



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Προκήρυξη

2⁰ GREEK MMA 2021 FESTIVAL

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: Α', Β', Γ', Δ' & ΑΜΕΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΜΙΚΤΩΝ
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ
ΤΕΧΝΩΝ

GRMMAF[®]
GREEK MMA FEDERATION

18 & 19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΦΙΛΩΝΙΔΕΙΟ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΛΙΜΕΝΑ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



Κοινοφελής Επιχείρηση Δήμου Χερσονήσου



Τα έσοδα θα διατεθούν
υπέρ των Σεισμοπλήκτων
του Δήμου Μινώα
Πεδιάδος Κρήτης.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Ημερομηνία Διεξαγωγής

Σάββατο 18 & Κυριακή 19 Δεκεμβρίου 2021

Φιλωνίδειο Κλειστό Γυμναστήριο Λιμένα Χερσονήσου

[\(Ελευθερίας 21, Λιμένας Χερσονήσου 700 14\)](#)

Συνδιοργάνωση:

- Περιφέρεια Κρήτης
- Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Χερσονήσου (Κ.Ε.Δ.Χ.)
- Α.Σ. Τρισκελής

Επίπεδα Κατηγοριών:

1. Α' Κατηγορία.
2. Β' Κατηγορία.
3. Γ' Κατηγορία.
4. Δ' Κατηγορία (Δ1 & Δ2).
5. Κατηγορία Duo Drills.
6. Κατηγορία Α.Μ.Ε.Α.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ	4
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ	4
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	6
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ	7
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	9
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ	9
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	10
ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ	11
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	12
ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ	13
ΑΠΟΝΟΜΕΣ	14
ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ	15
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ	15
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ	15



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι του αθλήματος,

Η Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών (Ε.Ο.Μ. – GRMMAF) ύστερα από την μεγάλη επιτυχία του 1^{ου} Greek MMA Festival, που διεξήχθη στο Κλειστό Γήπεδο Νέας Πεντέλης, υποδέχεται το 2^ο κατά σειρά **Greek MMA Festival 2021**, στη Χερσόνησο της Κρήτης. Το 2^ο **Greek MMA Festival 2021** θα αποτελέσει συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης, της Κοινωφελούς Επιχείρησης Δήμου Χερσονήσου (Κ.Ε.Δ.Χ.) και του Σωματείου μέλους της Ε.Ο.Μ. «Α.Σ. Τρισκελής».

Έχοντας αφήσει πίσω τις δυσκολίες και την φθορά που επέφερε η πανδημία του covid-19 σε ολόκληρη την αθλητική κοινότητα, συνεχίζουμε στην ενεργό δραστηριότητα με το 2^ο **Greek MMA Festival** από την Ε.Ο.Μ. που θα λάβει χώρα το **Σαββατοκύριακο 18 & 19 Δεκεμβρίου 2021** στο **Φιλιππίδείο Κλειστό Γυμναστήριο Λιμένα Χερσονήσου** ([Ελευθερίας 21, Λιμένας Χερσονήσου 700 14](#)).

Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί σε ένα άκρος εορταστικό κλίμα και θα πλαισιωθεί από ποικίλες δράσεις, ενώ **όλα τα έσοδα θα διατεθούν υπέρ των Σεισμόπληκτων του Δήμου Μινώα Πεδιάδος Κρήτης**. Εκτός από τις κατηγορίες των διαφορετικών επιπέδων θα διεξαχθούν συμπληρωματικά και επιδείξεις ανήλικων και ενήλικων αθλητών στο άθλημα του MMA. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές που ανήκουν σε εγγεγραμμένο Σωματείο - μέλος της Ε.Ο.Μ. και διαθέτουν ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ

- **Γ' Κατηγορία:** Συμμετοχή αθλητών που δεν διαθέτουν αγωνιστική εμπειρία στο MMA. Η συγκεκριμένη κατηγορία αποτελεί την εισαγωγή στο άθλημα και απευθύνεται αυστηρά σε αθλητές που έχουν από 0 έως 3 αγώνες στο δυναμικό τους. Είναι μια κατηγορία ιδανική για να έρθουν οι αθλητές μας για πρώτη φορά σε επαφή με την αγωνιστική μορφή του MMA και να αποκτήσουν μια καλή εντύπωση χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος τραυματισμού και απομάκρυνσης από το άθλημα. Εφιστούμε την προσοχή σας, επισημαίνοντας ότι αθλητές οι οποίοι σε οποιοδήποτε άλλο μαχητικό άθλημα αγωνίζονται στην εκάστοτε Α' κατηγορία, ΔΕΝ μπορούν να συμμετέχουν στο επίπεδο Γ' κατηγορίας.
- **Β' Κατηγορία:** Συμμετοχή αθλητών που διαθέτουν μικρή αγωνιστική εμπειρία στο MMA. Η συγκεκριμένη κατηγορία απευθύνεται σε αθλητές που έχουν στο δυναμικό τους αυστηρά από 4 έως 6 αγώνες. Σκοπός αυτής της κατηγορίας είναι να δώσουμε στους αθλητές που ήδη διαθέτουν κάποια αγωνιστική εμπειρία την δυνατότητα να συμμετέχουν εμπλουτίζοντας το παιχνίδι τους και προετοιμάζοντάς τους για την εισαγωγή στην Α' κατηγορία.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- **Α' Κατηγορία:** Συμμετοχή αθλητών επίδειξης που διαθέτουν μεγάλη αγωνιστική εμπειρία στο MMA. Στην συγκεκριμένη κατηγορία καλούνται να λάβουν μέρος αθλητές οι οποίοι ήδη έχουν στο δυναμικό τους **7 και περισσότερους αγώνες**. Το υψηλότερο επίπεδο συμμετοχής των αθλητών στην Α' κατηγορία, αποτελεί την «διαφήμιση» του αθλήματός μας.
- **Δ' Κατηγορία:** Η συγκεκριμένη κατηγορία χωρίζεται στις υποκατηγορίες **Δ1** και **Δ2**.

Δ1 Κατηγορία: Συμμετοχή αθλητών επίδειξης **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.

Δ2 Κατηγορία: Συμμετοχή αθλητών επίδειξης **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.

- **Κατηγορία Duo Drills:** Συμμετοχή αθλητών επίδειξης σε ζευγάρια (ίδιου φύλου ή μικτά) όπου θα εκτελέσουν επίδειξη MMA.
- **Κατηγορία A.M.E.A.:** Συμμετοχή για πρώτη φορά στην ιστορία του MMA αθλητών A.M.E.A.

Οι κανόνες και κανονισμοί που διέπουν όλες τις παραπάνω κατηγορίες θα αναλυθούν λεπτομερώς στο αντίστοιχο υπόμνημα της προκήρυξης.

Σημαντική Επισήμανση!

Ύψιστο και μοναδικό σκοπό της Ομοσπονδίας και της διοργάνωσης του Φεστιβάλ αποτελεί η ανάπτυξη του αθλήματος και η προώθησή του σε όλο και περισσότερους αθλητές, γεγονός το οποίο συνεπάγεται ότι λάθη και αστοχίες στην δήλωση των διαφορετικών επιπέδων κατηγοριών δεν θα γίνονται δεκτά. Πιο συγκεκριμένα, τις ημέρες του φεστιβάλ η Ειδική Επιτροπή θα ελέγχει όλους τους αθλητές για τυχόν διαφορά επιπέδου και αθλητές οι οποίοι θα συμμετέχουν σε κατηγορίες διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου από το πραγματικό, θα αποβάλλονται. Κατ' εξαίρεση μπορεί να πραγματοποιηθούν κάποιοι αγώνες επίδειξης διαφορετικών κατηγοριών και μόνο ύστερα από συνεννόηση της Ειδικής Επιτροπής με τους προπονητές και τους ίδιους τους αθλητές για την απόκτηση εμπειριών στο άθλημα. Είναι προσωπική ευθύνη και χρέος όλων μας να προσπαθήσουμε να διασφαλίσουμε με κάθε τρόπο ότι οι νέοι και νεαροί αθλητές θα εισαχθούν στον μαγικό κόσμο του MMA με ομαλό και ασφαλές τρόπο, όπως ακριβώς ορίζουν οι κανονισμοί.



ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες κάθε κατηγορίας πρέπει την πρώτη ημέρα διεξαγωγής της διοργάνωσης να είναι μεταξύ των ηλικιακών ορίων των κατηγοριών. Η ηλικία ενός αθλητή καθορίζεται από την πλήρη ημερομηνία γέννησής του και όχι μόνο από την χρονιά. Για παράδειγμα στην κατηγορία 12-13 (Κ14) ο αθλητής θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 12 ετών και έως μια ημέρα πριν γίνει 14 ετών.

Για την ηλικιακή κατηγορία **6-11 ετών**, το ζευγάρωμα της επίδειξης θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του φεστιβάλ, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών επίδειξης.

Στην κατηγορία **Duo Drills** τα ζευγάρια που θα συμμετέχουν μπορούν να είναι ίδιου ή διαφορετικού φύλου και η κατηγοριοποίηση γίνεται μόνο βάση της ηλικιακής κατηγορίας και όχι του φύλου.

Για την **κατηγορία A.M.E.A.**, το ζευγάρωμα θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή επίδειξης, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του φεστιβάλ.

Κατηγορίες	A' - Β' - Γ' - Δ'	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)	



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Οι κατηγορίες βάρους ισχύουν μόνο για τις κατηγορίες **Α' - Β' - Γ' - Δ'** και **Α.Μ.Ε.Α.**

Οι αθλητές επίδειξης της **Α' και Β' κατηγορίας** σε περίπτωση που κατά την ζύγιση δεν βρεθούν στα κιλά της κατηγορίας βάρους που έχουν δηλωθεί, θα έχουν την δυνατότητα **επαναζύγισης εντός 40' λεπτών**. Αθλητές επίδειξης που δεν θα καταφέρουν να φτάσουν τα κιλά της δηλωμένης κατηγορίας ύστερα και από την επαναζύγιση, θα αποκλείονται χωρίς δικαίωμα επιστροφής του παραβόλου.

Οι αθλητές επίδειξης της **Γ' και Δ' κατηγορίας** σε περίπτωση που κατά την ζύγιση δεν βρεθούν στα κιλά της κατηγορίας βάρους που έχουν δηλωθεί, δεν θα κάνουν επαναζύγιση, αλλά αυτομάτως θα μεταφέρονται στην επόμενη κατηγορία (μεγαλύτερου ή μικρότερου βάρους) εφόσον αυτό είναι εφικτό.

Κατά την διαδικασία της ζύγισης για τους **Ενήλικους** αθλητές επίδειξης δεν θα υπάρχει καμία ανοχή. Στις κατηγορίες Α' και Β' δίνεται η δυνατότητα επαναζύγισης εντός 40' λεπτών, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται παραπάνω.

Όλοι οι **Ανήλικοι** αθλητές επίδειξης είναι υποχρεωτικό να ζυγίζονται με την εμφάνιση που θα αγωνιστούν. Κανένας ανήλικος αθλητής επίδειξης **ΔΕΝ επιτρέπεται** να ζυγιστεί χωρίς Rashguard ή Μπλούζα και Σορτσάκι MMA (ανάλογα την κατηγορία που συμμετέχει). Για τον παραπάνω λόγο δίνεται και η ανοχή των 500 gr MONO για τους ανήλικους αθλητές επίδειξης.

Κάθε αθλητής επίδειξης πρέπει να ζυγιστεί εντός των ορίων της κατηγορίας βάρους στην οποία έχει δηλωθεί. **Όχι περισσότερα αλλά ούτε και λιγότερα** κιλά από τα όρια της κατηγορίας του. Για παράδειγμα, εάν ένας αθλητής επίδειξης έχει δηλωθεί στην κατηγορία -70,3 Kg, θα πρέπει να ζυγιστεί περισσότερα από 65,8 Kg (που είναι η αμέσως προηγούμενη κατηγορία) και το μέγιστο 70,3 Kg.

