



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## ΕΝΙΑΙΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

### 1) ΣΚΟΠΟΣ:

Η αγωνιστική δραστηριότητα στις Ερασιτεχνικές Μικτές Πολεμικές Τέχνες [MMA] θα προσφέρει στους συμμετέχοντες που είναι καινούργιοι στο άθλημα των MMA την αναγκαία εμπειρία που απαιτείται προκειμένου να προοδεύσουν μέσω μιας πιθανής καριέρας μέσα στο άθλημα. Το μοναδικό ήθος των Ερασιτεχνικών MMA είναι να προσφέρει το ασφαλέστερο δυνατό περιβάλλον στους εκπαιδευόμενους για να προποούνται και να αποκτήσουν την απαιτούμενη εμπειρία και γνώση κάτω από κατευθυντήριες οδηγίες που θα τους επιτρέπουν να αγωνίζονται στα πλαίσια των κανονισμών που καθορίζονται από το παρόν έγγραφο.

Το ετήσιο Ερασιτεχνικό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα MMA ή οποιοδήποτε ανοιχτό τουρνουά πανελληνίου βεληνεκούς μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πόλεις και νομούς της χώρας. Αυτό που προσπαθούμε σε συνδυασμό με την απαραίτητη ασφάλεια των μαχητών είναι μια ενιαία και αισθητικά κοινή ταυτότητα του αθλήματος των Μικτών Πολεμικών Τεχνών στο ερασιτεχνικό επίπεδο.

Θα πρέπει να υπάρχει μια «ανώτατη» πολιτική η οποία θα καθοδηγεί τους υπεύθυνους όταν πρόκειται για ζητήματα σχετικά με την ασφάλεια των νεαρών συμμετεχόντων, πράγμα που θα αναλυθεί περαιτέρω λεπτομερώς στα πλαίσια αυτού του εγγράφου.

### 2) ΟΡΙΣΜΟΣ:

Ως «Μικτές Πολεμικές Τέχνες» ορίζεται ένας αγώνας που περιλαμβάνει τη χρήση, υπό κάθε ισχύον περιορισμό που ορίζεται στους εν λόγω Ενιαίους Κανονισμούς για τα Πρωταθλήματα Νέων, ενός συνδυασμού τεχνικών από διαφορετικές αρχές πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένων, χωρίς περιορισμούς, της πάλης και των χτυπημάτων.

### 3) ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ:

Ο Διαιτητής θα παραμείνει ο μοναδικός διευθύνων ενός αγώνα. Όλοι οι αγώνες και οι επιδείξεις μικτών πολεμικών τεχνών θα πρέπει να διεξάγονται υπό την εποπτεία και την εξουσιοδότηση του ρυθμιστικού φορέα επιτροπής/διοίκησης.

### 4) ΓΥΡΟΙ:

Κάθε αγώνας υπό τους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. θα πρέπει να αποτελείται από 3 (τρεις) γύρους καθ' ένας εκ των οποίων θα έχει 3 (τρία) λεπτά διάρκεια, με ένα διάλειμμα του 1 (ενός) λεπτού μεταξύ των γύρων.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## 5) ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ:

Ο διαιτητής και ο γιατρός του ρινγκ είναι οι μόνοι εξουσιοδοτημένοι που επιτρέπεται να εισέλθουν στο ρινγκ ΜΜΑ/αγωνιστικό χώρο ανά πάσα στιγμή κατά την διάρκεια του αγώνα, και ο διαιτητής είναι ο μοναδικός διευθύνων του αγώνα και ο μοναδικός εξουσιοδοτημένος που μπορεί να διακόψει τον αγώνα.

## 6) ΑΠΟΦΑΣΗ:

Όλοι οι αγώνες θα αξιολογούνται και θα βαθμολογούνται από τρεις κριτές.

## 7) ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΝΤΩΝ 10 (ΔΕΚΑ) ΣΗΜΕΙΩΝ:

Το Σύστημα Πόντων 10 Σημείων θα είναι το βασικό σύστημα υποβολής των πόντων σε έναν αγώνα.

## 8) ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Μια μόνο παρατήρηση δίνεται για τις ακόλουθες παραβάσεις:

- 1) Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα.
- 2) Κράτημα από το σορτς, τα γάντια, τις καλαμίδες ή το rashguard του αντιπάλου.
- 3) Το να έχει τα δάχτυλα τεντωμένα, παλάμη παράλληλη προς το έδαφος και προς το πρόσωπο του αντιπάλου (eye roke).

