



Κανονισμοί

GREEK MMA FEDERATION

Κατηγορίες Επιπέδων:

- ✓ Κατηγορία Δ1
- ✓ Κατηγορία Δ2
- ✓ Κατηγορία Duo Drills



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	3
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	4
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	4
DUO DRILLS	4
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1	7
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ2	8
ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ	9





ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Κανένας αθλητής δεν θα μπορεί να συμμετέχει με κοψίματα, σκισίματα, ράμματα και εμφανή αιματώματα, ενώ **απαγορεύεται** η χρήση τσιρότων και επιδέσμων με σκοπό την διασφάλιση της υγείας αυτού.

Κάθε αθλητής επιτρέπεται να έχει στην γωνία του μέχρι **2 άτομα** (προπονητής και βοηθός) τα οποία οφείλουν να έχουν **κόσμια συμπεριφορά**, να παραμένουν **καθιστοί** και να **συμμορφώνονται** με τις ενδείξεις και τις οδηγίες του διαιτητή, των κριτών, του ιατρού και οποιουδήποτε έχει ορίσει η Ομοσπονδία ως υπεύθυνο.

Όλοι οι **αθλητές** και **βοηθοί** οφείλουν να σέβονται και να υπακούουν στην τήρηση των κανόνων και κανονισμών. Τα παραπτώματα της γωνίας επιβαρύνουν τον ίδιο τον αθλητή και αναλόγως την βαρύτητά τους τιμωρούνται με προειδοποίηση, παρατήρηση ακόμα και αποκλεισμό του ίδιου του αθλητή.

Οι **Προπονητές** και **Βοηθοί** πρέπει να είναι ντυμένοι με **αθλητική ενδυμασία** ή **κοστούμι**. Απαγορεύεται να φορούν σαγιονάρες, καπέλα, σορτσάκια ή οτιδήποτε άλλο κρίνεται μη συμβατό με την σωστή και περιποιημένη εικόνα που οφείλουν να έχουν. Σε περίπτωση που δεν εμφανιστούν εντός του χρονικού πλαισίου των **2' λεπτών** από την ανακοίνωση της συμμετοχής του αθλητή τους, τότε αυτός θα αποβάλλεται. Οφείλουν να είναι **καθισμένοι** κατά την διάρκεια των γύρων και μπορούν να εισέλθουν στο MMA Ring μόνο ύστερα από την σχετική ένδειξη του διαιτητή μετά τη λήξη του γύρου και να αποχωρούν από αυτό **10'' δευτερόλεπτα** πριν την έναρξη του επόμενου γύρου.

Στην γωνία θα υπάρχει **κουβάς** ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον αθλητή. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων επιτρέπεται ΜΟΝΟ η χρήση καθαρού **νερού σε διαφανές μπουκάλι**, **πάγος σε διάφανη σακούλα** και η **πετσέτα**. Απαγορεύεται η επάλειψη ή εφαρμογή οποιασδήποτε ουσίας στο σώμα του αθλητή κατά την διάρκεια των γύρων και των διαλειμμάτων.

Η **τυχαία ζύγιση** μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά πάσα στιγμή σε οποιονδήποτε αθλητή **Α'** και **Β'** κατηγορίας πριν την συμμετοχή του. **Άρνηση** ή **μη εμφάνιση** στην τυχαία ζύγιση συνεπάγεται αυτόματα τον αποκλεισμό του αθλητή από την συνέχεια της διοργάνωσης.

Οι αποφάσεις του **ιατρού** των αγώνων είναι οριστικές και ΚΑΝΕΝΑΣ δεν μπορεί να επέμβει σε αυτές.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Σημαντική Επισήμανση!

