare, în conformitate cu regulamentele Federației Române de Pangratiion Athlima și în acord cu cele ale WPAF aflat pe site-ul FRPA.

SPATIUL DE LUPTĂ

Palaestra (spațiul de luptă) are culoarea albastră, o formă rotundă cu diametrul de 10 m, acoperit cu un material moale și durabil pentru a facilita atât căderea cât și rostogolirea.

TINUTA

1. Sportivii și antrenorii sunt obligați să aibă o ținută în conformitate cu regulamentele WPAF și ale Federației Române, iar cei care nu respectă aceste reguli pot fi excluși din competiție.

2. Fiecare sportiv (Pangratiast) va purta uniforma aprobată - **endyma** pentru competiție compusă din bluză albă - **chiton** (pentru colțul alb - **lefkos**) sau albastră (pentru colțul albastru - **kyanous**) și pantaloni albaștri până la nivelul gleznei - **periskelis**. În jurul reverului, precum și pe laturile pantalonilor există un model imprimat (**meandros**). Numai membrii din loturile naționale pot purta steagul țării aplicat pe endyma.

Corpul de arbitri poate decide dacă sunt acceptați sportivi cu bluză albă în colțul albastru, caz în care deosebirea sportivilor în funcție de colțul de luptă se va face prin purtarea unei manșete albastre.

ECHIPAMENT / PROTECȚII

1. OBLIGATORIU: tibiere și mănuși, albe sau albastre, în funcție de colțul de luptă (opțional se poate folosi cochilie și/sau proteză).

2. Sunt interzise utilizarea oricăror substanțe (unguent, ulei, etc.) ori folosirea altor materiale de protecție (fașă, tifon, fără acordul medicului competiției).

3. Abaterea sau încălcarea acestor reguli duce la excluderea permanentă / eliminarea competitorului din competiție

HELLANODIKIS- KRITIS (Arbitrii & Judecatori)

1. Fiecare meci va fi condus de către un arbitru de centru (Hellanodikis Palaestra) și 3 arbitri de margine (Hellanodikis Periphoreias), care stau de-a lungul laturilor palaestrei opuse unul altuia.

2. Pentru buna desfășurare a meciului, se vor atribui sarcini specifice unor secretari și persoane care să cronometreze durata meciului.

3. Corpul de arbitri poate decide că numărul de arbitri de margine se poate diminua.

DURATA MECIULUI - ACORDAREA PUNCTELOR

1. Durata unui meci este de:

2 (două) minute pentru vârsta - 12 ani

3 (trei) minute pentru vârsta +12 ani – 15 ani

4 (patru) minute pentru vârsta +15 ani – 18 ani.

5 (cinci) minute pentru vârsta +18 ani.

2. Comisia de arbitri poate modifica durata meciului dacă există motive întemeiate pentru a justifica decizia.

3. În cazul în care punctajul este egal, se va acorda o repriză suplimentară de 1 minut, în sistem GOLDEN POINT sau primul Avertisment.

ACORDAREA PUNCTELOR

Precizări:

a) În cazul procedurii "**Kansetsu**" / "**Armbar**", ridicarea adversarului de la sol este permisă până când acesta nu mai atinge solul cu capul – în acest caz se oprește meciul și cei doi sportivi vor reîncepe lupta din picioare. Procedeu executat prin săritură – flying armbar – meciul se va opri doar dacă arbitrul de centru apreciază că execuția nu va avea finalitatea urmărită (submisia) și există un pericol de accidentare pentru sportivul care execută procedeu.

b) Procedeu executat prin săritură – **flying armbar** – meciul se va opri doar dacă arbitrul de centru apreciază că execuția nu va avea finalitatea urmărită (submisia) și există un pericol de accidentare pentru sportivul care execută procedeu

c) Ghilotina este permisă în doar 2 cazuri:

- **Fără braț la interior, fără extensia sau comprimarea coloanei**
- **Cu braț la interior, fiind permisă inclusiv proiectarea**



d) Strangulările, luxațiile trebuie executate cu control, permițând adversarului să abandoneze lupta înaintea unei posibile accidentări – Arbitrul de centru poate decide oprirea meciului înainte de abandonul sportivului asupra căruia se execută o tehnică de submission.