## 9) ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ:

Οι ακόλουθες κινήσεις αποτελούν παράβαση σε έναν αγώνα μικτών πολεμικών τεχνών:

1. Χτύπημα με το κεφάλι.
2. Επαφή στα μάτια με κάθε τρόπο.
3. Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.
4. Αγκιστρωτό πιάσιμο (π.χ. τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος).
5. Τράβηγμα μαλλιών.
6. Πίεση του αντιπάλου στο καναβάτσο με το γόνατο στο κεφάλι ή τον λαιμό.
7. Χτυπήματα στην σπονδυλική στήλη ή στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Η σπονδυλική στήλη περιλαμβάνει το κόκκαλο της ουράς.
8. Χτυπήματα στον λαιμό κάθε μορφής και/ή τράβηγμα της τραχείας.
9. Τεντωμένα δάχτυλα προς το πρόσωπο/μάτια του αντιπάλου (eye roke).
10. Χτύπημα με κατεύθυνση του αγκώνα προς τα κάτω (ground and round).
11. Χτύπημα κάθε είδους στα γεννητικά όργανα.
12. Γονατιές και/ή Λακτίσματα στο κεφάλι του αντιπάλου ενώ είναι στο έδαφος.
13. Πάτημα πάνω στον αντίπαλο ενώ είναι στο έδαφος



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



14. Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις καλαμίδες και το rashguard του αντιπάλου.
15. Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα με τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
16. Μικρές κινήσεις χειραγώγησης των αρθρώσεων (δάχτυλα χεριών ή ποδιών).
17. Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
18. Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
19. Δειλία (αποφυγή επαφής, ή επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση ενός τραυματισμού)
20. Χρήση υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό χώρο.
21. Εμφανής παραβίαση των οδηγιών του διαιτητή .
22. Αντιαθλητική συμπεριφορά που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο.
23. Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου.
24. Επίθεση ενός αντίπαλου κατά την διάρκεια του διαλείμματος.
25. Επίθεση ενός αντιπάλου όταν είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
26. Παρεμβολή από την γωνία ενός αθλητή ή δεύτερου προσώπου.
27. Εφαρμογή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα προκειμένου να αποκτήσει πλεονέκτημα.

## 10) ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Εκτός από τις παραπάνω προαναφερθείσες παραβάσεις, οι τεχνικές που θα παραμείνουν απαγορευμένες στους Ερασιτεχνικούς αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών είναι:

- 1) Χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- 2) Περιστροφή του αστραγάλου (Heel Hook).
- 3) 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.
- 4) Γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

## 11) ΥΠΟΒΟΛΗ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL)

Ο αποκλεισμός μπορεί να συμβεί μετά από οποιονδήποτε συνδυασμό παραβάσεων ή μετά από μια προφανή παράβαση κατά την ατομική ευχέρεια του διαιτητή.

Οι παραβάσεις οδηγούν στην αφαίρεση ενός πόντου (πόντων) και όπως υποδεικνύεται από τον διαιτητή πρέπει να έχει ως αποτέλεσμα την αφαίρεση πόντων από τον αγωνιζόμενο που δέχεται την επίθεση (αμυνόμενος) και γεγονός που σημειώνεται και από τους τρεις κριτές και τον υπεύθυνο υποβολής των πόντων.

Μόνο ο διαιτητής μπορεί να εκτιμήσει μια παράβαση. Εάν ο διαιτητής δεν επισημάνει την παράβαση τότε οι κριτές δεν πρέπει να κάνουν την εκτίμηση αυτή από μόνοι τους.

Ένας αγωνιζόμενος που έχει δεχθεί παράβαση έχει μέχρι 5 λεπτά να επανέλθει. Αυτό δεν εφαρμόζεται για όλες τις παραβάσεις.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Σε περίπτωση που έχει γίνει μία παράβαση ο διαιτητής μπορεί να πει στοπ ώστε ο αγωνιζόμενος που έχει δεχθεί την παράβαση να μπορέσει να δείξει κάθε ορατό σημάδι περισπασμού ή τραυματισμό.

