PANKRATION

UNITED WORLD WRESTLING
REGRAS INTERNACIONAIS
DE COMBATE

Tradução integral – versão março de 2017

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

PANKRATION ATHLIMA

REGRAS GERAIS

Artigo 1 – Missão

O Pankration é um património mundial das artes marciais. As suas raízes remontam a 648 a.C., e aos Jogos Olímpicos da Antiguidade. A World Pankration Athlima e o Pankration Committee (WPAC) foram criados sob a autoridade da United World Wrestling para abraçarem o bem estar físico e mental dos atletas de Pankration. O objetivo do World Pankration Committee é fazer do Pankration um desporto excitante, agradável para os espectadores, e regulamentar a sua prática mundialmente, com o objetivo último de alcançar o estatuto de desporto olímpico. De acordo com a filosofia deste desporto, os praticantes de Pankration têm de honrar os valores do fair play, e nunca devem intencionalmente lesionar os seus adversários em competição. Hoje em dia, os amantes do full contact podem apreciar e/ou competir em Pankration, e os que se encontrarem mais motivados pelo semi-contact terão o Pankration Athlima (Athlima = Disciplina). No Pankration Athlima existem também as competições demonstrativas Palesmata e Polydamas. Todas as federações representantes da UWW têm a responsabilidade de transmitir o Pankration às novas gerações, sem alterar a sua estrutura. A grande esperança é voltar a ver o Pankration nos Jogos Olímpicos.

Artigo 2 – Objetivos

Baseado na constituição e diversos regulamentos da UWW, as regras internacionais aqui descritas constituem uma base de trabalho para a condução e promoção deste desporto, procurando:

- Definir e especificar as condições práticas e técnicas para a realização de um combate. Determinar o valor de cada ação
- Listar as situações e proibições
- Estabelecer os deveres técnicos da arbitragem e seus elementos.
- Estabelecer o sistema de competição, classificação, pontos técnicos, penalidades, processos de eliminação, etc.

Artigo 3 - Aplicação das regras e licença UWW

As regras definidas no presente documento devem estar em vigor em todos os eventos sancionados pela UWW, para assegurar a segurança dos atletas e o crescimento saudável da modalidade. A licença UWW é obrigatória para qualquer evento internacional com mais de dois países a participarem. Todas as competições internacionais devem ser reportadas à UWW e adicionadas ao seu calendário. O seguro UWW só se aplica a competições que estejam presentes no calendário oficial.

Artigo 4 – Anti-Doping e condições de saúde

Todos os participantes em eventos sancionados pela UWW aceitam submeterem-se aos regulamentos Anti-doping da UWW e WADA. Atletas e médicos infectados com HIV/HBV estão proibidos de participar em competições de Pankration.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 5 – Perda de peso

A UWW adoptou as seguintes regras: o uso de desidratação, restrição calórica excessiva, diuréticos, eméticos, laxantes, e vómito auto induzido é proibido pela UWW. Os praticantes de Pankration menores de 18 anos estão igualmente proibidos de usarem no local sauna e similares, e fatos de sudação.

PROCEDIMENTOS DE COMPETIÇÃO

Artigo 6 - Sistema de competição

O sistema de competição segue o modelo da UWW usado para a competições olímpicas, baseado em eliminação direta e repescagem. Se o número de participantes não for ideal (4,8,16,32,64, etc.) alguns combates de qualificação terão lugar. Os participantes que vencerem os seus combates continuarão em frente até serem somente dois, disputando entre si o Ouro e Prata. Os participantes que foram derrotados pelos finalistas terão combates de repescagem. Uma categoria que tenha menos de 6 participantes seguirá o "sistema nórdico", com cada competidor a combater com todos os restantes da categoria. O ranking será estabelecido de acordo com o número de vitórias. Em caso de empate, os pontos conseguidos desempatam, e se estes também forem iguais, o vencedor do combate que ocorreu entre os dois participantes empatados ficará acima no ranking.

Artigo 7 - Exame médico

Os médicos examinam os participantes e verificam se existem doenças de pele, infeções e outros aspetos médicos importantes, como cortes ou doenças contagiosas. Os médicos têm plena autoridade para definirem se um participante está ou não apto a competir.

Artigo 8 - Pesagem

A pesagem ocorrerá no dia anterior à competição, em área restrita e perto do local da competição. O acesso deve ser limitado a participantes, treinadores, e oficiais. Nenhum participante deve ser aceite na pesagem se ainda não realizou os exames médicos necessários ou não os apresenta em dia de acordo com o regulamento.

Artigo 9 - Sorteio

O emparelhamento deve ser feito por computador.

ESTRUTURA MATERIAL

Artigo 10 - Divisões de Idade e Peso

Todos os atletas devem fornecer um documento oficial que comprove a sua idade e identidade. Qualquer atleta que esteja a competir em faixa etária inferior à sua será imediatamente desclassificado.

Iniciados: 14-15 anos de idade

- Masculinos: 45, 50, 55, 60, 65, 70, +70 kg.
- Femininos: 40, 45, 50, 55, 60, +60 kg.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

Cadetes: 16-17 anos

- Masculinos: 50, 55, 60, 65, 70, 75, +75 kg.
- Femininos: 45, 50, 55, 65, 70, +70 kg.

