

Краткая выдержка из правил Федерации панкратиона города Москвы:

На поединок спортсмен выходит в единой экипировке – белого или синего цвета.

Экипировка спортсмена состоит:

- шорты - белого или синего цвета без карманов и инородной фурнитуры,
- защитная капа,
- щитки на ноги белого или синего цвета,
- защитная раковина (бандаж),
- перчатки для панкратиона (С-11, изготовленные компанией «Рэй-Спорт») белого или синего цвета,
- боксерский шлем белого или синего цвета (6-13 лет шлем с пластиковым забралом).

Пояснение: Цвет экипировки зависит от очередности вызова на поединок: первый вызванный участник выходит в экипировке белого цвета, второй – синего цвета.

Весовые категории:

6-7 лет: 21, 24, 27, 30, 33, 33+

8-9 лет: 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 42+

10-11 лет: 27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 48+

12-13 лет: 36, 40, 44, 48, 52, 57, 61, 61+

14-15 лет: 44, 48, 52, 57, 61, 66, 70, 70 +

16-17 лет: 52, 57, 61, 66, 70, 77, 84, 84+

18+ лет: 57, 61, 66, 70, 77, 84, 93, 93 +

Разрешенные действия

1.1. Удары руками, ногами, в том числе локтями, коленями. Удары наносятся с полным контактом в голову, корпус, по ногам (внешней и внутренней стороне бедра и голени), кроме зон, запрещенных для атаки.

1.2. Броски любой сложности, за исключением опасных бросков.

1.3. Проведение болевых и удушающих приемов в стойке и партере.

2. Запрещенные действия

2.1. Выходить на ковер потным и мокрым, использовать вазелин или другие жирные и эфирные вещества для покрытия кожи рук, ног и туловища.

2.2. Пытаться умышленно травмировать соперника.

2.3. Симулировать травму и степень ее тяжести.

2.4. Удары в глаза, горло, область шеи, затылка и позвоночного столба, в пах, по коленным суставам.

2.5. Удары головой в голову.

2.6. Удары коленями в голову в стойке (6-17 лет).

2.7. Удары ногами, коленями и локтями в голову по спортсмену, находящемуся в партере и при обоюдном партере.

2.8. Прыжки ногами на лежащего соперника, топтание.

2.9. Удары локтем в голову в стойке (6-17 лет).

2.10. Неконтролируемые броски на голову, на колено, броски с разрывом захвата.

2.11. Царапаться, кусаться и щипаться.

2.12. Удушающие приемы пальцами рук.

2.13. Надавливание на глаза, воздействия пальцами рук на лицо соперника.

2.14. Любые воздействия на пальцы рук и ног противника.

2.15. «Слэмы» выше уровня пояса (6-17 лет), выше уровня груди (18+ лет).

- 2.16. Скрутки стопы (6-17 лет) .
- 2.17. Броски с подворотом, с захватом шеи двумя руками.
- 2.18. Гильотинные захваты двумя руками за шею без руки с контролем корпуса ногами (6-17 лет).
- 2.19. Скручивание и вытягивание шейных позвонков.
- 2.20. Любые окончательные приемы, кроме рычаг локтя (до выпрямления руки) 6-9 лет.
- 2.21. Захваты за защитную амуницию, снятие защитной экипировки и выплевывание капли.
- 2.22. Нарушение морально-этических норм дисциплины:
 - грубое недисциплинированное, неэтичное поведение по отношению к сопернику, участникам, судьям и зрителям;
 - выкрики национального толка;
 - неэтичное поведение секундантов;
 - попытка повлиять на решение судей;
 - игнорирование команд рефери.
- **НЕ ЗНАНИЕ ПРАВИЛ ПОЕДИНКОВ;**
- 2.23. Захваты за сетку.

3. Остановка боя происходит:

- 3.1. При нокауте одного из спортсменов или при сдаче в результате проведенного болевого или удушающего приема. В виду явного технического превосходства.
- 3.2. По истечении времени поединка.
- 3.3. По решению рефери при беспорядочном, нерезультативном или пассивном ведении поединка в стойке или партере.
- 3.4. При наличии травмы.
- 3.5. Если в результате пропущенного удара или броска спортсмен не может защищаться и последующее продолжение боя приведет к вреду его здоровья, бой прекращается, а атаковавшему его спортсмену присуждается победа техническим нокаутом. Это положение относится и к случаю, когда во время проведения ударов в партере соперник просто лежит и не предпринимает никаких действий к защите и выходу из этого положения.
- 3.6. При выходе за пределы борцовского ковра.

4. Замечания и предупреждения.

- 4.1. Проведение запрещенных действий – предупреждение спортсмену, нарушившему правила-**2 балла** его сопернику. Получение в течение боя 3-х предупреждений приравнивается к поражению. Рефери в поединке может ограничиваться устным замечанием, не начисляя штрафных баллов.
- 4.2 Опоздание с выходом на ковер: 30 секунд- замечание, 1 минута- 2-ое замечание и **1 балл** присуждается сопернику, 1 минута 30 секунд- предупреждение и **2 балла** сопернику, 2 минуты- 2 предупреждение и дисквалификация.
- 4.3. Если в результате проведения запрещенного действия соперник получает травму, то спортсмен, нанеший ее, дисквалифицируется.

5.Технические действия, оцениваемые боковыми судьями

- 5.1Броски (сваливание) – 1 балл.
- 5.2Бросок с отрывом обеих ног – 2 балла.

Пояснение. Броски считаются при условии, что спортсмен, проводящий прием, остается в доминирующем положении. Доминирующим положением спортсмена после броска считается его нахождение сверху соперника и контролирующее его положение.

5.3 Удар рукой или локтем в голову спортсмену, находящемуся в стойке – 1 балл.

5.4 Удар ногой в голову в стойке – 2 балла, коленом в голову -1 балл.

5.5 Удар ногой из партера в стойку в голову -2 балла.

5.6 Техническое действие, приведшее к потере равновесия и переходу в положение партер при сохранении положения стойка , проводящего прием и + 1 балл к техническому действию.

5.7 Три удара рукой в голову из доминирующего положения в партере – 1 балл.

Пять ударов в голову из доминирующего положения в партере – 3 балла.

Пояснение: доминирующее положение в партере может быть и снизу если атакующий спортсмен ударами заставляет уйти атакуемого в глухую защиту или наносит явный ущерб.