Punctajul se acordă de către arbitrii de margine cu ajutorul unor stegulețe de culoare albă respectiv albastră (trebuie să mențină afișarea punctului/steagului aproximativ 1 - 2 secunde), astfel:

- **1 punct** pentru orice lovitură de pumn / cot (corp sau cap); *la serie de lovituri de braț, sportivul va primi 1 singur punct*
- **1 punct** pentru lovitura de picior pe coapsă exterior
- **2 puncte** pentru lovitură de picior nivel mediu (la trunchi)
- **3 puncte** pentru lovitură de picior sau genunchi la cap
- **1 punct** loviturile la sol, nu se punctează dacă trunchiurile celor 2 sportivi se ating

A. Categoria -12 ani

A.1. Similar Regulamentului pentru Kato Pankration:

a) **1 punct** pentru dezechilibrarea/secerarea adversarului și ducerea acestuia la sol

b) **2 puncte** pentru proiectare* sau orice altă tehnică de trimitere la sol (când picioarele adversarului nu depășesc nivelul genunchilor)

c) **3 puncte** în cazul unei proiectări* clare (când picioarele celui proiectat depășesc nivelul genunchilor)

**Dacă sportivul proiectat reușește să cadă în picioare, genunchi sau altă poziție de control, adversarul nu primește punct pentru proiectarea făcută.*

d) Pentru fixarea adversarului se acordă **1 punct** pentru primele 10 secunde și încă **1 punct** pentru următoarele 10 secunde. După terminarea celor 20 de secunde, sportivii sunt ridicați în picioare și lupta reîncepe de la centru.

Fixare

1. Se considera fixare orice imobilizare a adversarului, fie deasupra lui, fie sub el.

2. În cazul în care este vizibilă imposibilitatea unuia dintre sportivi de a schimba poziția în care se află, arbitru de centru declară fixarea prin anunțarea culorii (Kyanous sau Lefkos Syngratisis - albastru sau alb fixare)

3. În cazul în care până la terminarea celor 10 secunde sportivul fixat dovedește lipsa fixării (deplasarea din locul fixării prin executarea a trei pași consecutiv, ieșirea din fixare prin îndepărtarea adversarului, etc.), arbitru anunță prin Lixis Syngratisis încetarea acesteia, iar lupta continuă.

Atentie: Strangularea NU este permisă, nici tehnicile articulare nu sunt permise!

A.2. În plus, din picioare loviturile sunt permise și sunt punctate doar pe coapsa exterioară și la trunchi și loviturile de la sol aplicate la trunchi (acestea nu se punctează dacă trunchiurile celor 2 sportivi se ating).

Nu sunt permise loviturile la cap (nici braț, nici picior)!

B. Categoria +12 ani

B.1. Similar Regulamentului pentru Kato Pankration:

a) **2 puncte** pentru proiectare* sau orice altă tehnică de trimitere la sol (când picioarele adversarului nu depășesc nivelul genunchilor)

b) **3 puncte** în cazul unei proiectări* clare (când picioarele celui proiectat depășesc nivelul genunchilor)

c) La primul abandon se acordă **3 puncte** (TKO), la al doilea abandon se pierde meciul

**Dacă sportivul proiectat reușește să cadă în picioare, genunchi sau altă poziție de control, adversarul nu primește punct pentru proiectarea făcută.*

Atentie: Este permisă strangularea și tehnici articulare, la abandon se pierde meciul.

B.2. În plus, din picioare sunt permise și sunt punctate loviturile clare de pumn / cot (corp sau cap), loviturile de picior pe coapsă exterior, la trunchi, la cap și loviturile de la sol aplicate la trunchi (acestea nu se punctează dacă trunchiurile celor 2 sportivi se ating) și la cap.

KNOCKOUT TEHNIC (TKO)

Este decis de arbitru, doctor sau chiar antrenorul sportivului, în următoarele situații:

a) când unul dintre sportivi este dominat într-o asemenea măsură încât nu se poate apăra împotriva atacurilor.

b) când unul dintre sportivi este în imposibilitate de a se apăra într-un procedeu pankratiastiki (abandon) de finalizare (ex. strangulare)

c) când un sportiv pare să fie accidentat, iar arbitru sau doctorul consideră că este necesară oprirea luptei pentru siguranța sportivului.

d) Când antrenorul unui sportiv aruncă în timpul luptei pe suprafața de luptă un prosop alb.



ABANDON / RENUNȚARE

1. **Abandon / Renunțare:** un sportiv se poate declara învins în următoarele moduri:
 - a) bate cu palma pe adversar.
 - b) bate cu palma suprafața de luptă (palestra).
 - c) strigă tare renunțarea (oprirea luptei), numită și bătaie verbală.
 - d) Decizia Arbitrului: cand meciul s-a încheiat la egalitate și după GOLDEN POINT, arbitrii decid rezultatul meciului, în funcție de avertismentele primite și în caz de egalitate se decide prin vot.
 - e) Victoria fără luptă (niki akoniti) se acordă sportivului care se prezintă la saltea, dar adversarul acestuia nu se prezintă după ce este strigat de 3 ori, timp de 3 minute.