Juniores: 18-19 anos

- Masculinos: 60, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100 kg.
- Femininos:: 53, 58, 64, 71, +71 kg.

Seniores: 20 aos 35 anos:

- Masculinos: 60, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100 kg.
- Femininos: 53, 58, 64, 71, +71 kg.

NOTA: Participantes com idades entre 18-19 podem competir em competições de seniores mediante a apresentação de um consentimento médico.

Veteranos: 36-56 anos

- Masculinos: 60, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100 kg.
- Femininos: 53, 58, 64, 71, +71 kg.

Artigo 11 - Uniformes de Atletas e Aparência

Os participantes devem comparecer na área de competição a usarem um Endyma e o equipamento de proteção aprovado pela UWW.

Endyma:

O Endyma é composto de uma grande camisa com mangas até ao cotovelo e calças que se estendem até os tornozelos. Uma faixa de meandro deve aparecer ao redor do decote da camisa e no lado externo da calça. O primeiro participante chamado deve usar endyma branco e o segundo deve usar endyma azul. Os participantes do sexo feminino também podem usar uma camiseta branca por baixo da camisa. Na parte traseira está localizado um pedaço de pano branco, 30 cm x 25 cm. Na parte superior diz o nome do atleta, na parte inferior três letras indicam a sua nação.

Equipamento de proteção:

Os pankratiasts (praticantes de Pankration) devem usar luvas e caneleiras aprovadas pela WPC, e uma coquilha. O protetor de dentes é opcional. Os pankratiasts femininos também podem usar um protetor no peito.

Abreviação do país:

Para todos os Campeonatos Continentais e Mundiais, os participantes deverão usar a abreviação oficial do nome do país na parte de trás da camisa de competição.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Publicidade na roupa:

Os participantes podem usar nomes ou símbolos de patrocinadores em seus uniformes de competição, desde que não interfiram na identificação da cor dos uniformes e da abreviação do país.

Aparência e higiene:

Endymas deve estar limpo, geralmente seco e livre de qualquer odor desagradável. Os participantes estão proibidos de usar ataduras nos pulsos, braços ou tornozelos, exceto no caso de lesão ou por ordem médica.

Estão igualmente proibidos de usar qualquer objeto que possa causar dano a um oponente, como colares, pulseiras, tornozeleiras, anéis de dedo do pé, anéis de dedo, piercing de qualquer tipo, prótese, etc.

As unhas dos pés e mãos devem estar aparadas, sem bordas afiadas. Se o cabelo de um atleta for maior que o comprimento do ombro, o atleta deverá usar uma cobertura adequada. Os participantes devem estar aprumados e os seus pelos e pele devem estar isentos de qualquer substância gordurosa, oleosa ou pegajosa. No interesse da saúde, higiene e ambiente sanitário para os atletas, estas regras devem ser rigorosamente aplicadas. No exame médico, um árbitro UWW deve verificar se todos os competidores satisfazem os requisitos aqui descritos. Os atletas devem ser avisados de que, se a sua aparência ou uniforme não estiverem corretos, eles não poderão entrar na competição. Se um participante entrar na área de competição (palestra) com uma aparência que não esteja de acordo com os regulamentos atuais, ele/ela terá 2 minutos para mudar, sob pena de perder o combate.

Artigo 12 - Área de Competição

A área de competição em pankration é chamada de palestra. Para todos os eventos sancionados pela UWW, serão utilizados tapetes 10x10 ou 12x12 aprovados pela UWW, contendo um círculo de 8 a 10 metros. O centro da palestra deve conter um círculo de 1 a 3 metros que servirá como ponto de partida para os pankratiasts. As lonas podem ser brancas e azuis ou nas cores oficiais da Luta Olímpica.

Artigo 13 - Serviço Médico

O organizador de um evento da UWW é responsável por fornecer atendimento médico. A equipe médica estará sob a autoridade do médico responsável pela UWW e será responsável pela realização de todos os exames médicos, bem como pela vigilância médica durante todo o evento. Durante a competição, o médico intervém somente se for chamado pelo árbitro central. A equipa médica estará pronta para intervir em caso de acidente ou lesão e decidirá se um atleta está apto para continuar a competir. Os participantes não devem deixar a palestra no caso de uma lesão grave. Nesse caso, o árbitro deverá interromper imediatamente a partida e pedir ao Diretor Médico para examinar o participante na palestra.

CORPO DE ARBITRAGEM

Artigo 14 - Composição

O corpo de arbitragem de cada partida será composto por um presidente de tapete, um árbitro central e dois árbitros laterais. O árbitro central ficará de pé no círculo central da palestra, de frente para a mesa, enquanto os dois árbitros laterais ficarão de frente um para o outro em cada lado da palestra. Em grandes competições,

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

os membros do corpo de arbitragem não poderão, em caso algum, ser da mesma nacionalidade ou oficiar em jogos que envolvam pankratiasts compatriotas.

