



PLERIS AGON PANGRATION

Sistem de luptă în care sportivii folosesc orice tehnică de lovire cu pumni, coate, picioare și genunchi în regim de full-contact.

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. Este permisă împingerea cu capul, însă nu și lovirea adversarului cu capul.

SPAȚIUL 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.

ECHIPAMENT / PROTECTII / IGIENA

1. Sportivul din colțul alb (**lefkos**) va purta șort și tricou elastic/rashguard alb, iar sportivul din colțul albastru (**kyanous**) va purta șort și tricou elastic/rashguard alb, echipamentul va avea un model imprimat - meandros (doar membrii din loturile naționale pot purta și steagul țării).
2. Corpul de arbitri poate exclude din competiție sportivii care încălcă aceste reguli.
3. OBLIGATORIU: tibiere și mănuși fara degete (min 6 oz), cochilie bărbații / bustieră cu protecție pentru femei. Sportivii care poartă aparat ortodontic obligatoriu vor purta gutieră (protecție)
4. Echipamentul sportivilor va fi curat, uscat și fără miros neplăcut. Unghiile de la picioare vor fi tăiate corect. Părul lung va fi legat pentru a evita dificultăți pentru celălalt sportiv. În general, igiena personală a sportivilor va fi la un nivel ridicat.
5. Abaterea sau încălcarea acestor reguli duce la eliminarea competitorului / excluderea din competiție.

A. TERMINOLOGIE

În timpul meciului, loviturile, proiectările, tehnicile de abandon/articulare și alte mișcări agresive și defensive sunt permise în anumite poziții ale pangratiștilor.

B. Pozițiile sportivilor

- a. **Pozitia în picioare** – sportivul sta în picioare.
- b. **Pozitia "Kato pangration"** – pozitia în care sportivul atinge solul cu orice parte a corpului exceptie talpile
- c. **Lupta în picioare** - ambii sportivi sunt în poziția în picioare.
- d. **Lupta kato pangration** - unul sau ambii sportivi se află în poziția „kato pangration” (la sol).
- e. **Poziția în afara suprafeței de lupta** este luată în considerare atunci când:
 - în **poziția în picioare** unul dintre sportivi are piciorul iese de pe suprafața de lupta
 - în **poziția Kato pangration** cand corpul unui sportiv este 50% iese de pe suprafața de lupta.

C. Tehnici de lovire.

- a. Loviturile sunt o mișcare impulsivă, explozivă, dreaptă sau curbă, alternativă, care se efectuează cu brațele și picioarele către părțile permise ale corpului uman de Regulamente.
- b. Loviturile sunt efectuate cu orice parte a pumnului (cu excepția bazei palmei interioare) pe corpul adversarului.
- c. Loviturile cu picioarele se execută cu genunchiul, tibia, vârful, călcâiul în față, partea laterală a labei piciorului (în interiorul și în exteriorul coapsei).
- d. Loviturile cu picioarele și brațele din poziția „kato pangration” sunt permise numai dacă atacatorul se află și în poziția „kato pangration”. Loviturile sunt executate și punctate dacă sportivul care atacă își schimbă poziția după fiecare lovitură.
- e. Lovitura circulară cu piciorul pe cap se execută numai cu retragere (semi contact).

D. Proiectări.

- a. O proiectare reprezintă mișcarea prin care un sportiv urmărește dezechilibrarea adversarului și ducerea la sol a oricărei părți a corpului adversarului mai puțin picioarele (sold, lateral, pe spate, abdomen), când se ia poziția de **kato pangration**
- b. O proiectare este considerată executată când:
 - sportivul care atacă (de la început la final) menține **poziția verticală**,
 - când adversarul cade, dacă în cazul unei proiectări ia poziția de **kato pangration**, dar într-o poziție dominantă sau se află deasupra adversarului.
- c. O tehnică de contra proiectare, în care sportivul atacat preia inițiativa de la sportivul care atacă și îl proiectează la sol, schimbând natura sau direcția căderii atacatorului
- d. Orice răsucire (schimbare de poziție dominantă) în timpul meciului în poziția „kato pangration”, precum și schimbarea poziției dominante, efectuată de sportiv în poziția „kato pangration”, nu se punctează.



