

PANCRACE

I-UNIFORMIDAD Y EQUIPACIÓN:

Espinilleras tubulares, bucal y guantes de MMA válido. Permitido el uso de bermudas y camisetas técnicas del tipo "rash guard"

II-TÉCNICAS DE PELEA:

-Técnicas autorizadas de mano todas las realizadas con la palma de la mano, es válido usar dorso de puño y el puño en el cuerpo.
-Técnicas autorizadas de pie: Rodilla, empeine y tibia.

II-ÁREAS DE CONTACTO PERMITIDAS:

Se permite golpear en el estómago, así como en los lados (costillas flotantes), pecho, muslo (interno y externo) y en el tacón (para barrido o derribo) No está permitido de golpear en la cabeza. Se permite golpear tanto en el suelo como arriba, excepto si uno de los dos está de pie y el otro en el suelo.

III-LLAVES PERMITIDAS

Se permite hacer llaves y estrangulaciones tanto de pie como en el suelo.

Zonas permitidas: muñeca, codo, hombro y rodilla. Llaves cervicales y de tobillo están prohibidas. Desde el suelo no está permitido elevarse y estampar el adversario en el suelo (batistaca).

IV-ZONAS Y TÉCNICAS PROHIBIDAS

Queda estrictamente prohibido.

- A) Evadir y/o hablar durante el combate.
- B) Ejecutar un golpe, llave, estrangulación o derribo ilegal
- C) Tirar del pelo, pellizcar o morder.
- D) Discutir con un árbitro, otro atleta o entrenador o no hacer caso de las órdenes del árbitro (tanto el competidor como los coaches).
- E) Continuar la lucha fuera del área de lucha o fuera de tiempo.
- F) Cualquier actitud antideportiva
- G) Coger articulaciones pequeñas (dedos y muñecas)
- H) Agarrar la ropa del oponente

Se puede ganar el combate de varias formas

- A) El competidor con más números de puntos y en caso de empate, gana quien ha llevado la iniciativa, según decisión del árbitro central.
- B) El competidor que obtenga una sumisión y el adversario anuncie abandono verbal o palmea en señal de rendición.
- C) Descalificación directa o parada por arbitro al observar peligro de posible lesión.
- D) Abandono por parte del entrenador
- E) K.O. técnico por parte del adversario.

VII-SISTEMA DE DE PUNTUACION

Se podrá puntuar de uno (1), dos (2) o tres (3) puntos, según la ejecución y la dificultad:

A) Derribos:

- 1 Punto: Cualquier otro tipo de derribo.
- 2 Puntos: Si se hace un derribo limpio elevando las dos piernas del suelo

B) Llaves y posicionamientos:

- 1 Punto - Llave encajada pero no finalizada, pasar la guardia e invertir la posición.
- 2 Puntos - Montada (espalda o cara)

C) Golpeo, los puntos solo serán dados en el intercambio de pie.

- 1 punto - El resto de los golpes
- 2 puntos - Toda patada o rodilla bien marcada de cintura para arriba.

Nota: En caso de ejecutar una serie se dará un máximo de 2 puntos

VIII-TIEMPO

2 asaltos de 3 minutos con 1