Arte. 15 - Uniforme

O corpo de arbitragem deve usar um Endyma vermelho e calçado desportivo branco. O corpo de arbitragem deve usar uma faixa azul no pulso esquerdo e uma faixa branca no pulso direito. Os árbitros laterais devem segurar uma pequena bandeira branca com a mão direita e uma pequena bandeira azul na mão esquerda. Além disso, os árbitros centrais devem usar luvas cirúrgicas.

Artigo 16 - Deveres gerais

O corpo de arbitragem deverá desempenhar todas as funções estabelecidas nos regulamentos que regem as competições de pankration e em qualquer disposição especial que possa ser estabelecida para a organização de uma competição em particular. Os árbitros centrais e árbitros laterais são obrigados a usar a terminologia básica UWW e sinais apropriados para suas respectivas funções ao conduzir as partidas. Além disso, eles são proibidos de falar com qualquer pessoa durante a partida, exceto entre si, quando for necessário consultarem-se para realizar as suas tarefas corretamente. O corpo de arbitragem é responsável por verificar as boas condições da palestra e da área ao redor (principalmente o posicionamento adequado das cadeiras laterais dos árbitros e dos cantos). Espera-se também que conheça o som dos gongos usados em cada palestra e verifique se a equipe da mesa está a cumprir corretamente o seu dever. O corpo de arbitragem deve ter uma forte compreensão e experiência das técnicas que podem ser aplicadas num combate, e ser capaz de avaliar imediatamente o impacto de qualquer tipo de técnica, de batimento ou submissão, e interromper a ação, se necessário, para assegurar a máxima proteção dos atletas.

Artigo 17 - O Árbitro Central

O árbitro estará de frente para o Posto de Controle (Júri), e indicará os pontos e infrações realizadas pelos atletas. Portanto, no inicio, o atleta azul estará à esquerda do árbitro central e o atleta branco estará à sua direita. O árbitro central terá duas pulseiras coloridas indicando a cor do atleta, para atribuir a pontuação. O árbitro central deve considerar o relatório dos juízes laterais, se ambos estiverem em desacordo com sua opinião. O árbitro central é responsável pela condução ordenada dos jogos que ele deve dirigir de acordo com as regras oficiais da UWW. Ele deve assegurar o respeito dos competidores e exercer autoridade plena sobre eles, para que eles obedeçam imediatamente às suas ordens e instruções. Da mesma forma, o árbitro central deve conduzir as partidas sem tolerar quaisquer intervenções irregulares e externas. O principal dever do árbitro central consiste em iniciar e interromper as partidas, impor as penalidades e declarar os vencedores legítimos.

Os comandos verbais usados pelo árbitro central durante a partida serão feitos de acordo com as Regras Internacionais de Arbitragem.

Sempre que a ação tiver que ser interrompida, o árbitro central dirá “Stop” e separa os pankratiasts, tocando-lhes.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Deveres específicos dos árbitros centrais:

- Apertar a mão dos atletas quando eles entrarem na palestra e antes de saírem dela. Inspecionar o uniforme de competição e o equipamento de proteção, e solicitar que mudem dentro de 2 minutos, caso os atletas não estejam em conformidade com o presente regulamento.
- Não se aproximar muito dos atletas quando eles estiverem em posição de pé, mas ficar perto se eles estiverem em posição no solo.
- Não obstruir a visão dos árbitros laterais (particularmente se uma submissão parecer iminente).
- Não virar as costas aos atletas e à ação a qualquer momento, correndo assim o risco de perder o controle sobre a situação.
- Estimular verbalmente um participante passivo, sem interromper o jogo.
- Assegurar-se de que os atletas não aproveitem para descansar durante o combate com o pretexto de limpar os seus corpos, assoar o nariz, fingir ferimentos, etc.
- Quebrar a ação e aplicar as devidas penalizações por violações das regras.
- Quebrar a ação e fazer com que os atletas mudem de uniforme caso estejam rasgados (o atleta dispõe de 1 minuto para trocar de uniforme).
- Estar pronto para parar os atletas que se aproximam do limite da palestra.
- Quebrar a ação e trazer os pankratiasts de volta à posição inicial quando a ação sair de campo (ou seja, quando nenhuma parte do corpo de um dos competidores estiver a tocar na área de competição, ou quando qualquer parte do corpo de um dos competidores estiver fora da área de proteção).
- Parar o combate em caso de lesão e solicitar a intervenção da equipa médica.
- Parar o combate se um dos competidores realizar uma indicação verbal (dizendo a palavra stop, ou simplesmente gritando) ou física (vulgo "tapout") de desistência. O árbitro deve, nesse caso, colocar a mão em cima de cada competidor para garantir a paragem.
- Parar o combate exatamente na hora certa, quando necessário.
- Assegurar-se de que os competidores permaneçam na área de competição até que o resultado do combate seja anunciado.
- Proclamar o vencedor (levantando a mão deste) após acordo do chefe de tapete.

Arte. 18 - Os Árbitros Laterais

Os dois árbitros laterais estarão de pé, do lado que lhes foi designado. Eles terão duas bandeiras nas mãos e só indicarão o seu ponto de vista quando discordarem do árbitro central. Se o árbitro central não vir alguma indicação dos árbitros laterais, estes devem fazer-se notar agitando as bandeiras ou apitando. O árbitro central deve então parar o combate e ouvir as opiniões dos árbitros laterais.