Η **επίσημη ζύγιση** των αθλητών επίδειξης θα πραγματοποιηθεί την ημέρα συμμετοχής του καθενός στη διοργάνωση (18 ή 19/12/2021) και ώρα **7:30 - 9:30 π.μ.**, σύμφωνα με το πρόγραμμα των κατηγοριών που θα ανακοινωθεί, ενώ η επαναζύγιση θα γίνεται **μέχρι τις 10:00 π.μ.** και θα τηρηθεί αυστηρά η σειρά προτεραιότητας κατά την άφιξη στον χώρο της ζύγισης.

Οι αθλητές επίδειξης της **Α' και Β' κατηγορίας** μπορεί ανά πάσα στιγμή πριν την συμμετοχή τους, να κληθούν από την Ειδική Επιτροπή για τυχαία ζύγιση, στην οποία είναι υποχρεωτικό να παρευρεθούν. Σε περίπτωση **μη εμφάνισης** ή σε περίπτωση που ο αθλητής επίδειξης βρεθεί **πάνω από το 5%** τους βάρους στο οποίο ζυγίστηκε κατά την επίσημη ζύγιση, αυτομάτως θα αποκλείεται χωρίς δικαίωμα επιστροφής του παραβόλου.

Για την ηλικιακή κατηγορία **6-11 ετών**, το ζευγάρι θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή επίδειξης, μετά την



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



επίσημη ζύγιση τις ημέρες διεξαγωγής του φεστιβάλ, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών επίδειξης.

Οι επίσημες **Κατηγορίες Βάρους** της Ε.Ο.Μ. είναι οι εξής:

12-13 ετών (Κ14)	
Άνδρες	Γυναίκες
-31 Kg	-31 Kg
-34 Kg	-34 Kg
-37 Kg	-37 Kg
-40 Kg	-40 Kg
-44 Kg	-44 Kg
-48 Kg	-48 Kg
-52 Kg	-52 Kg
-57 Kg	-57 Kg
+57 Kg	+57 Kg

14-15 ετών (Κ16)	
Άνδρες	Γυναίκες
-40 Kg	-40 Kg
-44 Kg	-44 Kg
-48 Kg	-48 Kg
-52 Kg	-52 Kg
-57 Kg	-57 Kg
-62 Kg	-62 Kg
-67 Kg	-67 Kg
-72 Kg	-72 Kg
+72 Kg	+72 Kg

16-17 ετών (Κ18)	
Άνδρες	Γυναίκες
-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	-77,1 Kg
-93,0 Kg	+77,1 Kg
-120,2 Kg	
+120,2 Kg	

18-40 ετών / 40+ ετών	
Άνδρες	Γυναίκες
-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	+70,3 Kg
-93,0 Kg	
-120,2 Kg	
+120,2 Kg	



ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Όλες οι κατηγορίες επιπέδων Α' - Β' - Γ' - Δ' , Duo Drills και Α.Μ.Ε.Α. θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. τους οποίους μπορείτε να βρείτε παρακάτω.

- Για τις Κατηγορίες Α' - Β' - Γ':

[Κανονισμοί Ανηλίκων: 6-11 ετών και 12-13 ετών \(Κ14\) / 14-15 ετών \(Κ16\) / 16-17 ετών \(Κ18\)](#)

[Κανονισμοί Ενηλίκων: 18-40 ετών / 40+ ετών.](#)

- Για τις Κατηγορίες Δ' (Δ1 - Δ2) και Duo Drills:

[Κανονισμοί Κατηγοριών: 6-11 ετών / 12-13 ετών \(Κ14\) / 14-15 ετών \(Κ16\) / 16-17 ετών \(Κ18\) / 18-40 ετών / 40+ ετών \(Δ' κατηγορία\) και 6-11 ετών / 12-17 ετών / 18+ ετών \(Duo Drills\).](#)

Για όλες τις κατηγορίες **ΑΝΗΛΙΚΩΝ** (Α' - Β' - Γ' - Δ' / Duo Drills / Α.Μ.Ε.Α.) **απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι.**

Επισημαίνεται ότι οι κανόνες και κανονισμοί της ηλικιακής κατηγορίας **6-11 ετών** είναι ίδιοι με της κατηγορίας **12-13 ετών (Κ14)**.