E. Tehnici articulare de abandon

a. Tehnica de abandon (articulară) este strângerea mâinii sau piciorului adversarului în poziția „kato pangration” și care îl obligă pe adversar să admită înfrângerea ca urmare a efectului durerii.

b. O tehnică de abandon trebuie întreruptă dacă sportivii au parasit suprafața de luptă.

c. O tehnică de abandon este considerată a fi de succes atunci când sportivul atacat dă un semnal de înfrângere prin vocea sa sau prin lovirea corpului adversarului sau prin lovirea solului cu mâna sau piciorul.

F. Tehnici de sufocare

a. Tehnicile de sufocare sunt efectuate prin comprimarea arterei carotide și a gâtului adversarului, cu scopul ca adversarul să abandoneze.

b. Este interzisă tehnica cu mâinile goale sau cu degetele.

c. O tehnică de sufocare este considerată a fi de succes atunci când sportivul atacat abandonează, anunțând verbal acest lucru sau prin lovirea corpului adversarului sau prin lovirea solului cu mâna sau piciorul. În acest caz, Arbitrul de Centru dă comanda „PAFSASTHE” (oprire) și, dacă este necesar, invită medicul.

G. Mișcări și acțiuni tehnice interzise

a. În timpul meciului sunt interzise următoarele mișcări și acțiuni tehnice:

- încălcarea disciplinei, comportament neetic nepoliticos față de adversar, participanți, Arbitri sau spectator

- dopaj sau consum de alcool

- este interzisă efectuarea procedurii jumping guard.

b. În timpul meciului sunt interzise următoarele tehnici de lovire:

- lovirea articulațiilor brațelor și picioarelor (cot, genunchi, picior) într-o direcție contrară mișcării naturale a articulației,

- lovirea ochilor, gâtului, gâtului, coloanei vertebrale, zona inghinală

- atacarea adversarului aflat la sol cu lovituri din poziția în picioare

- lovirea adversarului aflat la sol cu mâinile la față,

- băgatul degetelor în ochi, gură, tragerea de urechi, nas

- lovirea cu capul, degetele, mânușile deschise și cu baza palmei interioare

- lovituri cu cotul în plan vertical (în sus sau în jos)

- lovituri circulare la cap în regim de full contact.

c. Proiectări interzise:

- când un sportiv care este atacat cu armbar schimbă poziția în picioare și trage corpul (umerii) de pe sol

- când adversarul se află prins într-o cheie dureroasă

- proiectarea când capul/gâtul este blocat printr-o cheie, fără mâna la interior.

d. În timpul meciului sunt interzise următoarele chei:

- cu o tragere puternică

- prin acoperirea gurii și nasului adversarului cu mâinile, împiedicând respirația

- sub 18 ani, strangularea pe la spate cu brațele și aplicarea de presiune cu antebratul pe gât când adversarul este la sol.

e. În timpul meciului, din cauza riscului de vătămare, se interzice:

- întoarcerea cu spatele la adversar din poziția în picioare

- continuarea luptei după sfârșitul meciului sau comanda „PAFSASTHE” (oprire) a Arbitrului de Centru

- folosirea ca suport a feței adversarului cu brațele, picioarele sau capul

- strângerea capului adversarului sau apăsarea capului acestuia pe sol

- zgâriatul, ciupitul, mușcătul, scuipatul,

f. Se considera obstrucționarea conducerii meciului:

- ieșirea pe suprafața de luptă

- priza pe adversar fără executarea unei tehnici ulterioare

- retragere permanentă, fără a ataca sau contraataca

- tragerea de timp în pauzele meciului

- împingerea cu intenție a adversarului în afara suprafeței de luptă

- trecerea cu intenție la „kato pangration” fără o tehnică aparentă.

h. Încălcarea conduitei morale:

- simularea unei vătămări sau a gravității acesteia pentru înșelarea arbitrilor

- o încercare a antrenorului sau a echipei de a influența decizia arbitrilor,

- pierderea autocontrolului, comportament nesportiv față de adversar, participanți, arbitri sau spectatori,