Também devem:

- Controlarem e supervisionarem a palestra e a área ao redor (nomeadamente para garantir que não estejam pessoas não autorizadas próximo da palestra).
- Moverem-se ao longo do lado da palestra para maximizarem constantemente a sua própria visibilidade da ação.
- Nota: Quando existem muitos sinais, isso causa confusão, e consequentemente erros no apontar dos pontos por parte da mesa do Júri. Por esta razão, o Presidente do Júri, só considerará os relatórios feitos pelo árbitro central. Os árbitros laterais agitam a bandeira quando discordam do árbitro central, para que o árbitro central, ciente da diferença de opinião, seja levado a reconsiderar a pontuação.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Arte. 19 - O Chefe de tapete

O chefe de tapete senta-se na mesa de pontuação e supervisiona o trabalho do árbitro central, dos árbitros laterais e do staff da mesa designado para cada combate. O júri do tapete considerará os pontos e as sanções relatadas, apenas pelo árbitro central.

Deveres do presidente do tapete:

- Controlar e supervisionar a palestra e a área ao redor dela.
- Confirmar as penalizações ao scorekeeper.
- Interromper a partida lançando uma esponja no tapete para chamar o árbitro central e os árbitros laterais à mesa, caso seja necessária uma consulta.
- Dar a pontuação final no caso de uma revisão de vídeo ser solicitada.
- Confirmar o vencedor para o árbitro central para que ele possa levantar a mão do vencedor.
- Declarar tempo extra em caso de empate.
- Registar os pontos na folha de pontuação e assinar.

O COMBATE

Artigo 20 - Duração dos combates

Os combates de iniciados duram 3 minutos.

Os combates de cadetes, juniores e veteranos duram 4 minutos.

Os combates de Seniores duram 5 minutos.

Artigo 21 - Chamada e início dos combates

Ambos os nomes dos competidores serão chamados em voz alta e clara para a palestra. Deverão ser chamados 3 vezes, com intervalo de pelo menos 30 segundos entre cada chamada. Se, após a terceira chamada, algum competidor não se tiver apresentado na palestra, ele perderá a partida por falta de comparência. Quando o seu nome for chamado, os competidores deverão ficar de pé no lado correspondente à sua cor escolhida e esperarem que o árbitro central os chame. O árbitro central deve inspecionar seu uniforme de competição e equipamento de proteção e se algum ou ambos não estiverem conforme, dar-lhes 2 minutos para realizarem os ajustes necessários. No caso de um atleta não voltar à palestra com um uniforme satisfatório ou equipamento de proteção adequado após 2 minutos, ele perde a partida por falta de comparência. Depois de completar a inspeção dos atletas, o árbitro central ordena a saudação "ETIMI" (Pronto), os atletas deverão estar de pé um na frente do outro, com os braços tensos e os punhos fechados e trazerem o punho direito para sua têmpora direita, pronunciando "ERROSO" (a mesma saudação também será executada no final da luta). A partida começa quando o árbitro anunciar "ARXASTHE" ou "Ação" enquanto, para parar de lutar, o árbitro central pronuncia "PAFSASTHE" ou "Stop".

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 22 - Posição neutra em pé

A posição neutra em pé é ordenada no início do combate e após cada interrupção. Ambos os pankratistas estão em frente um do outro, com os punhos para baixo, com o círculo central entre eles e esperam que o árbitro "ordene" ETIMI "ou" Pronto "para tomar posição de combate.

Artigo 23 – Nível de contato e alvos

Socos e pontapés ao corpo são permitidos apenas com semi-contato.

Os ataques nas seguintes áreas do corpo são proibidos:

- Cabeça
- Pescoço
- Garganta
- Joelhos e abaixo
- Articulações
- Rins
- Coluna vertebral
- Zona genital

Artigo 24 - Pontuação para Ações

Técnicas que valem 1 ponto:

- Socos válidos ao corpo (em pé e no chão). Socos à cabeça devem ter um controlo total.
- Pontapés válidos ao interior ou exterior da coxa.
- Joelhos válidos ao corpo (no chão).
- Cotovelos válidos ao corpo e cabeça (em pé).

Técnicas que valem 2 pontos:

- Pontapés válidos ao corpo (em pé).
- Joelhos válidos ao corpo (em pé e no chão).
- Projeções em pé com a pélvis, e as projeções no chão (com o torso ereto), com o adversário a girar sobre o ombro.

Técnicas que valem 3 pontos:

- Pontapé válido na cabeça, com controlo (em pé).
- Projeção a partir de posição em pé (com o oponente a passar por cima do corpo do executante, e a cair de costas ou de lado).

Notas: Decisão para a avaliação de técnicas

- A pontuação de uma técnica, só pode ser atribuída se for indicada por 2 dos 3 árbitros.
- Golpes ou projeções simultâneas não marcam pontos.
- Qualquer técnica iniciada dentro dos limites da palestra, mas terminada fora dos limites da área de competição será considerada válida e serão concedidos os pontos correspondentes. Pelo contrário,

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

qualquer ataque iniciado com os dois atletas fora dos limites da área de competição resultará numa penalidade para o atacante.

