



## Κανονισμοί

# 1<sup>ο</sup> MMA Cyber Tournament

Ημερομηνία Διεξαγωγής

20 Δεκεμβρίου 2020

Κατηγορίες:

Shadow Box

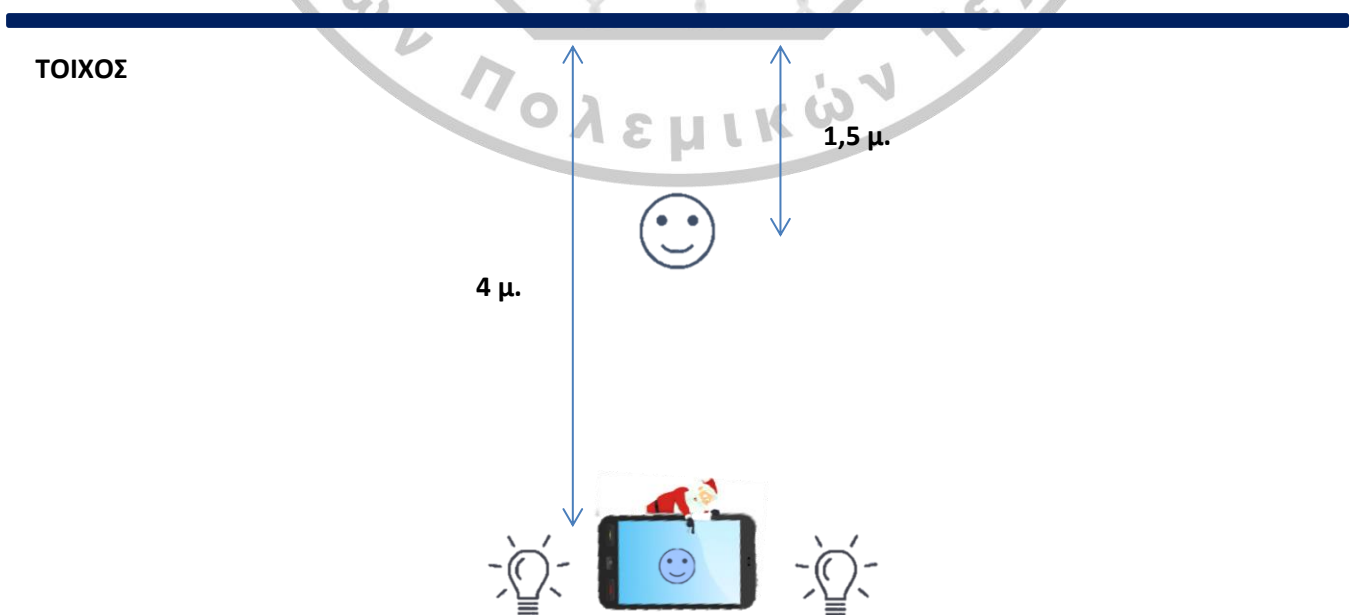
Duo Drills

Power Fit

## Γενικές οδηγίες για την σωστή τοποθέτηση της κάμερας και τη λήψη του βίντεο.

- ✓ Η λήψη του βίντεο για την συμμετοχή ενός αθλητή μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, εφόσον πληρούνται οι απαραίτητες προδιαγραφές και οδηγίες που ορίζονται από τους κανονισμούς.
- ✓ Η κάμερα πρέπει να στηθεί και να παραμείνει σε σταθερή θέση και να μην μετακινείται κατά την διάρκεια του βίντεο.
- ✓ Η κάμερα ή το κινητό που θα χρησιμοποιηθεί για την λήψη του βίντεο πρέπει να είναι τοποθετημένο σε **ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ** θέση και **ΟΧΙ** κάθετα.
- ✓ Οι διαγωνιζόμενοι κατά την διάρκεια λήψης του βίντεο, πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση περίπου 1,5 μ. από τον τοίχο.
- ✓ Η κάμερα θα πρέπει να τοποθετηθεί σε απόσταση περίπου 4 μ. από τον τοίχο.
- ✓ Η πηγή φωτισμού του βίντεο θα πρέπει να τοποθετηθεί από την πλευρά της κάμερας και όχι από την πλευρά του τοίχου.
- ✓ Ο διαγωνιζόμενος κατά την διάρκεια λήψης του βίντεο δεν θα πρέπει να βγαίνει έξω από τα όρια της εικόνας (να χάνεται από το βίντεο), διότι θα αφαιρούνται βαθμοί.

