

# REGRAS PANKRATION

## Modalidade: PANKRATION (luta MMA semi contato)

### DESCRIÇÃO:

**PANKRATION** é um sistema de combate MMA de semi-contato com utilização de socos, chutes, joelhadas, quedas, torções em articulações, solo com imobilizações, chaves de braço, punho, ombro, calcanhar, pé, joelho e estrangulamentos.

O combate inicia em pé com trocas traumáticas podendo projetar o oponente ao solo e também partir para a luta de solo.

Para participar do combate de PANKRATION são necessários os seguintes equipamentos:

- Endyma “uniforme oficial da modalidade” (será emprestado pela CONFEDERAÇÃO);
- Protetor Bucal (o atleta deve trazer a sua);
- Luvas MMA (o atleta deve trazer a sua);
- Protetor genital (o atleta deve trazer a sua);

### TÉCNICAS VÁLIDAS:

**Todas as técnicas traumáticas de socos e cotoveladas só podem ser aplicadas na região do tronco e coxa.**

- Socos, cotoveladas, chutes, joelhadas, (podem ser aplicadas em pé e também no solo);
- Chutes no rosto só quando o combate está em pé;
- Todos os tipos de quedas (projeções);
- Todos os tipos de torções em articulações com objetivo de derrubar o oponente ou finaliza-lo;
- Todas as imobilizações no solo;
- Estrangulamentos, chaves de braço e perna em geral;

### TÉCNICAS PROIBIDAS:

- Ataques nas articulações dos joelhos e abaixo do joelho;
- Ataques na Nuca;
- Ataques no Genital;
- Chutes na cabeça ou tronco quando o oponente está no caído no solo.

**Observação: para chutar ou aplicar joelhadas no tronco do oponente caído, é obrigatório que um dos joelhos do atacante esteja no solo durante o ataque.**

---

## PONTUAÇÃO:

DESCRIÇÃO DA TÉCNICA	PONTO
Chutes na coxa e tronco	1 Ponto
Chutes na cabeça	2 Pontos
Chute giratório na cabeça	3 Pontos
Soco no tronco quando o combate está em pé	1 Ponto
Socos, chutes, cabeçadas, cotoveladas, quando o combate está no solo.	0 Ponto
Projeção baixa (abaixo da cintura)	1 Pontos
Projeção média (a cima da cintura)	2 Pontos
Projeção alta (por cima do corpo)	3 Pontos

## CATEGORIAS:

### MASCULINO:

<b>16 a 17</b> <b>Anos</b>	<b>18 a 35</b> <b>Anos</b>	<b>+35</b> <b>Anos</b>
-50 kg	-60 kg	-60 kg
-53 kg	-65 kg	-65 kg
-56 kg	-70 kg	-70 kg
-60 kg	-75 kg	-75 kg
-64 kg	-80 kg	-80 kg
-68 kg	-85 kg	-85 kg
-73 kg	-90 kg	-90 kg
+73 kg	+90 kg	+90 kg

**FEMININA:**

<b>16 a 17 Anos</b>	<b>18 a 35 Anos</b>
-48 kg	-51 kg
-54 kg	-54 kg
-58 kg	-58 kg
-62 kg	-62 kg
-67 kg	-67 kg
-72 kg	-72 kg
-77 kg	-77 kg
-82 kg	-82 kg
-87 kg	-87 kg
+87 kg	+87 kg

**ÁREA DE COMBATE:**

Com 8x8 metros.

**TEMPO DO COMBATE:**

<b>16 à 17 anos</b>	1 Round de 3' min.
<b>18 à 35 anos</b>	1 Round de 5' min.
<b>+ 35</b>	1 Round de 5' min.