- Qualquer técnica iniciada no momento em que toca o gongo será considerada válida e premiada com os pontos correspondentes.
- Qualquer ataque iniciado após o toque do gongo resultará numa penalidade para o atacante.
- Uma projeção é digna de avaliação quando o atleta está sendo projetado de costas ou de lado, tocando a palestra com todo o corpo. Na ausência do impacto necessário, entre o atleta e a palestra (o tapete), devem ser considerados rolamentos (em pé ou no chão), e não são dignos de pontuação.
- Os estrangulamentos podem ser feitos com os antebraços, com a ajuda da gola, ou com o auxílio das pernas.
- Uma técnica que começa nos limites da área de competição, mas termina fora da mesma, é considerada válida. Pelo contrário, qualquer ataque iniciado fora da área de competição resulta em uma penalidade para o atleta atacante.

As características que tornam válidas uma técnica de projeção:

- Desequilíbrio (quebra ou distúrbio da posição natural).
- Preparação (entrou na posição do adversário).
- Projeção (ato conclusivo da projeção após o desequilíbrio e a entrada).

As características que fazem uma técnica válida de Striking:

- Boa localização (estar em equilíbrio com o espírito de luta, antes e depois do ataque);
- A distância correta (mesmo que a técnica seja controlada, deve ser incontestável a possibilidade de contato pleno);
- Velocidade de execução (execução rápida);
- Controlo (paragem da técnica, na distância necessária);
- Retração do membro envolvido no ataque (a perna ou o braço, após o ataque, terá de voltar e demonstrar controlo no regresso);

Artigo 25 - Luta no solo

Para as categorias de iniciados, cadetes, juniores e seniores, os bloqueios não produzem pontuação. No chão é possível aplicar socos e joelhadas ao adversário. Se o árbitro central verificar uma situação estática deve parar o combate e ordenar que os atletas voltem para a posição inicial. Se a luta tende a ser conclusiva, com estrangulamento ou alavancas, pode continuar por até 15 segundos.

Artigo 26 - Lesão e Tempo de Sangue

No caso de um participante se ferir e sangrar, o corpo clínico deverá intervir imediatamente. Utensílios de limpeza adequados e soluções desinfetantes devem estar prontamente disponíveis para eles na mesa. É dever do médico determinar se o sangramento e a disseminação de sangue foram efetivamente interrompidos e se o atleta pode retomar a luta ou não. Se o árbitro central considerar que um competidor está a fingir uma lesão para evitar submissão e/ou ação, ele pode desqualificar o competidor em causa. Da mesma forma, se uma lesão ocorrer como resultado de um movimento ilegal, o árbitro central sancionará ou poderá desqualificar o competidor culpado.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

No caso de ambos ficarem lesionados em simultâneo e estiverem incapazes de continuar o jogo, a vitória é concedida àquele que marcou o maior número de pontos até ao momento. Se a pontuação estiver empatada, o corpo de arbitragem deverá consultar e votar para determinar o vencedor legítimo.

Artigo 27 - Interrupções da Partida

Se por qualquer motivo a partida tiver que ser interrompida (isto é, lesão / sangramento, consulta aos árbitros, etc.), os dois atletas ficarão de pé no seu respetivo lado, de frente para o centro da palestra, sem falar com qualquer pessoa ou tomar líquidos, esperando o árbitro central chamá-los de volta ao centro da palestra para retomar o combate.

Artigo 28 - Critérios de Decisão

Os árbitros centrais têm autoridade total para parar a partida se eles considerarem que um atleta está em perigo iminente de lesão grave ou concluírem que este não pode suportar mais golpes, resistir a alguma ação de ataque, seja uma submissão, ou outro tipo de ataque, independentemente do atleta demonstrar a sua desistência ou não. A segurança dos atletas deve prevalecer em todos os momentos.

Quando um atleta abandona a luta, seja verbalmente ou tocando repetidamente na palestra ou no corpo do adversário com uma mão ou pé, o oponente é automaticamente declarado vencedor, não importando a quantidade de pontos acumulados ou o tempo de combate.

Se, ao final do tempo regulamentar, nenhuma das situações descritas acima ocorrer, o atleta que adquirir o maior número de pontos vencerá o combate.

Artigo 29 - Tempo extra

O tempo extra (prolongamento) começa no final do período regulamentar, em caso de empate. Todas as faltas e penalizações acumuladas durante o tempo regulamentar se mantém no quadro de pontuação, exceto os pontos, que voltam ao zero.

Para a categoria de iniciantes é proibido qualquer tipo de extensão de tempo. Para as restantes categorias o tempo extra será de 1 minuto, e a vitória é determinada pelo maior pontuação no final do mesmo. Se ainda assim não houver pontos marcados, o vencedor será decidido pela arbitragem, de acordo com os critérios de dinamismo, agressividade e toda a atitude agonística dos atletas. O Árbitro mover-se-á para uma das extremidades do tapete, e ao comando do juiz de mesa, os árbitros designam o atleta vencedor levantando a bandeira ou o braço correspondente à cor do atleta. A vitória será atribuída pela maioria.