Παρακαλούμε πολύ όπως δώσετε ιδιαίτερη **προσοχή** στην πιστή τήρηση και συμμόρφωση με τους κανόνες και κανονισμούς διεξαγωγής των κατηγοριών και της διοργάνωσης, με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών στους αθλητές επίδειξης και την ομαλότερη διεξαγωγή του φεστιβάλ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ:

Η διακοπή του αγώνα επίδειξης για προειδοποίηση, παρατήρηση, διόρθωση εξοπλισμού ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο δεν περιλαμβάνεται στην διάρκεια του γύρου.

Για την κατηγορία **Duo Drills**, όλων των ηλικιακών κατηγοριών οι αθλητές επίδειξης θα αγωνίζονται σε **2 γύρους** του **1' λεπτού**, με **30'' δευτερόλεπτα διάλειμμα** μεταξύ των γύρων

Η διάρκεια των γύρων για τις διάφορες κατηγορίες ηλικίας και επιπέδων είναι οι εξής:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Κατηγορίες	Α' Κατηγορία	Β' Κατηγορία	Γ' Κατηγορία	Δ1 Κατηγορία	Δ2 Κατηγορία
6-11 ετών	1 γύρος των 3' λεπτών				
12-13 ετών (Κ14)	1 γύρος των 3' λεπτών				
14-15 ετών (Κ16)	1 γύρος των 4' λεπτών			2 γύροι των 2' λεπτών	1 γύρος των 4' λεπτών
16-17 ετών (Κ18)	3 γύροι των 2' λεπτών	2 γύροι των 2' λεπτών			1 γύρος των 5' λεπτών
18-40 ετών (Ενηλίκων)	3 γύροι των 3' λεπτών	2 γύροι των 3' λεπτών	2 γύροι των 2' λεπτών	2 γύροι των 2' λεπτών	1 γύρος των 5' λεπτών
40+ ετών (Βετεράνων)	3 γύροι των 2' λεπτών	2 γύροι των 2' λεπτών			1 γύρος των 5' λεπτών
Διάλειμμα	1' λεπτό μεταξύ των γύρων για όλες τις ηλικίες και κατηγορίες				

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ο Προστατευτικός Εξοπλισμός για τις κατηγορίες Α' - Β' - Γ' και Duo Drills περιλαμβάνει:

- Άνδρες: Γάντια MMA (7 oz), Καλαμίδες κάλτσα, Μασέλα, Σπασουάρ.
- Γυναίκες: Γάντια MMA (7 oz), Καλαμίδες κάλτσα, Μασέλα, Σπασουάρ (προαιρετικά).

Στην κατηγορία Δ1 για τους Ανήλικους αθλητές επίδειξης ο προστατευτικός εξοπλισμός είναι ίδιος με αυτό των κατηγοριών Α' - Β' - Γ', καθώς ΔΕΝ επιτρέπονται καθόλου χτυπήματα στο κεφάλι.

Στην κατηγορία Δ1 και μόνο για τους Ενήλικους αθλητές θα χρησιμοποιείται επιπλέον και προστατευτική Κάσκα, η οποία θα παρέχεται από την διοργάνωση.

Για την κατηγορία Δ2 απαιτείται μόνο προστατευτική Μασέλα για Άνδρες και Γυναίκες.

Σε όλες τις κατηγορίες θα δίνεται εξοπλισμός από την διοργάνωση (Γάντια MMA 7 oz, Καλαμίδες κάλτσα) σε κόκκινο ή μπλε χρώμα, αναλόγως την γωνία στην οποία θα αγωνίζεται ο αθλητής επίδειξης. Η προστατευτική μασέλα και το σπασουάρ είναι ατομικά και θα τα φέρει μόνος του κάθε αθλητής επίδειξης.