Υπόδειγμα σωστής τοποθέτησης της κάμερας για την λήψη του βίντεο.





# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Μικτών Πολεμικών Τεχνών



### SHADOW BOX

<u>Κατηγορία</u>	Άνδρες	Γυναίκες
Ανήλικοι:	6-9 ετών	6-9 ετών
	10-13 ετών	10-13 ετών
	14-17 ετών	14-17 ετών
Ενήλικες:	18+ ετών	18+ ετών

Η κατηγορία **SHADOW BOX** (Σκιαμαχία) θα εστιάσει στην δυνατότητα των συμμετεχόντων να επιδείξουν ικανότητες στην επίθεση και στην άμυνα, τόσο την όρθια μάχη (strike) όσο και στην μάχη εδάφους (πάλαισμα).

Οι αθλητές θα διαγωνιστούν ανά δυάδες μεταξύ τους, ύστερα από κλήρωση που θα γίνει και το βίντεο του αγωνιζόμενου με την καλύτερη επίδοση θα περνάει στην επόμενη φάση του Τουρνουά, μέχρι να αναδειχθεί ένας νικητής για κάθε κατηγορία (σύστημα πυραμίδα).

Το βίντεο κάθε διαγωνιζόμενου θα διαρκεί συνολικά όσο διαρκούν και οι δύο γύροι που αγωνίζεται μαζί με το ενδιάμεσο διάλειμμα μεταξύ των γύρων (κατά το οποίο θα στέκεται σε ορατό σημείο και σε όρθια θέση).

<u>Κατηγορία</u>	Χρόνος Γύρου	Γύροι	Διάλειμμα μεταξύ των γύρων
Ανήλικοι: 6-9	30"	2	30"
Ανήλικοι: 10-13	30"		
Ανήλικοι: 14-17	1 λεπτό		
Ενήλικοι: 18+	1 λεπτό	2	30"

Τα κριτήρια που θα προσμετρούνται στην συλλογή πόντων και στην ανάδειξη του αθλητή με την καλύτερη επίδοση είναι:

- ✓ Επίδειξη πυγμών, λακτισμάτων και παλαίσματος
- ✓ Συνδυασμός τεχνικών από όρθια θέση και θέση εδάφους
- ✓ Συνδυασμός περισσότερων του ενός χτυπήματος
- ✓ Τεχνική
- ✓ Κίνηση
- ✓ Ισορροπία
- ✓ Άμυνα
- ✓ Δυναμισμός



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Μικτών Πολεμικών Τεχνών



### DUO DRILLS

<u>Κατηγορία</u>	Άνδρες	Γυναίκες	Μεικτό (Άνδρες – Γυναίκες)
Ανήλικοι:	6-9 ετών	6-9 ετών	6-9 ετών
	10-13 ετών	10-13 ετών	10-13 ετών
	14-17 ετών	14-17 ετών	14-17 ετών
Ενήλικες:	18+ ετών	18+ ετών	18+ ετών

Στην κατηγορία **DUO DRILLS** (Ομαδικό) οι διαγωνιζόμενοι θα συμμετέχουν ομαδικά και θα κάνουν μια προσομοίωση αγώνα, χωρίς να υπάρχει κανονική επαφή μεταξύ τους στις πυγμές και τα λακτίσματα (σε αντίθετη περίπτωση το ζευγάρι θα αποκλείεται). Τα παλαίσματα μπορούν να επιδεικνύονται κανονικά. Για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες Ανηλίκων (6-9 , 10-13 & 14-17) **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** οι πυγμές και τα λακτίσματα στο κεφάλι (χτυπήματα μόνο στο σώμα).