- încercarea cu intenție de a răni adversarul.

i. Încălcarea disciplinei:

- neprezentarea la meci

- întârzierea apariției la meci

- apariția la suprafața de luptă neechipat corespunzător



- vociferari sau discuții pe suprafața de luptă
- părăsirea suprafeței de luptă fără permisiunea Arbitrului, inclusiv pentru asistență medicală
- coaching, însoțit de comportament neetic al antrenorului, asistentului sau a altor membri ai echipei, în proximitatea suprafeței de luptă

j. În cazurile menționate la paragrafele (b) și (i) de mai sus, în care nu există o rănire a adversarului, sportivul va fi pedepsit:

- pentru prima dată - avertizare,
- pentru a doua oară - a doua avertizare
- pentru a treia oară - a treia avertizare,
- pentru a patra oară – a patra avertizare și eliminare.

k. În cazurile menționate la paragrafele (b) și (i) de mai sus, sportivul care a comis infracțiunea poate fi imediat pedepsit cu eliminarea din meciul respectiv sau din competiție prin decizie a Președintelui Corpului de Arbitri.

PEDEPSE CU EXCLUDERE IMEDIATĂ

Pentru aplicarea pedepsei la descalificarea imediată, unul dintre cei trei Arbitri trebuie să fie de acord. Descalificarea imediată este cauzată de următoarele acțiuni:

- Răsucirea articulației genunchiului și gleznei
- Orice acțiune îndreptată asupra degetelor de la mâini sau de la picioare
- Întinderea excesivă sau blocarea coloanei vertebrale (tehnici de tip „ghilotină”)
- Aruncarea peste piept, prin legarea corpului din spate, cu scopul de a lovi gâtul adversarului prin supleu
- Mușcatul sau băgatul degetelor în ochi.
- Aplicarea oricăror substanțe (unguent, ulei, etc) pe corp
- Sugrumarea realizată cu degetele pe gât
- Tragerea de păr, urechi, nas, părțile genitale, împunsul cu degetele, zgărierea cu unghiile, lovirea capului de sol, călcarea adversarului aflat la sol.
- Intenția de a răni adversarul
- Vărsături pe spațiul de luptă în timpul meciului

DURATA MECIULUI

1. Meciul are 1 (o) repriză care durează:
 - 4 (patru minute)** adolescenți vârsta 15-17 ani
 - 4 (patru minute)** feminin vârsta +18
 - 5 (cinci minute)** masculin vârsta + 18
2. În cazul în care punctajul este egal, după o pauză de 1 minut se va acorda o repriză suplimentară de 1 minut.
3. În timpul meciului, sportivii nu au voie să părăsească spațiul de luptă fără permisiunea Arbitrului de Centru. Dacă acest lucru este considerat necesar de către Arbitrul de Centru, sportivul poate ieși din spațiul de luptă a-și aranja ținuta.
4. Pentru a acorda asistență medicală din cauza unei accidentări suferite de sportiv, i se poate acorda maxim 2 (două) minute pe meci. Asistența medicală este asigurată direct până la limita palestreii. Dacă după două minute sportivul nu poate continua lupta, el este considerat învins

PUNCTAJ

A. Decizia cu privire la rezultatul meciului este luată de Arbitrul de Centru, pe baza notelor Arbitrilor de Margine după încheierea meciului.

B. Rezultatul meciului poate fi victoria unui sportiv și înfrângerea celuilalt, dar poate fi și înfrângerea ambilor sportivi (descalificare reciprocă pentru încălcarea prezentului regulament sau accidentarea ambilor sportivi).

C. Câștigătorul poate fi desemnat astfel:

- **victorie clară:** KO / TKO / aplicarea cu succes a unei tehnici articulare sau strangulare / 10 puncte diferență/adversarul nu poate continua lupta (după trecerea a mai mult de 2 minute de la acordarea de îngrijiri medicale sau mai mult de 1 minut pentru aranjarea echipamentului) / descalificare / adversarul sau antrenorul acestuia refuză să continue lupta

- **victorie la puncte:** când diferența dintre punctele marcate de sportivi în timpul meciului este de la 1 la 9 puncte conform notelor arbitrilor

- **victoria, după opinia arbitrilor** când adversarii au egalitate la puncte la finalul meciului prin luarea în conformitate cu următoarele criterii: existența avertismentelor, existența a 3 puncte tehnice, existența a 2 puncte tehnice, existența a 1 punct tehnic.