- 1) Ο διαιτητής θα πρέπει να πει στοπ.
- 2) Ο διαιτητής θα πρέπει να ελέγξει την κατάσταση και την ασφάλεια του αγωνιζόμενου που έχει δεχθεί την παράβαση.
- 3) Ο διαιτητής θα πρέπει να οδηγήσει τον αγωνιζόμενο που διέπραξε την παράβαση σε μια ουδέτερη γωνία, να υποβάλλει την παράβαση στον αγωνιζόμενο που την διέπραξε, να αφαιρέσει πόντους (εάν αυτό χρειάζεται) και να ενημερώσει τον 2<sup>ο</sup> υπεύθυνο και τον υπεύθυνο υποβολής των πόντων.

Όταν ο αγωνιζόμενος που βρίσκεται από κάτω διαπράξει μία παράβαση (εκτός εάν ο αγωνιζόμενος που βρίσκεται από πάνω έχει τραυματιστεί) ο αγώνας συνεχίζεται χωρίς την παρέμβαση του διαιτητή.

- 1) Ο διαιτητής θα ενημερώσει προφορικά τον αγωνιζόμενο που βρίσκεται από κάτω για την παράβαση.
- 2) Όταν ο γύρος/αγώνας τελειώσει, ο διαιτητής θα υποβάλλει την παράβαση και θα ειδοποιήσει και τις δύο γωνίες, τους κριτές και τον υπεύθυνο υποβολής των πόντων.

## **12) ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΔΙΚΑΙΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ:**

### **Δίκαια Χτυπήματα:**

Εάν ένας τραυματισμός είναι αρκετά σοβαρός ώστε να τελειώσει ο αγώνας, ο τραυματισμένος αγωνιζόμενος χάνει με ΤΚΟ.

### **Παραβάσεις (Fouls):**

#### **Σκόπιμες**

- 1) Εάν ένας τραυματισμός είναι τόσο σοβαρός έτσι ώστε να προκαλέσει τον τερματισμό του αγώνα, ο αγωνιζόμενος που προκάλεσε τον τραυματισμό χάνει με αποκλεισμό (Disqualified-DQ).
- 2) Εάν ένας τραυματισμός συμβεί και ο αγωνιζόμενος μπορεί να συνεχίσει, ο διαιτητής θα ειδοποιήσει τους υπεύθυνους και αυτομάτως θα αφαιρεθούν 2 πόντοι από τον αγωνιζόμενο που διέπραξε την παράβαση. Η αφαίρεση πόντων για σκόπιμες παραβάσεις θα είναι υποχρεωτική.
- 3) Εάν ένας τραυματισμός όπως περιγράφηκε παραπάνω στο (2) είναι ο λόγος να σταματήσει ο αγώνας σε έναν επόμενο γύρο, ο τραυματισμένος αγωνιζόμενος θα κερδίσει με ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ (TECHNICAL DECISION), εάν ήταν μπροστά στους πόντους.
- 4) Εάν ένας τραυματισμός όπως περιγράφηκε παραπάνω (2) είναι ο λόγος να σταματήσει ο αγώνας σε έναν επόμενο γύρο, ο αγώνας θα έχει το αποτέλεσμα της ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΙΣΟΠΑΛΙΑΣ (TECHNICAL DRAW), εάν ο τραυματισμένος αγωνιζόμενος ήταν πίσω ή ίσα στους πόντους.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- 5) Εάν ένας αγωνιζόμενος αυτοτραυματιστεί ενώ προσπαθεί να διαπράξει παράβαση στον αντίπαλό του, ο διαιτητής δεν θα προχωρήσει σε καμία ενέργεια υπέρ του, και ο τραυματισμός θα είναι το ίδιο σαν να έχει συμβεί από ένα δίκαιο χτύπημα.

## Τυχαίες

- 1) Ένας τραυματισμός τόσο σοβαρός ώστε ο διαιτητής να σταματήσει άμεσα τον αγώνα, θα έχει το αποτέλεσμα ΧΩΡΙΣ ΑΓΩΝΑ (NO CONTEST) εάν σταματήσει προτού έχουν ολοκληρωθεί 2 γύροι σε έναν αγώνα 3 γύρων ή εάν σταματήσει προτού έχουν ολοκληρωθεί 3 γύροι σε έναν αγώνα 5 γύρων.
- 2) Εάν έχει συμβεί ένας τραυματισμός τόσο σοβαρός ώστε ο διαιτητής να σταματήσει άμεσα τον αγώνα μετά τους 2 γύρους ενός αγώνα 3 γύρων, ή μετά από 3 γύρους ενός αγώνα 5 γύρων, ο αγώνας θα έχει το αποτέλεσμα της ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ, η οποία θα δοθεί στον αγωνιζόμενο που ήταν μπροστά μέχρι την στιγμή που σταμάτησε ο αγώνας.
- 3) Εάν συμβεί τραυματισμός όπως παραπάνω (2), δεν θα μπουν πόντοι για ένα γύρο που δεν έχει ολοκληρωθεί.
- 4) Εάν συμβεί τραυματισμός όπως παραπάνω (2), και ο διαιτητής δώσει ποινή και στους δύο αγωνιζόμενους, τότε ο πόντος (πόντοι) θα αφαιρεθούν από το τελικό αποτέλεσμα.