Η επίδειξη κάθε τεχνικής μεταξύ των δύο συναθλητών θα γίνεται πρώτα σε **αργή κίνηση**, έτσι ώστε να φανεί καθαρά η τεχνική και στην συνέχεια σε **κανονικό χρόνο** για να φανεί η εξοικείωση και ο δυναμισμός της τεχνικής. Για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες Ανηλίκων (6-9 , 10-13 & 14-17) **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** οι πυγμές και τα λακτίσματα στο κεφάλι (χτυπήματα μόνο στο σώμα).

Αυτή η κατηγορία θα εστιάσει στην δυνατότητα των συμμετεχόντων να επιδείξουν ικανότητες στην επίθεση και στην άμυνα, τόσο την όρθια μάχη (strike) όσο και στην μάχη εδάφους (πάλαισμα), αλληλεπιδρώντας με τον συναθλητή τους με ημιεπαφή.

Οι αθλητές θα διαγωνιστούν σε ζευγάρια μεταξύ τους, ύστερα από κλήρωση που θα γίνει και το βίντεο των αγωνιζόμενων με την καλύτερη επίδοση θα περνάει στην επόμενη φάση του Τουρνουά, μέχρι να αναδειχθεί ένα ζευγάρι νικητών για κάθε κατηγορία (σύστημα πυραμίδα).

Το βίντεο κάθε ζευγαριού θα διαρκεί συνολικά όσο διαρκούν και οι δύο γύροι που αγωνίζονται οι δύο αθλητές μαζί με το ενδιάμεσο διάλειμμα μεταξύ των γύρων (κατά το οποίο θα στέκονται σε ορατό σημείο και σε όρθια θέση).

Σε περίπτωση που οι δύο διαγωνιζόμενοι ενός ζευγαριού ανήκουν με διαφορετική ηλικιακή κατηγορία αλλά θέλουν να αγωνιστούν μαζί, τότε αυτόματα θα δηλώνονται στην κατηγορία με βάση την πλήρη ημερομηνία γέννησης του αθλητή με την μεγαλύτερη ηλικία.



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Κατηγορία	Χρόνος Γύρου	Γύροι	Διάλειμμα μεταξύ των γύρων
Ανήλικοι: 6-9	30"	2	30"
Ανήλικοι: 10-13	1 λεπτό		
Ανήλικοι: 14-17	1 λεπτό		
Ενήλικοι: 18+	1 λεπτό	2	30"

Τα κριτήρια που θα προσμετρούνται στην συλλογή πόντων και στην ανάδειξη του ζευγαριού με την καλύτερη επίδοση είναι:

- ✓ Επίδειξη πυγμών, λακτισμάτων και παλαίσματος
- ✓ Συνδυασμός τεχνικών από όρθια θέση και θέση εδάφους
- ✓ Συνδυασμός περισσότερων του ενός χτυπήματος
- ✓ Συνεργασία και αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο αθλητών
- ✓ Τεχνική
- ✓ Κίνηση
- ✓ Ισορροπία
- ✓ Επίθεση
- ✓ Άμυνα
- ✓ Δυναμισμός
- ✓ Αυτοματισμός

### POWER FIT

<u>Κατηγορία</u>	<u>Άνδρες</u>	<u>Γυναίκες</u>
Ανήλικοι:	6-9 ετών	6-9 ετών
	10-13 ετών	10-13 ετών
	14-17 ετών	14-17 ετών
Ενήλικες:	18-40 ετών	18-40 ετών
Βετεράνοι:	40+ ετών	40+ ετών

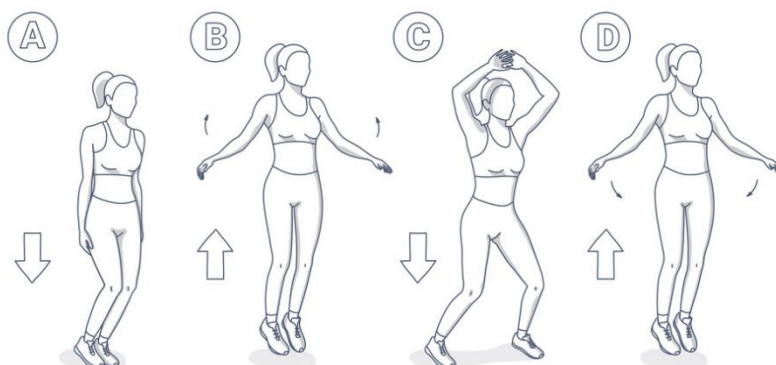
Η κατηγορία **POWER FIT** θα εστιάσει στην δύναμη, την ισορροπία και την αντοχή των συμμετεχόντων. Οι διαγωνιζόμενοι καλούνται να ολοκληρώσουν τρεις γύρους, σε καθέναν από τους οποίους θα εκτελούν μια διαφορετική άσκηση τεχνικής/ενδυνάμωσης, με σκοπό να ολοκληρώσουν όσες πιο πολλές σωστές επαναλήψεις δύνανται μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα που διαρκεί ο γύρος για κάθε ηλικιακή κατηγορία.