2. Descalificare:

- a) Când un sportiv primește 4 avertismente (de același tip: antiathletic, episfalis sau exodos) meciul se va opri, iar sportivul va fi descalificat.
- b) Când un sportiv este accidentat și devine inapt să continue meciul ca urmare a aplicării intenționate a unei tehnici ilegale din partea adversarului, acesta va fi descalificat și în același timp sportivului accidentat nu i se va mai permite să continue competiția, pe categoria respectivă.
- c) Dacă ambii sportivi încalcă regulamentul și unul dintre aceștia este inapt să continue lupta din cauza accidentării cauzate de tehnica interzisă folosită de adversar, arbitrii vor decide obiectiv rezultatul meciului.

TEHNICI INTERZISE ȘI COMPORTAMENT INCORECT

1. Este interzis mușcatul oricărei părți a corpului, orice acțiune îndreptată asupra degetelor de la mâini sau de la picioare.
2. Tehnicile articulare sunt permise, cu excepția situației în care se pune presiune simultan asupra a 3 articulații (situație interzisă, ce poate duce la penalizarea sportivului, până la descalificare în funcție de gravitatea acțiunii).
3. Este interzisă orice lovitură la ceafă, gât, zona genitală, încheieturi sau coloană vertebrală, directă la față (fie și simulată), precum și lovirea intenționată cu capul.
4. Este interzisă tragerea de păr, lovirea adversarului cu capul de suprafața de luptă și sugrumarea realizată cu degetele pe gât.
5. Sunt interzise: aruncarea pe genunchi a adversarului ori cu genunchii la cap când adversarul este întins pe suprafața de luptă (în direcția saltelei).
6. Este interzisă lovitura aplicată cu cotul de sus în jos la cap (ora 12).
7. Este interzis împinsul adversarului în afara saltelei de luptă – Antiathletic.
8. Este interzisă aplicarea de presiune constantă asupra capului sau gâtului.
9. Sunt interzise atacurile după ce arbitrul a anunțat terminarea luptei, sportivul riscând să fie penalizat inclusiv în situația în care timpul a expirat.
10. Este interzisă evitarea luptei (fuga de luptă), sportivul sau sportivii riscând penalizarea.
11. Este interzis comportamentul nesportiv / neadecvat, limbajul obscen din partea sportivului, antrenorului sau a susținătorilor, sportivul susținut riscând de asemenea penalizare.
12. Orice conduită improprie sau acțiune interzisă din partea vreunui membru al unei delegații poate cauza excluderea atât a persoanei ofensatoare cât și a celor care au sprijinit-o

PENALIZĂRI

Penalizările se cumulează doar dacă sunt de același tip (Antiathletikos nu se cumulează cu Episfalis sau Exodos).

1. ANTIATHLETIKOS - nerespectarea adversarului prin lovituri sau tehnici interzise sau orice alte acțiuni menite să provoace accidentări adversarului (mușcat, loviri în zona genitală, etc.).
2. EPISFALIS – indiferența față de siguranța proprie
3. EXODOS - părăsirea suprafeței de luptă (Palaistra) - când centrul de greutate este în afara zonei de siguranță (dunga albă).

JURISDICȚIA

1. Arbitrul de centru este conducătorul principal al meciului, scopul său este integritatea fizică a sportivilor, iar deciziile sale sunt definitive.
2. Arbitrii de margine sunt în principal observatorii meciului și evaluează corespunzător sportivii. Arbitrii de margine au posibilitatea de a întrerupe meciul folosind fluierul atunci când remarcă probleme privind siguranța sportivilor sau dorește să atragă atenția arbitru de centru asupra unor nereguli.
3. În cazul unei lovituri considerate nepermise de arbitrul central, acesta va acorda penalizarea chiar dacă arbitri de margine au considerat că lovitura a fost corectă, anulând punctele date de aceștia.
4. Arbitrul central poate acorda pentru o singură acțiune 2 penalizări. În cazul în care acțiunea sportivului este mai severă arbitrul de centru poate acorda 3 penalizări dacă cel puțin un arbitru de margine este de acord cu acest lucru. În cazul în care arbitrul central dorește descalificarea unui sportiv pentru o acțiune nepermisă o poate face doar cu acordul a încă doi arbitri de margine.



DESFAȘURAREA MECIULUI

1. Arbitrul de centru face anunțul "**Lavete thesis**", pentru ca sportivii să adopte poziția de începere a meciului.
2. După salutul sportivilor, arbitrul de centru spune "**Arksasthe**", iar lupta începe.
3. Arbitrul de centru anunță "**Pafsasthe**" (stop) atunci când dorește să oprească lupta și / sau să așeze sportivii în poziția inițială. Fiecare pauză pe care arbitrul de centru o indică va opri cronometrul.
4. În cazul ieșirii de pe suprafața de luptă (palestra), sportivii sunt reasezați în centru, în poziția inițială, iar meciul se reia.