Για τις κατηγορίες **Duo Drills**, **Δ1** και **Δ2** ισχύουν **ΕΠΙΠΛΕΟΝ** και όλοι οι υπόλοιποι **Κανόνες και Κανονισμοί της Ε.Ο.Μ.** που διέπουν το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών - MMA συμπληρωματικά με όσους αναφέρονται στο παρόν έγγραφο. Πιο αναλυτικά λοιπόν, προκειμένου ένα προπονητής να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος και να κατευθύνει σωστά τους αθλητές επίδειξης, καθώς και να κατανοήσει το σύστημα πόντων και βαθμολόγησης θα πρέπει πέρα από το παρόν έγγραφο να μελετήσει προσεκτικά και τους **επίσημους:**

- ✓ **Κανονισμούς Ενηλίκων** (για να τους διαβάσετε πατήστε [εδώ](#))
- ✓ **Κανονισμούς Ανηλίκων** (για να τους διαβάσετε πατήστε [εδώ](#))

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κατηγορίες	Δ' (Δ1 & Δ2)	Duo Drills
Άνδρες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	
	14-15 ετών (Κ16)	12-17 ετών
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	18+ ετών
	40+ ετών (Βετεράνων)	
Γυναίκες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	
	14-15 ετών (Κ16)	12-17 ετών
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	18+ ετών
	40+ ετών (Βετεράνων)	



DUO DRILLS

Στην κατηγορία **Duo Drills** (Ομαδικό) οι αθλητές 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 (6-11 & 12-17) **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** οι πυγμές και τα λακτίσματα στο κεφάλι (χτυπήματα μόνο στο σώμα).

Οι **ομάδες** των συμμετεχόντων σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες μπορούν να αποτελούνται από άτομα ίδιου ή διαφορετικού φύλου. Δηλαδή κάθε ομάδα μπορεί να αποτελείται από **2 άνδρες ή 2 γυναίκες ή 1 άνδρα και 1 γυναίκα**.

Για την κατηγορία **Duo Drills**, όλων των ηλικιακών κατηγοριών οι αθλητές θα αγωνίζονται σε **2 γύρους του 1' λεπτού, με 30" δευτερόλεπτα διάλειμμα** μεταξύ των γύρων. Καθ' όλη την διάρκεια της επίδειξης θα υπάρχει και **μουσική υπόκρουση**.

Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία **Duo Drills** ΔΕΝ θα ζυγίζονται την ημέρα της διοργάνωσης, καθώς δεν ισχύουν κατηγορίες βάρους για αυτή την κατηγορία.

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.

Σε περίπτωση που οι δύο συμμετέχοντες 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**.

Τα κριτήρια που θα προσμετρούνται στην συλλογή πόντων κατά την επίδειξη 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.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Για την κατηγορία **Duo Drills** ισχύουν σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της E.O.M. οι παρακάτω περιορισμοί:

1. Ανήλικοι (6-11 ετών):

- ✓ 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 (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.

2. Ανήλικοι (12-17 ετών):

- ✓ 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 κλειδώματα στα γόνατα (knee-bar) [οι επιθέσεις στα πόδια που επιτρέπονται είναι τα ίδια κλειδώματα του αχίλλειου και τέσσερα κλειδώματα αστραγάλου (ankle locks) σε ίσιο 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.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1

Στην κατηγορία **Δ1** έχουμε συμμετοχή αθλητών **ΜΟΝΟ** με όρους **Striking** που υπόκεινται στους κανονισμούς του MMA. Απευθύνεται σε αθλητές που δεν διαθέτουν καθόλου εμπειρία στην παλαιστική μάχη και θέλουν σταδιακά να εισαχθούν στο άθλημα του MMA.

Για **ΟΛΕΣ** τις ηλικιακές κατηγορίες της κατηγορίας Δ1, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** το πάλασμα και όλες οι τεχνικές πάλης από όρθια θέση ή θέση εδάφους.

Για **ΟΛΕΣ** τις ηλικιακές κατηγορίες **ΑΝΗΛΙΚΩΝ** [6-11 ετών / 12-13 ετών (Κ14) / 14-15 ετών (Κ16) / 16-17 ετών (Κ18)] **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** τα χτυπήματα στο κεφάλι με οποιοδήποτε τρόπο.