Οι αθλητές θα διαγωνιστούν ανά δυάδες μεταξύ τους, ύστερα από κλήρωση που θα γίνει και το βίντεο του αγωνιζόμενου με την καλύτερη επίδοση θα περνάει στην επόμενη φάση του Τουρνουά, μέχρι να αναδειχθεί ένας νικητής για κάθε κατηγορία (σύστημα πυραμίδα).

Το βίντεο κάθε διαγωνιζόμενου θα διαρκεί συνολικά όσο διαρκούν και οι τρεις γύροι που αγωνίζεται μαζί με τα ενδιάμεσα διαλείμματα μεταξύ των γύρων (κατά τα οποία θα στέκεται σε ορατό σημείο και σε όρθια θέση).

Οι διαγωνιζόμενοι θα κριθούν ανάλογα με τον αριθμό των επαναλήψεων που θα ολοκληρώσουν, καθώς και τη ποιότητα και τον έλεγχο που επιδεικνύουν όσο εκτελούν τις επαναλήψεις.

- 1<sup>ος</sup> γύρος: Jumping Jacks



Για να θεωρείται έγκυρη μια επανάληψη πρέπει τα χέρια να ενώνουν κατά την 3<sup>η</sup> φάση εκτέλεσης της άσκησης.

(Σκίτσο C)

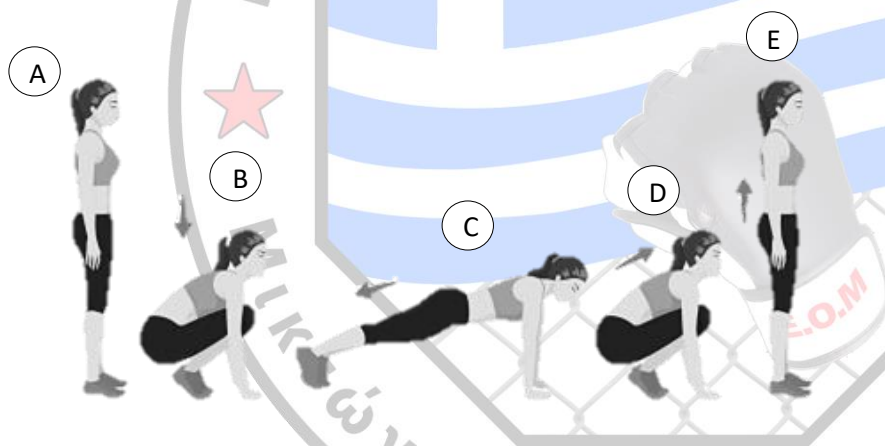
- 2<sup>ος</sup> γύρος: Squat Front Kick (Κάθισμα με μπροστινό λάκτισμα)



Για να θεωρείται έγκυρη μια επανάληψη πρέπει τα πόδια κατά το βαθύ κάθισμα να σχηματίζουν ορθή γωνία (B) και το πόδι που λακτίζει να ξεπερνάει τουλάχιστον το ύψος του αφαλού (D).

Ο διαγωνιζόμενος μπορεί να τοποθετεί τα χέρια του όπως επιθυμεί.

- 3<sup>ος</sup> γύρος: Sprawl Burpees (Αεροπορία με sprawl)



Για να θεωρείται έγκυρη μια επανάληψη πρέπει κατά την 3<sup>η</sup> φάση να εκτελείται sprawl (C) και όχι push-up και κατά την 5<sup>η</sup> φάση να εκτελείται πλήρες άλμα (E).