Ωστόσο, λόγω της πανδημίας του Covid-19 θα δίνεται και η δυνατότητα σε όσους αθλητές επίδειξης το επιθυμούν, να προμηθεύονται από τους χορηγούς της Ομοσπονδίας τον εγκεκριμένο εξοπλισμό με το ανάλογο κόστος.

Ο επίσημος εγκεκριμένος Προστατευτικός Εξοπλισμός της Ε.Ο.Μ. είναι:



ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Η επίσημη Εμφάνιση της Ε.Ο.Μ. αποτελείται από **Rashguard** και **Σορτσάκι MMA** χρώματος **Κόκκινο** και **Μπλε** και είναι **υποχρεωτική** για τις **κατηγορίες επιπέδου Α' και Β'**. Οι αθλητές επίδειξης μπορούν να προμηθευτούν την επίσημη εμφάνιση μέσω των Σωματείων που είναι εγγεγραμμένοι.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στην κατηγορία επιπέδου Γ', Δ2 και Duo Drills δεν είναι υποχρεωτικό να φορούν την επίσημη εμφάνιση της Ε.Ο.Μ., αλλά θα πρέπει να είναι ενδεδυμένοι αποκλειστικά με **Rashguard** και **Σορτσάκι MMA** (κατά προτίμηση της Ομοσπονδίας ή του Σωματείου τους).

Οι αθλητές επίδειξης της κατηγορίας Δ1 μπορούν να φορούν **Μπλούζα** της Ομοσπονδίας ή του Σωματείου τους (όχι αποκλειστικά Rashguard) και **Σορτσάκι MMA** (κατά προτίμηση της Ομοσπονδίας ή του Σωματείου τους).

Κανένας αθλητής επίδειξης δεν θα μπορέσει να αγωνιστεί με οποιοδήποτε άλλο σορτσάκι εκτός από **Σορτσάκι MMA** καθώς και οι κατηγορίες **Α' – Β' – Γ', Δ2 και Duo Drills** θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά **Rashguard** (σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται παραπάνω).

Η περίδεση των χεριών για τους αθλητές επίδειξης δεν είναι υποχρεωτική. Εφόσον το επιθυμούν, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μέσα από τα γάντια τους **μπαντάζ** (όχι μακρύτερα από 2,5 μέτρα σε μήκος) ή να κάνουν περίδεση με αυτοκόλλητη ταινία και γάζα (hand wrapping).

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στο φεστιβάλ έχουν όλοι οι αθλητές επίδειξης οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι σε ενεργό Σωματείο μέλος της Ε.Ο.Μ.

Η ηλικία ενός αθλητή επίδειξης καθορίζεται από την πλήρη ημερομηνία γέννησής του και όχι μόνο από το έτος.

Όλες οι κατηγορίες ηλικίας και επιπέδων θα διεξαχθούν στο **MMA Ring** της Ε.Ο.Μ. **χωρητικότητας 120 τ.μ.** Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού συμμετοχών και προκειμένου να μην υπάρχει καθυστέρηση, κάποιες συμμετοχές ενδέχεται να μεταφερθούν στο τατάμι.

Κανένας **αθλητής** επίδειξης ή **προπονητής ΔΕΝ** θα επιτρέπεται να παρευρίσκεται εντός του αγωνιστικού εάν δεν συμμετέχει ο ίδιος ή αθλητής επίδειξης του σε κάποια κατηγορία εντός των επόμενων **45' λεπτών**.

Θα υπάρχουν ειδικά διαμορφωμένοι **χώροι προθέρμανσης** στους οποίους θα έχουν πρόσβαση μόνο οι αθλητές επίδειξης και προπονητές των οποίων αγωνίζονται εντός των επόμενων **45' λεπτών** και θα επιτηρούνται από μέλη της Ειδικής Επιτροπής.

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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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

Οι αθλητές επίδειξης που **δεν θα βρίσκονται έτοιμοι** στην γωνία τους να αγωνιστούν εντός 2' λεπτών από την ανακοίνωση της συμμετοχής τους, θα αποκλείονται.