Artigo 30 - Protesto e Challenge

Os organizadores devem estar preparados para uma gravação em vídeo das competições para dar a possibilidade de cobrar dos árbitros a realização de auditorias de quaisquer reclamações. Tal disputa pode ser feita apenas durante os combates. O treinador que pretende usar o challenge deve imediatamente após o Árbitro ter concedido os pontos, lançar uma esponja para a área de competição e permanecer sentado. Nesse momento, o juiz do tapete e o Árbitro interrompem o combate assim que terminar a ação atual. Se o atleta não concordar com a decisão do seu treinador, a partida continua. Se o atleta aceitar a reclamação do treinador, a equipa de arbitragem visualiza o vídeo. Se aceitar a reclamação, será reavaliada a pontuação

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

conforme, mas se for confirmada a decisão da arbitragem, o atleta perde o challenge e o adversário recebe 3 pontos. No entanto, o resultado de um combate, em nenhum caso, pode ser alterado após a atribuição da vitória. A decisão do chefe da arbitragem deve ser aceite e considerada final em todos os casos de controvérsia.

Nota: A contestação só pode ser solicitada para situações de ação e técnicas. Não podem ser contestadas pelo treinador quaisquer apelações, responsabilizações ou ações ilegais.

Artigo 31 - Pontos de Classificação da Prova

Os pontos de classificação que os atletas recebem em cada combate (em cada categoria de peso) serão usados para determinar a classificação final da sua federação / equipa:

- 1º lugar = 10 pontos
- 2º lugar = 08 pontos
- 3º lugar = 06 pontos

INFRAÇÕES TÉCNICAS

Artigo 32 - Passividade

É dever do atletas manterem a ação, trabalhando continuamente com golpes e/ou melhorando a sua posição para submeter o seu oponente, enquanto se esforça honestamente por manter as ações dentro dos limites da área de competição. Quando o árbitro central sentir que os atletas estão passivos ou a empatar a ação, ele tentará estimulá-los por meio de comandos verbais ("Azul / Branco ação") sem interromper o combate. Se um atleta continuar a permanecer passivo após as ordens verbais terem sido emitidas, os árbitros centrais deverão indicar o atleta passivo, levantando o punho com a faixa da sua cor e dando-lhe uma advertência. Qualquer advertência deve ser colocada na folha de pontuação. O primeiro aviso de passividade é verbal e não tem consequências, as seguintes advertências concedem 1 ponto ao oponente até a terceira advertência, que resulta na desqualificação do lutador passivo:

- 1º aviso - ANT ATLÉTICO = 1 Ponto;
- 2º aviso - ANT ATLÉTICO = 1 ponto;
- 3º aviso - ANT ATLÉTICO = Desclassificação.

Passividade inclui:

- Atrasar a ação comunicando-se com o treinador/canto
- Deixar a palestra sem permissão
- Levar muito tempo para voltar ao centro da palestra para reinicializações
- Usar de forma errada os “timeout”.
- Fugir da área de competição. Fora dos limites é considerado quando nenhuma parte do corpo de qualquer atleta está a tocar a área de competição ou quando qualquer parte do corpo de qualquer atleta está fora da área de proteção.
- Fugir da posição para evitar a luta em pé ou no chão.
- Virar as costas ao adversário para evitar um golpe.
- Falsa partida (ou seja, começar a lutar antes do comando do árbitro)

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 33 - Ações ilegais e detenções

Todas as ofensas caem sob a autoridade do árbitro central. Se um atleta violar o Código de Ética da UWW de maneira grosseira e antidesportiva, o árbitro central deve desqualificá-lo do combate ou da competição. Todo o infrator deve ser reportado para revisão da sua condição de filiado.

Cada ofensa resulta em 1 ponto concedido ao adversário, até ao terceiro caso, que leva à desqualificação:

- 1º ANT ATLÉTICO = 1 Pt;
- 2º ANT ATLÉTICO = 1 Pt;
- 3º ATL ATLÉTICA = Desqualificação.

Se um atleta ficar lesionado devido a uma ação ilegal e não puder continuar a partida, o atleta que causou a lesão será desclassificado.

Ações ilegais incluem:

- Golpes na cabeça, pescoço, garganta, coluna vertebral, rins, articulações, zona genital, joelhos e abaixo.
- Pontapés a um adversário no chão
- Fazer ataques e alavancas, torções, à cervical, pressão nos genitais
- Partir intencionalmente ossos ou articulações (ou seja, não dando tempo suficiente para o adversário desistir em situações de submissão)
- Cabeçadas, pressão maliciosa em "cross face"
- Morder, arranhar, cuspir
- Colocar os dedos em partes sensíveis do corpo (olhos, orelhas, nariz)
- Puxar o cabelo, nariz, orelhas ou atacar a zona genital
- Projeções descontroladas (ou seja, atirar o adversário de cabeça, ou fazê-lo cair em cima do joelho do atacante)
- Bater com o oponente no chão para defender-se contra uma alavanca ou estrangulamento (bate estaca)
- Combinar chaves às articulações com projeção.
- Usar os dedos para técnicas de engasgo na garganta / traqueia
- Torcer ou pisar a cabeça ou pescoço.
- Deixar cair o adversário ou deixar-se cair, apenas controlando o pescoço dele.
- Torcer os dedos das mãos ou pés.
- Crucifixo, Full-Nelson, Abre latas.
- Segurar menos de 4 dedos dos pés ou mãos.
- Cobrir a pele com qualquer tipo de substância ou usar gazes ou qualquer tipo de material protetor sem a autorização do médico e de acordo com o árbitro.
- Discutir/insultar qualquer pessoa presente na sala de competição.
- Indiferença pela própria segurança, não se protegendo convenientemente.
- Colocar as mãos no rosto durante a luta no chão ou em pé.
- Empurrar ou puxar a cabeça do adversário para trás, em pé ou na posição no solo.
- Axe kick, ou seja, pontapé em machado, de cima pra baixo, com o calcanhar, em qualquer parte do corpo.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 34 - Procedimentos de Exclusão