Επιπλέον, ανάλογα με την **ηλικιακή κατηγορία** και σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. ισχύουν οι παρακάτω περιορισμοί:

1. Ανήλικοι 6-11 ετών / 12-13 ετών (Κ14) / 14-15 ετών (Κ16):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο κεφάλι και τον λαιμό με οποιοδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τα γόνατα με οποιοδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιοδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στον μηριαίο δικέφαλο ή την γάμπα.
- ✓ Όχι λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



2. Ανήλικοι 16-17 ετών (Κ18):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ 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 λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

3. Ενήλικοι (18+):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ2

Στην κατηγορία **Δ2** έχουμε συμμετοχή αθλητών **ΜΟΝΟ** με Παλαιστικούς όρους που υπόκεινται στους κανονισμούς του MMA. Απευθύνεται σε αθλητές που δεν διαθέτουν καθόλου εμπειρία στο striking και θέλουν να εισαχθούν σταδιακά στο άθλημα του MMA.

Για **ΟΛΕΣ** τις κατηγορίες **Ανηλίκων** και **Ενηλίκων** της κατηγορίας Δ2, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** τα χτυπήματα στο κεφάλι και το σώμα με οποιονδήποτε τρόπο είτε από όρθια θέση είτε από θέση εδάφους.

Επιπλέον, ανάλογα με την **ηλικιακή κατηγορία** και σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. ισχύουν οι παρακάτω περιορισμοί:

1. Ανήλικοι 6-11 ετών / 12-13 ετών (Κ14) / 14-15 ετών (Κ16):

- ✓ Όχι χτυπήματα από όρθια θέση με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ 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 κλειδώματα ποδιών (leglocks).
- ✓ Όχι περιστροφή του αστραγάλου (Heel Hook).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- ✓ 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.

2. Ανήλικοι 16-17 ετών (Κ18):

- ✓ Όχι χτυπήματα από όρθια θέση με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ 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 ίσιο 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 κλειδώματα ποδιών (leglocks).
- ✓ 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.

3. Ενήλικοι (18+):

- ✓ Όχι χτυπήματα από όρθια θέση με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ 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.

ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι ακόλουθες κινήσεις αποτελούν παράβαση για **ΟΛΕΣ** τις κατηγορίες ηλικίας, βάρους και επιπέδου:

- Χτύπημα με το κεφάλι.
- Επαφή στα μάτια με κάθε τρόπο.
- Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.
- Αγκιστρωτό πιάσιμο (π.χ. τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος).
- Τράβηγμα μαλλιών.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- Πίεση του αντιπάλου στο καναβάτσο με το γόνατο στο κεφάλι ή τον λαιμό.
- Χτυπήματα στην σπονδυλική στήλη ή στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Η σπονδυλική στήλη περιλαμβάνει το κόκκαλο της ουράς.
- Χτυπήματα στον λαιμό κάθε μορφής και/ή τράβηγμα της τραχείας.
- Τεντωμένα δάχτυλα προς το πρόσωπο/μάτια του αντιπάλου (eye poke).
- Χτύπημα με κατεύθυνση του αγκώνα προς τα κάτω (ground and pound).
- Χτύπημα κάθε είδους στα γεννητικά όργανα.
- Γονατιές και/ή Λακτίσματα στο κεφάλι του αντιπάλου ενώ είναι στο έδαφος.
- Πάτημα πάνω στον αντίπαλο ενώ είναι στο έδαφος.
- Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις καλαμίδες και το rashguard του αντιπάλου.
- Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα με τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
- Μικρές κινήσεις χειραγώγησης των αρθρώσεων [δάχτυλα χεριών ή ποδιών].
- Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
- Σκόπιμη τοποθέτηση ενός δαχτύλου σε οποιοδήποτε άνοιγμα, ή οποιοδήποτε κόψιμο ή πληγή του αντιπάλου.
- Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
- Δειλία (αποφυγή επαφής, ή επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση ενός τραυματισμού).
- Χρήση υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό χώρο.
- Εμφανής παραβίαση των οδηγιών του διαιτητή.
- Αντιαθλητική συμπεριφορά που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο.
- Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου.
- Επίθεση ενός αντίπαλου κατά την διάρκεια του διαλείμματος.
- Επίθεση ενός αντιπάλου όταν είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
- Παρεμβολή από την γωνία ενός αθλητή ή δεύτερου προσώπου.
- Εφαρμογή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα προκειμένου να αποκτήσει πλεονέκτημα.

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