Οι αθλητές επίδειξης κατά την συμμετοχή τους θα πρέπει να έχουν μια **προσεγμένη εικόνα** και να είναι **περιποιημένοι** με την **ενδυμασία τους καθαρή**. Θα πρέπει επίσης να έχουν **κομμένα νύχια** (χειριών και ποδιών) και τα μαλλιά τους να **μην καλύπτουν το πρόσωπό τους** (σε περίπτωση που είναι μακριά θα πρέπει να είναι σφιχτά πιασμένα).

Όλοι όσοι θα συμμετέχουν ή θα παρευρίσκονται στην διοργάνωση οφείλουν να σέβονται τους κανόνες και κανονισμούς που έχουν οριστεί, καθώς και να έχουν κόσμια συμπεριφορά. Μην ξεχνάμε ότι το άθλημα θα μπορέσει να αναπτυχθεί και να προοδεύσει μόνο κάτω από συνθήκες αλληλοσεβασμού και ευγενούς άμιλλας που πρέπει όλοι μας να συμβάλλουμε με τον τρόπο μας ώστε να καλλιεργηθούν.

Η διαδικασία της ζύγισης θα διεξάγεται ανά Σωματείο και θα τηρηθεί αυστηρή **σειρά προτεραιότητας**. Οι αθλητές δεν θα μπορούν να ζυγίζονται μεμονωμένα και ούτε χωρίς την συνοδεία του **Προπονητή** ή του **Υπεύθυνου Εκπροσώπου** του Σωματείου.

Το φεστιβάλ θα διεξαχθεί κατ' αναλογία με τα υγειονομικά πρωτόκολλα της Γ.Γ.Α. που θα βρίσκονται σε ισχύ την συγκεκριμένη χρονική περίοδο με σκοπό την **αποφυγή εξάπλωσης του Covid-19**. Προς αποφυγή σύγχυσης πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα, θα ενημερωθείτε έγκαιρα σε επόμενη αναλυτική ανακοίνωση για τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στην εκδήλωση παρέχουν ρητά και χωρίς επιφύλαξη τη συγκατάθεσή τους για την καταχώρηση και τήρηση των προσωπικών τους δεδομένων στις ηλεκτρονικές πλατφόρμες της Ομοσπονδίας (στοιχεία ταυτοποίησης, δημοσίευση φωτογραφιών κλπ.), σύμφωνα με το άρθρο 6.1α του Κανονισμού ΕΕ 2016/679 (GDPR).

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν [Κάρτα Υγείας Αθλητή](#) σε ισχύ και ενεργό [Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας](#) από την Ε.Ο.Μ.

Οι κατάθεση των απαραίτητων δικαιολογητικών για την έκδοση **Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας** (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)) για τους αθλητές που θέλουν να συμμετάσχουν στην διοργάνωση θα γίνεται είτε μέσω **email** (info@grmmaf.gr) είτε **ταχυδρομικά** στην διεύθυνση της Ε.Ο.Μ. (Γράμμου 1, Μελίσσια 15127) το αργότερο μέχρι την **Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου 2021** και θα συνοδεύεται από το αποδεικτικό κατάθεσης του αντίστοιχου παραβόλου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών

Η **επίσημη δήλωση** των αθλητών επίδειξης κάθε Σωματείου μέλους, που προτίθεται να λάβει μέρος στη διοργάνωση, πρέπει να γίνει μέσω μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση info@grmmaf.gr και **μόνο** από το Σωματείο μέχρι το **Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021** συμπληρώνοντας την αντίστοιχη αίτηση (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)).

Οι συμμετοχές που θα υποβληθούν από **12 έως και 15 Δεκεμβρίου 2021** θα είναι **εκπρόθεσμες** και θα επιβαρύνονται με **διπλασιασμό** του παραβόλου για κάθε συμμετοχή.

Όσες αιτήσεις είναι **ελλιπώς** ή **λάθος συμπληρωμένες ΔΕΝ** θα καταχωρούνται και θα επιστρέφονται με σκοπό να διορθωθούν και αποσταλούν εκ νέου στην Ομοσπονδία.