O Código de Ética da UWW condena veementemente qualquer forma de brutalidade, violência ou assédio no local da competição. Se um atleta, técnico ou espectador for além do aceitável em suas palavras, gestos ou ações, é responsabilidade do árbitro central julgar se esse comportamento é considerado uma violação de conduta. Uma vez que os árbitros centrais declarem que o comportamento é uma violação, será emitido o primeiro aviso para o indivíduo culpado, como advertência, antes de ser expulso. O primeiro aviso irá deduzir 1 ponto de classificação para a equipe que o indivíduo representa. Se a violação persistir, o responsável pela violação será expulso da competição.

A expulsão custará 2 pontos de classificação para a equipe. Se os árbitros centrais sentirem que o comportamento vai além da violação normal, eles podem não realizar o primeiro aviso e passarem imediatamente à exclusão do responsável pela ação.

Exemplos de violações de conduta:

- Dizer palavrões durante o combate
- Ser agressivo com os árbitros
- Ameaçar os árbitros
- Promover contato físico com os árbitros
- Gestos e gritos do treinador.
- Atirar objetos
- Discutir e interromper o combate
- Abandonar a palestra antes da declaração do vencedor

POLYDAMAS

Polydamas é um evento coreográfico de equipa em memória do antigo vencedor olímpico Polydamas de Skotoussa, na Tessália, que, nu e desarmado, aniquilou três guardas de segurança armados do rei persa Darious Ochos chamados de "Imortais". Esse feito foi alcançado no final do século V a.C. no pátio do seu palácio em Sousa.

Artigo 35 – Participação

Todos os atletas maiores de 18 anos podem participar de Polydamas. As equipas são compostas de três atacantes e um defensor, e podem ser do género masculino ou feminino (mas toda a equipa deve ser do mesmo género).

Artigo 36 – Programa

A apresentação de Polydamas não pode exceder 2 minutos. Os atletas podem apresentar as técnicas de sua escolha, mas cada programa deve incluir pelo menos 6 combinações. Durante os Polydamas é possível executar técnicas proibidas em combate.

Os seguintes tipos de ataques devem ser incluídos em cada programa:

- Um ataque de cima com um golpe vertical na cabeça.
- Um ataque a partir do lado direito do atacante com uma direção paralela ao lado esquerdo do defensor, independente da altura do ataque.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

- Um ataque a partir do lado esquerdo do atacante com uma direção paralela ao lado direito do defensor, independente da altura do ataque.
- Ataque frontal, independente da altura do ataque.
- As armas que serão usadas pelos atacantes são as seguintes:
    - Um morcego de madeira, com cerca de 2 cm de espessura e 50 a 60 cm de comprimento.
    - Um punhal feito de madeira ou material elástico, com cerca de 1-2 cm de espessura e 20 cm de comprimento.
    - Uma lança de madeira, com 2 cm de espessura e 185 cm de comprimento.

Artigo 37 – Avaliação

O corpo de arbitragem é composto por um Chefe de Tapete sentado à frente na mesa de pontuação e três árbitros sentados no meio de cada lado da palestra. Avaliam o desempenho de cada equipa de acordo com os seguintes critérios:

- Aplicação dinâmica das combinações.
- Tempo correto de defesa e movimentos de ataque.
- Distância apropriada de influência.
- Tensão contínua, atenção, postura dinâmica e posição de combate, concentração antes e depois da aplicação das combinações.
- Neutralização de cada atacante na última combinação.
- Variedade de aplicação em técnicas e combinações.

PALESMATA

The event of Palesmata (defense) highlights the historical side of Pankration reflecting the competition between Atlas and Plato, and the training that was carried out in Crete, Sparta, Argos and the rest of the ancient Hellenic cities. The Palesmata competitions show the quality and knowledge of technical level of the athlete's, it represents, the training which has been subjected during workouts.

Artigo 38 – Participação

Todos os atletas maiores de 6 anos podem participar de Poalesmata. As equipas são compostas de dois pankratistas do mesmo género. Em Campeonatos Mundiais e Continentais, os países podem apenas apresentar uma equipa masculina e uma equipa masculina. Durante os Palesmata é possível executar técnicas proibidas em combate.