Dacă din nou există egalitate, atunci va avea loc o rundă suplimentară de un minut. Arbitrul de Centru pva da comanda „AGON KLIMAKOS ARXASTHE” (începe runda suplimentară). Dacă în timpul reprizei



suplimentare nu există puncte sau există din nou egalitate, atunci se folosesc criteriile de mai sus cu adăugarea următorului criteriu de departajare: primul care efectuează atacul efectiv.

D. Când ambii sportivi sunt eliminați simultan din competiție din cauza unei accidentări și niciunul dintre ei nu a fost găsit vinovat de încălcarea Regulilor, rezultatul meciului este determinat de punctele înscrise.

E. În cazul în care un sportiv este exclus dintr-un meci, după opinia medicului înainte de începerea meciului sau din cauza unei întârzieri mai mari de 3 minute (neprezentare), victoria se acordă adversarului său. În astfel de cazuri, sportivul este descalificat din competiții.

DESCALIFICARE SI EXCLUDERE

A. Un sportiv este **descalificat** prin decizia Arbitrului de Centru în următoarele situații:

- efectuarea unei pedepse de excludere imediată
- sportivul nu a putut să-și revină în 2 minute de la asistența medicală
- sportivul este pedepsit cu o a patra penalizare,
- doctorul decide că nu poate continua lupta din cauza accidentării sau a unei răni suferite în timpul meciului.

B. Un sportiv este **exclus** prin decizia Arbitrului de Centru în următoarele situații:

- neprezentare la suprafața de luptă în 3 minute de la primul anunț
- comportament neadecvat
- înșelarea arbitrilor, furnizarea de informații false, etc.

C. Excluderea din meciuri înseamnă că sportivul nu va fi clasat în competiție; rezultatele sale nu sunt luate în considerare pentru determinarea clasamentului și pentru determinarea rezultatelor sale.

EVALUAREA ACTIUNILOR TEHNICE

A. Acțiunile tehnice ale sportivilor sunt evidenciate de de Arbitrii de Margine.

Acțiunile tehnice care nu au dus la o victorie „curată” a unuia dintre adversari pot fi punctate cu 1, 2 sau 3 puncte.

B. Un punct de acordă pentru:

- lovitură precisă cu pumnul la corp, în poziția „kato pangration”, cu modificarea poziției sportivului ofensiv după fiecare lovitură
- lovitură cu piciorul sau cu tibia pe coapsa adversarului, atât pe exterior, cât și pe interior
- lovitură cu genunchiul la corp în poziția „kato pangration”
- lovitură cu cotul la corp
- secerarea picioarelor adversarului care are ca rezultat căderea acestuia
- al doilea avertisment adresat adversarului

C. Două puncte de acordă pentru:

- lovitură precisă cu piciorul sau genunchiul la corp din poziția în picioare
- proiectare joasă (sub șold)
- al treilea avertisment adresat adversarului.

D. Trei puncte de acordă pentru:

- lovitură circulară cu piciorul la cap din poziția în picioare (cu sau fără contact)
- proiectare înaltă (peste șold)
- knockdown.

KNOCK DOWN si KNOCK OUT

A. KNOCK DOWN este o situație în care sportivul care este atacat, din lovituri sau diverse tehnici, se află într-o situație de pierdere temporară a orientării (fără rezistență, lipsă de apărare, comportament anormal), aceasta dă dreptul Arbitrului de Centru să oprească meciul și să înceapă număratoarea. Meciul nu va continua până când Arbitrul de Centru nu va ajunge cu număratoarea la 8 (opt), chiar dacă sportivul este gata să continue meciul înainte de sfârșitul numărării. Dacă până la 8 (opt) sportivul își revine, atunci poate continua meciul. În caz contrar, este chemat medicul și anunțat adversarul drept câștigător.