Κάθε Σωματείο θα ορίσει έναν **Υπεύθυνο Εκπρόσωπο** (συμπληρώνεται και στην αίτηση συμμετοχής) ο οποίος έχει την ευθύνη να εκπροσωπεί τους αθλητές επίδειξης την ημέρα της διοργάνωσης και να τακτοποιεί οποιαδήποτε ζητήματα προκύπτουν απευθυνόμενος στην **Κεντρική Γραμματεία** της Ομοσπονδίας που θα βρίσκεται στο στάδιο.

Κόστος συμμετοχής αθλητή επίδειξης για κάθε κατηγορία: **20 ευρώ**

Κόστος συμμετοχής αθλητή επίδειξης σε κάθε επιπλέον κατηγορία: **10 ευρώ**

Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων: ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφουμε την ονομασία του σωματείου και το συνολικό αριθμό των αθλητών επίδειξης (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10).

ΔΕΝ θα πρέπει να πληρώνονται άλλες υποχρεώσεις προς την Ε.Ο.Μ. (π.χ. Δελτία Αθλητικής Ιδιότητας) ταυτόχρονα στην ίδια κατάθεση.

Οι πληρωμές συμμετοχής θα γίνονται μέσω τραπεζικού λογαριασμού και **μόνο** από τα Σωματεία μέλη της Ε.Ο.Μ.

Δικαιούχος: **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

Αρ. Λογαριασμού: **ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: GR45 0172 0090 0050 0910 1568 259**

Οι **ακυρώσεις συμμετοχών** επιτρέπονται μέχρι το **Σάββατο 11 Δεκεμβρίου 2021** και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού. Για ακυρώσεις που θα γίνονται **μετά τις 11 Δεκεμβρίου 2021** δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Όλοι οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στο φεστιβάλ θα λάβουν τιμητικό **Μετάλλιο** και **Δίπλωμα** συμμετοχής.

Το Σωματείο με τις περισσότερες συμμετοχές αθλητών θα λάβει τιμητικό **Κύπελλο**.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Ο αθλητής επίδειξης με την καλύτερη επίδοση θα λάβει το τιμητικό **Βραβείο MVP** της διοργάνωσης. Ο αθλητής επίδειξης MVP θα αναδειχθεί ύστερα από την ψηφοφορία της Επιτροπής Διαιτητών - Κριτών και της Ειδικής Επιτροπής.

Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί σε ένα άκρος εορταστικό κλίμα και θα πλαισιωθεί από ποικίλες δράσεις, ενώ **όλα τα έσοδα θα διατεθούν υπέρ των πληγέντων του μεγάλου σεισμού στο νησί της Κρήτης.**

ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Κατάθεση Δικαιολογητικών για Έκδοση ΔΕΛΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ	8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021
Κατάθεση εμπρόθεσμων ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (από το Σωματείο)	11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021
Κατάθεση εκπρόθεσμων ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (με διπλασιασμό του παραβόλου για κάθε κατηγορία)	15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

- ✓ Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας (θα δοθούν στα σωματεία την ημέρα της διοργάνωσης).
- ✓ Κάρτα Υγείας Αθλητή υπογεγραμμένη από Καρδιολόγο (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ Υπεύθυνη Δήλωση συμπληρωμένη (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ Τα απαραίτητα δικαιολογητικά ανάλογα τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα την δεδομένη στιγμή.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

GREEK MMA FESTIVAL - 18 & 19/12/2021

7:30 - 9:30

Ζύγιση Αθλητών / Ιατρικός Έλεγχος

9:30 - 10:00

Επαναζύγιση (Α' και Β' κατηγορίας)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



10:00 - 10:30	Τελετή έναρξης φεστιβάλ
10:30 - 11:00	Ενημέρωση Προπονητών
11:00	Έναρξη Κατηγοριών
14:00 - 15:00	Απονομές Πτυχίων και Διπλωμάτων

Το πρόγραμμα ενδέχεται να μεταβληθεί με σκοπό την καλύτερη ροή της διοργάνωσης.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή περαιτέρω πληροφορία μπορείτε να απευθυνθείτε στην Ομοσπονδία μέσω:

E-mail: info@grmmaf.gr

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438 / 6973820982

Καλή Επιτυχία!

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