Artigo 39 – Programa

A apresentação de Palesmata não pode exceder 2 minutos. Os atletas podem apresentar as técnicas de sua escolha, mas cada programa deve incluir combinações de pankration em pé e no solo.

O programa de ataque deve mostrar formas realistas de ataques que podem ocorrer fora dos limites das regras (fora do ginásio e em uma situação de pânico). Sob tais circunstâncias, os mecanismos de defesa dos atletas funcionam de modo a atingir o nível a ser caracterizado como "Pammachos" (lutador final). O fim do Palesmata sempre será executado com um golpe final ou com o abandono de um pankratista. Sob nenhuma circunstância, lesões, visíveis ou não, podem ser causadas.

Palesmata deve mostrar uma imagem clara e definida de pankration. Como tal, os movimentos teatrais de qualquer espécie não são classificados, porque este evento não deve sacrificar a qualidade para promover o espetáculo.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 40 – Avaliação

O corpo de arbitragem é composto por um Chefe de Tapete sentado à frente na mesa de pontuação e três árbitros sentados no meio de cada lado da palestra. Avaliam o desempenho de cada equipa de acordo com os seguintes critérios:

- Aplicação dinâmica das combinações.
- Tempo correto de defesa e movimentos de ataque.
- Distância apropriada de influência.
- Tensão contínua, atenção, postura dinâmica e posição de combate, concentração antes e depois da aplicação das combinações.
- Neutralização de cada atacante na última combinação.
- Variedade de aplicação em técnicas e combinações.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO PARA POLYDAMAS E PALESMATA

Nos eventos Polydamas e Palesmata, as pontuações são exibidas com paletes que são, ao apito do Chefe de Tapete, simultaneamente levantadas pelos árbitros e voltadas para este. As pontuações serão então anunciadas e voltadas para os espetadores. No segundo apito do árbitro, todas as paletes serão baixadas.

A pontuação varia de 0 a 9 pontos. No caso de um programa exceder os 2 minutos regulamentares ou se um pankratista sair de campo, a equipa perderá 0,3 pontos toda vez que isso acontecer. Sair de campo para recuperar uma arma não é considerado uma penalidade.

Após o registo, dos pontos atribuídos pelos árbitros, o Chefe de Tapete retira a pontuação mais alta e mais baixa e adiciona a soma das duas pontuações restantes.

As equipas serão classificadas em ordem decrescente de acordo com suas pontuações médias. No caso de empate entre as equipas, a classificação será determinada da seguinte maneira:

- em caso de paridade é adicionado a pontuação mais baixa eliminada.
- em caso de paridade é adicionado a maior pontuação eliminada.

Se uma pontuação ainda estiver empatada após os critérios acima terem sido examinados, as duas equipas empatadas competirão novamente por uma nova demonstração com uma nova equipa de árbitros na palestra.

PANKRATION

Artigo 41 - Normas Gerais

O combate Pankration realiza-se entre dois atletas com idades entre os 18 e os 25 anos, distinguindo-se do Pankration Athlima por permitir a vitória por KO, já que os pontapés e socos podem ser dados em full contact.

As normas para o Pankration são em tudo iguais às normas para o Pankration Athlima, exceto nos seguintes artigos:

Artigo 42 - Uniforme

Os participantes usam calções e t-shirts aprovadas pela UWW, sem nada escrito, nomeadamente autocolantes de patrocinadores. O árbitro usa o Endyma vermelho.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa • Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa • Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 • Fax: +351 21 393 11 99 • E-mail: geral@portugal-wrestling.org • URL: www.portugal-wrestling.org

Artigo 43 - Equipamento de proteção

Durante o combate, os atletas usam o mesmo equipamento de proteção usado no Pankration Athlima, com a alteração das luvas, que deverão ser de 10oz, com o polegar fechado. É obrigatório usar o capacete (branco ou azul) para proteger a cabeça.

Artigo 44 - Pontuação

Igual aos artigos 25, 26 e 35 das regras de Pankration Athlima.

Se durante o combate um dos atletas cair ao chão fruto de um golpe, será realizada uma contagem de 8, e o adversário recebe 4 pontos. Se acontecer de novo, de novo se realizará a contagem e o adversário receberá de novo 4 pontos. Acontecendo uma terceira vez, isso significará o fim do combate.

Em qualquer uma das duas contagens anteriores, se o atleta não está em condições de continuar, o árbitro termina a contagem até 10 e declara a vitória do oponente.

Artigo 45 - Chaves

No trabalho de chão as regras a aplicar são as de Pankration Athlima. Não existem pontos por bloqueios ou controlo, serão somente considerados os socos, joelhadas, tentativas de submissão através de chaves e estrangulamentos, e por um período de 15 segundos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente regulamento foi aprovado pela UWW e pode ser modificado a qualquer momento se se verificar a necessidade de realizar melhoramentos.

Em caso de disputa, prevalece a versão em língua inglesa.

Sede Social: Rua do Quelhas, 32-34, 1200-781 Lisboa ● Sede Administrativa: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa ● Contribuinte N.º 500 871 787
Telefone: +351 21 393 11 90 ● Fax: +351 21 393 11 99 ● E-mail: geral@portugal-wrestling.org ● URL: www.portugal-wrestling.org