Κατηγορία	1ος γύρος / <u>Jumping Jacks</u>	2ος γύρος / <u>Squat Front Kick</u>	3ος γύρος / <u>Sprawl Burpees</u>	Διάλειμμα μεταξύ των γύρων
Ανήλικοι: 6-9	30"	30"	30"	30"
Ανήλικοι: 10-13	45"	45"	45"	30"
Ανήλικοι: 14-17	1 λεπτό	1 λεπτό	1 λεπτό	30"
Ενήλικοι: 18-40	2 λεπτά	1 λεπτό	1 λεπτό	30"
Βετεράνοι: 40+	40"	40"	40"	30"



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Για τις κατηγορίες **SHADOW BOX** και **DUO DRILLS** ισχύουν σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. οι παρακάτω περιορισμοί:

### 1. Ανήλικοι (6-9 & 10-13):

- ✓ Όχι χτυπήματα στο κεφάλι και τον λαιμό με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τα γόνατα με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στον μηριαίο δικέφαλο ή την γάμπα.
- ✓ Όχι κλειδώματα στον καρπό (wristlocks).
- ✓ Όχι τεχνικές υποταγής στα πόδια σε οποιαδήποτε μορφή.
- ✓ Όχι τεχνική υποταγής ωμοπλάτης (omoplata).
- ✓ Όχι ανάποδες ρίψεις με το κεφάλι (suplex), ανυψώσεις/ρίψεις από τον ώμο ή απότομο χτύπημα στο έδαφος (slams).
- ✓ Όχι πνιγμοί γκιλοτίνα (guillotine) σε οποιαδήποτε μορφή.
- ✓ Όχι λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι κλειδώματα ποδιών (leglocks).
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι περιστροφή του αστραγάλου (Heel Hook).
- ✓ Όχι περιστροφή (twister), τράβηγμα του λαιμού (neck crank), γύρισμα του αυχένα (cah opener), κάθισμα σε θέση σταυρού και/ή οποιαδήποτε είδους υποταγή που θεωρείται ότι ασκεί πίεση στον λαιμό ή την σπονδυλική στήλη.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

### 2. Ανήλικοι (14-17):

- ✓ Όχι χτυπήματα στο κεφάλι και τον λαιμό με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τα γόνατα με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στον μηριαίο δικέφαλο ή την γάμπα. 4.
- ✓ Όχι κλειδώματα στον καρπό (wristlocks).
- ✓ Όχι κλειδώματα στα γόνατα (knee-bar) [οι επιθέσεις στα πόδια που επιτρέπονται είναι τα ίδια κλειδώματα του αχίλλειου και τέσσερα κλειδώματα αστραγάλου (ankle locks) σε ίδιο μόνο πόδι].
- ✓ Όχι τεχνική υποταγής ωμοπλάτης (omoplata).
- ✓ Όχι ανάποδες ρίψεις με το κεφάλι (suplex), ανυψώσεις/ρίψεις από τον ώμο ή απότομο χτύπημα στο έδαφος (slams).
- ✓ Όχι πνιγμοί γκιλοτίνα (guillotine) από όρθια θέση.
- ✓ Όχι λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι κλειδώματα ποδιών (leglocks).
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.





# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- ✓ Όχι περιστροφή του αστραγάλου (Heel Hook).
- ✓ Όχι περιστροφή (twister), τράβηγμα του λαιμού (neck crank), γύρισμα του αυχένα (can opener), κάθισμα σε θέση σταυρού και/ή οποιαδήποτε είδους υποταγή που θεωρείται ότι ασκεί πίεση στον λαιμό ή την σπονδυλική στήλη.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

### 3. Ενήλικοι (18+):

- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι περιστροφή του αστραγάλου (Heel Hook).
- ✓ Όχι περιστροφή (twister), τράβηγμα του λαιμού (neck crank), γύρισμα του αυχένα (can opener), κάθισμα σε θέση σταυρού και/ή οποιαδήποτε είδους υποταγή που θεωρείται ότι ασκεί πίεση στον λαιμό ή την σπονδυλική στήλη.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

**Είμαστε το Παρόν και το  
Μέλλον του ΜΜΑ!**