

Przepisy Pankration – dla kategorii U15 i U17

Czas walki

U17 – 3 rundy po 2 minuty

U15 – 2 rundy po 2 minuty plus ewentualnie 1 runda dogrywkowa. Między rundami 1 minuta przerwy

Ubiór oraz sprzęt zawodników:

1. zawodnicy walczą bez kasków
2. Zawodnicy walczą w dostarczonych przez organizatora rękawicach.
3. Każdy z zawodników musi posiadać ochraniacz na zęby, ochraniacz genitali / krocza oraz ochraniacze na piszczele z osłoną śródstopia.
4. Zawodnicy U 15 nie mogą używać owijek na dłonie.
5. Zabrania się oklejania w jakkolwiek sposób dłoni
6. Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości spodnie (spodenki do grapplingu/mma, spodenki do boks/muay thai, spodenki sportowe, legginsy)
7. Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach typu Top, dozwolony jest również rashguard.
8. Zawodnicy walczą boso

Akcje dozwolone:

1. techniki uderzane/kopnięcia

- uderzenia, kopnięcia stopą i kolanem celujące w dozwolone miejsca trafiań tułowia i nóg
 - wszelkie uderzenia i kopnięcia na głowę są zabronione
 - uderzenia na tułów leżącego przeciwnika są dozwolone, o ile trafiają w dozwolone miejsca

2. rzuty i obalenia

- wszystkie rzuty i obalenia ze sportów walki są dozwolone, o ile nie są zabronione
- techniki zawierające slam muszą spełniać wymogi bezpieczeństwa określone w akcjach nielegalnych

3. techniki grapplingowe i poddania

- dozwolone są techniki kończące i manewry grapplingowe z pewnymi wyłączeniami związanymi z kategoriami wiekowym
- dla wszystkich kategorii wiekowych ściśle zabronione są: wszelkie dźwignie na kręgosłup, dźwignie naciskowe i niedozwolone techniki kończące na dolne partie ciała są ściśle zabronione
- w kategorii U17 jedyną techniką kończącą na dolne partie ciała jest dźwignia prosta na staw skokowy
- w kategorii U15 zabronione wszystkie techniki kończące na dolne partie ciała

4. Klincz i zapasy

- walka w klinczu i techniki zapaśnicze, mające na celu kontrolę i przewagę pozycji są dozwolone

5. Unikanie walki i brak aktywności

w parterze:

- jeśli obaj zawodnicy pozostają nieaktywni przez 20 sekund, sędzia wydaje komendę „akcja!”
- jeśli brak aktywności trwa kolejne 5-10 sekund, sędzia powinien wydać komendę „Stop!” i wznowić walkę w neutralnej pozycji stojącej na środku maty,

w stojce w klinczu:

- jeśli obaj zawodnicy pozostają w klinczu bez efektywnej akcji przez 20 sekund, sędzia wydaje komendę „akcja!”
- kontynuacja braku akcji powoduje wznowienie walki na środku maty w pozycji stójki po kolejnych 5-10 sekundach

Nielegalne akcje

Poniższe akcje są ściśle zabronione w rywalizacji Pankration. Kary mogą zawierać ostrzeżenia, odjęcie punktów, dyskwalifikację albo utratę walki w zależności od powagi faulu i intencji.

Generalne zabronione techniki

1. uderzenia na głowę – wszelkie ciosy, kopnięcia stopą i kolaniem na głowę są niedozwolone
2. uderzenia głową
3. atakowanie oczu – wszelkie celowe ataki na oczy przy użyciu palców, podbródka czy łokci są zabronione
4. szczypanie i plucie
5. haczenie za wargi, nos, uszy, ciągnięcie skóry
6. ciągnięcie włosów
7. obalenia za samą głowę/ szyję
8. slamming i spiking (wbijanie w matę) – unoszenie i rzucanie przeciwnikiem prosto w dół szczególnie na głowę, szyję lub kręgosłup jest zabronione. Rzuty po łuku z kontrolą przeciwnika są dozwolone. Wbijanie przeciwnika w matę, kiedy ląduje on na głowie lub na szyi, jest niedozwolone.
9. Back splashing – w sytuacji trzymania za plecami, wyskakiwanie do tyłu lub przetaczanie się w przód, aby wbić przeciwnika w matę, jest zabronione
10. uderzenia na gardło i chwytanie za tchawicę
11. wyprowadzenie dłoni z wyprostowanymi palcami w kierunku oczu przeciwnika w stójce jest zabronione
12. uderzenia łokciem
13. kopnięcia na staw kolanowy
14. dźwignie na kręgosłup (twister, neck crank, can opener itd.)
15. Dźwignie naciskowe na bicepsy i łydki
16. techniki kończące na dolne partie ciała – kat. U15 zabronione wszystkie, w U17 dozwolona wyłącznie dźwignia prosta na staw skokowy
17. duszenie gilotynowe – dozwolone jest wyłącznie duszenie gilotynowe z ręką, w U15 zabronione jest duszenie gilotynowe w pozycji stojąc
18. duszenie Ezekiel – zabronione w kat. U15
19. omoplata, gogoplata – zabronione we wszystkich kategoriach wiekowych
20. wskakiwanie do gardy – zabronione w kat. U15
21. obalenia nożycowe
22. wskakiwanie do techniki kończącej – zabronione w kat. U15
23. ataki na genitalia
24. kopanie stopą lub kolaniem na przeciwnika znajdującego się w parterze (dozwolone jest kopnięcie na tułów stojącego przeciwnika przez przeciwnika znajdującego się w parterze)
25. stompy
26. dźwignie na nadgarstek
27. trzymanie za rękawice lub ubranie przeciwnika
28. chwytanie za mniej niż 3 palce u dłoni lub u stopy
29. wkładanie palcy w otwory lub zranienia
30. drapanie, szczypanie, skręcanie skóry

31. unikanie zaangażowania, symulowanie urazu, opóźnianie walki
32. obraźliwe, wulgarne słownictwo
33. ignorowanie poleceń sędziego
34. niesportowe zachowanie – celowe uszkodzanie przeciwnika, niespektowanie oficjeli stanowi podstawę do dyskwalifikacji
35. atakowanie po sygnale kończącym walkę lub po komendzie sędziego zatrzymującego walkę
36. sędziowie nie mogą przeszkadzać, rozpraszać zawodników ani wylewać wody na matę
37. celowe opuszczanie maty lub wypychanie przeciwnika poza matę w celu uniknięcia zaangażowania
38. ucieczka w trakcie walki:
 - zawodnik, który celowo ucieknie z maty kiedy jest trzymany w technice kończącej, przegrywa walkę
 - jeśli zawodnicy wyjdą z maty w związku z akcją, walka rozpoczyna się w stójce, wówczas zawodnik, który był złapany, otrzymuje 1 punkt kary
 - sędzia nie może wznowić walki z pozycji techniki kończącej