B. KNOCK OUT este atunci când sportivul are o pierdere completă a capacității de a se apăra din cauza unei lovituri efectuate și sportivul nu se poate recupera complet la sfârșitul numărării până la „10” pentru a continua meciul. Dacă un sportiv este într-o stare de knock-out, doar medicul de competiție și Arbitrul Central pot rămâne pe suprafața de luptă. De-a lungul unui meci, sunt permise doar două KNOCK DOWN-uri.

C. Când un sportiv a fost KNOCK OUT, nu poate participa la competiții timp de cel puțin 3 luni. Dacă sportivul a fost KNOCK OUT de două ori în șase luni, nu are voie să participe la competiții timp de șase luni de la al doilea KNOCK OUT. Dacă sportivul a fost KNOCK OUT de trei ori pe an, nu are voie să participe la competiții timp de un an de la data celui de-al treilea KNOCK OUT.

După încheierea perioadei de reabilitare după un KNOCK OUT, sportivul trebuie să obțină permisiunea de a participa la competiții de la medic sportiv. Se recomandă efectuarea examinărilor EKG/CT specifice.



JURISDICȚIA

1. Arbitrul de Centru are următoarele îndatoriri:

- este conducătorul principal al meciului, scopul său este integritatea fizică a sportivilor, are datoria de a da startul și a opri meciul, are autoritatea de a atenționa, penaliza și depuncta sportivii în cazul penalizarilor.

- poate întrerupe meciul pentru a face remarci sau a da penalizări, în cazul accidentărilor, când consideră că este în joc siguranța unui sportiv (în timpul unei tehnici articulare sau strangulari, chiar dacă înseamnă sfârșitul meciului, mai ales la categoriile minore de vârstă), când este necesară corectarea sau schimbarea echipamentului, când un Arbitru de margine semnalizează în acest sens (fluieră sau ridică mâna), iar Arbitrul de Centru ia în considerare acest lucru.

- acordă avertismente și penalizari când se iese din spațiul de luptă, se manifestă comportament nesportiv sau periculos (episfalis), în caz de non-combat a sportivilor, când un reprezentant al unui sportiv (antrenor, sportiv din aceeași echipă, fan, agent etc) se comportă neadecvat în timpul meciului.

- *întrerupe meciul în următoarele situații: la sfârșitul meciului, după numărarea celor 10 secunde.*

2. Arbitrii de Margine au următoarele îndatoriri:

- sunt în principal observatorii spațiului de luptă și a proximității acestuia, a meciului și acordă punctele pentru a stabili învingătorul.

- au posibilitatea de a solicita întreruperea meciului folosind fluierul atunci când remarcă probleme privind siguranța sportivilor sau dorește să atragă atenția Arbitrului de Centru asupra unor nereguli. Întreruperea meciului nu poate fi legată de deciziile Arbitrului de Centru.

- verifică condițiile spațiului de luptă, ale proximității acestuia, dacă scaunele Arbitrilor de Margine și ale antrenorilor sunt așezate corect.

- se asigură că sportivii îndeplinesc regulile privind ținuta și echipamentul de protecție, igienă etc; nu vor permite prezența persoanelor neautorizate în apropierea spațiului de luptă.

- observă sportivii în timpul meciului și a pauzelor pentru orice comportament neadecvat.

Poziția tipică a unui Arbitru de Margine în timpul meciului este să stea așezat pe scaun, cu picioarele departate, paralele cu picioarele scaunului, iar mâinile în care ține stegulețele pe coapse. Trebuie să se miște rapid, inclusiv să se mute cu tot cu scaun dacă un sportiv este în proximitatea lui. Toate mișcările stegulețelor trebuie să dureze cel puțin trei secunde, dacă nu există alte puncte care să fie indicate.

Victorie prin decizia Arbitrilor de margine: În caz de egalitate chiar și după extra runda (Agon Klimakos) victoria se consideră luând în considerare următoarele criterii, în ordine:

- existența avertismentelor
- existența a 3 puncte tehnice
- existența a 2 puncte tehnice
- existența unui punct tehnic unic
- primul care efectuează atacul efectiv