## **13) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ:**

Εκτός από την έγκριση την επιτροπής/αρμόζουσας ρυθμιστικής αρχής οι κατηγορίες βάρους για τους αγώνες μικτών πολεμικών τεχνών θα πρέπει να είναι:

Strawweight	μέχρι 52,2 Kg
Flyweight	άνω των 52,2 Kg μέχρι 56,7 Kg
Bantamweight	άνω των 56,7 Kg μέχρι 61,2 Kg
Featherweight	άνω των 61,2 Kg μέχρι 65,8 Kg
Lightweight	άνω των 65,8 μέχρι 70,3 Kg
Welterweight	άνω των 70,3 Kg μέχρι 77,1 Kg
Middleweight	άνω των 77,1 Kg μέχρι 83,9 Kg
Light Heavyweight	άνω των 83,9 Kg μέχρι 93,0 Kg
Heavyweight	άνω των 93,0 Kg μέχρι 120,2 Kg
Super Heavyweight	άνω των 120,2 Kg

**Οι ζυγίσεις για τους ερασιτέχνες αγωνιζόμενους θα πρέπει να είναι την ημέρα που αγωνίζονται, και κάθε επόμενη ημέρα που αγωνίζονται όσο οι αθλητές προκρίνονται.**



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## **14) ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ:**

Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να ολοκληρώσουν όλες τις προ αγωνιστικές ιατρικές εξετάσεις και τεστ όπως ορίζονται από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή. Αυτό μπορεί να βρεθεί στο εγχειρίδιο άδειας και καταχώρησης των αγώνων ή το καταστατικό όπως ακριβώς ορίζεται από την Ε.Ο.Μ. Οι ιατρικές απαιτήσεις όπως καθορίζονται πριν τον αγώνα θα είναι υποχρεωτικές.

Η επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή της διοργάνωσης που χορηγεί άδεια για τους αγώνες θα πρέπει να διεξάγει η ίδια ή να εποπτεύει όλες τις ζυγίσεις πριν τους αγώνες και να έχει την επίβλεψη μιας συνάντησης στην οποία θα αναλύονται οι κανονισμοί σε όλους τους αγωνιζόμενους και τα άτομα που κάθονται στην γωνία τους.

### **Μετά-Αγωνιστικές ιατρικές εξετάσεις:**

- 1) Αμέσως μετά τον αγώνα, κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να υποβληθεί σε ιατρική εξέταση από έναν γιατρό εγκεκριμένο από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή. Οι ιατρικές εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε εξέταση ή τεστ που η επιτροπή κρίνει αναγκαία για να προσδιοριστεί η φυσική κατάσταση του αγωνιζόμενου μετά τον αγώνα.
- 2) Κάθε αγωνιζόμενος που αρνείται να υποβληθεί σε ιατρική εξέταση μετά τον αγώνα θα του επιβάλλεται αναστολή συμμετοχής στους αγώνες για αόριστο χρονικό διάστημα προκειμένου να διεξαχθεί έρευνα.

## **15) ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:**

### **Γάντια:**

- 1) Τα γάντια θα πρέπει να είναι καινούργια για όλες τις διοργανώσεις και σε καλή κατάσταση αλλιώς θα πρέπει να αντικαθίστανται. Μόνο γάντια που παρέχονται από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή με προηγούμενη έγκριση από την Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Μ. μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την διάρκεια των αγώνων.
- 2) Όλοι οι αγωνιζόμενοι θα πρέπει να φοράνε γάντια με προστατευτική επένδυση που θα ζυγίζουν το λιγότερο 6 oz και όχι πάνω από 8 oz. Τα γάντια των ερασιτεχνικών αγώνων θα πρέπει να αναγνωρίζονται με εμφανείς διαφορές σε σχέση με αυτά που χρησιμοποιούνται από τους επαγγελματικούς κανονισμούς και έχουν την αισθητική τέτοιων. Οι αγωνιζόμενοι δεν επιτρέπεται να προμηθευτούν τα δικά τους γάντια άλλων εταιριών εάν δεν είναι εγκεκριμένα από την Ε.Ο.Μ.
- 3) Τα γάντια πρέπει να είναι ανοιχτά με κράτημα στα δάχτυλα και τον αντίχειρα για να διευκολύνεται η πάλη. Ο καρπός θα πρέπει να υποστηρίζεται από λουρί με κλείσιμο Velcro. Τα γάντια που δένουν με κορδόνια δεν επιτρέπονται.
- 4) Τα γάντια θα πρέπει να είναι χρώματος Κόκκινα ή Μπλε.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Ενδυμασία Αγωνιζόμενου:

- 1) Κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να φοράει σορτς μικτών πολεμικών τεχνών της Ε.Ο.Μ. Τροποποιήσεις όπως: τσέπες, φερμουάρ, συνδετήρες ή άλλα υλικά διαφορετικά από αυτά που είναι φτιαγμένο το σορτς δεν θα επιτρέπεται να εμφανίζονται πάνω στο σορτς. Κορδόνια που δένουν στην μέση εξωτερικά του σορτς δεν επιτρέπονται, πρέπει να δένουν μέσα από το σορτς.
- 2) Οι αγωνιζόμενοι δεν πρέπει να φορούν παπούτσια οποιουδήποτε είδους κατά την διάρκεια του αγώνα.
- 3) Το σορτς θα πρέπει να είναι χρώματος Κόκκινο ή Μπλε.

Όλος ο εξοπλισμός όπως περιγράφεται λεπτομερώς παραπάνω αποτελεί υποχρεωτική προϋπόθεση από την Ε.Ο.Μ. για όλους τους αθλητές να τον φορούν καθ' όλη την διάρκεια των αγώνων.

Η Ομοσπονδία κατανοεί και δίνει ειδική απαλλαγή σε όλες τις θρησκευτικές και πολιτισμικές πεποιθήσεις. Κάθε γυναίκα αθλήτρια εάν το επιθυμεί μπορεί να φοράει είτε/ή μακρυμάνικο αθλητικό μπλουζάκι και κολάν για να καλύπτει το δέρμα εφόσον προηγουμένως έχει δοθεί γραπτή ειδοποίηση στην επιτροπή/ρυθμιστική αρχή της διοίκησης.

## Καλαμίδες και rashguard:

- 1) Η χρήση καλαμίδων και rashguard είναι υποχρεωτική προϋπόθεση για τους ερασιτεχνικούς αγώνες μικτών πολεμικών τεχνών. Ο τύπος των καλαμίδων που χρησιμοποιούνται θα πρέπει να είναι τέτοιος που να διευκολύνει τις παλαιστικές κινήσεις που χρησιμοποιούνται στους αγώνες.
- 2) Ως κ τούτου το προτιμώμενο είδος θα πρέπει να είναι μια σφιχτού τύπου κάλτσα/νεοπρενίου καλαμίδα. Η χρήση καλαμίδων με λουριά τύπου Velcro ή που χρησιμοποιούν υλικά διαφορετικά από αυτά που είναι κατασκευασμένες οι καλαμίδες θα απαγορεύονται.
- 3) Το είδος της αθλητικής μπλούζας που πρέπει να χρησιμοποιηθεί θα πρέπει να είναι από σφιχτό ελαστικό υλικό τύπου rashguard.
- 4) Όλα τα rashguard πρέπει να είναι κοντομάνικα. Τα μακρυμάνικα rashguard δεν επιτρέπονται.
- 5) Τόσο τα rashguard όσο και οι καλαμίδες θα πρέπει να είναι χρώματος Κόκκινο ή Μπλε.

## Σπασουάρ:

- 1) Όλοι οι άνδρες αγωνιζόμενοι θα πρέπει να διαθέτουν και να φορούν σπασουάρ. Οι γυναίκες μπορούν να φορούν σπασουάρ μόνο εάν το επιθυμούν.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Προστατευτική Μασέλα:

- 1) Όλοι οι αγωνιζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να φορούν ένα μασελάκι με καλή εφαρμογή, το οποίο θα υπόκειται για έλεγχο και έγκριση.
- 2) Ένας γύρος δεν θα ξεκινάει μέχρι και οι δύο αγωνιζόμενοι να έχουν τα αντίστοιχα προστατευτικά μασελάκια στην θέση τους.
- 3) Εάν ένα μασελάκι φύγει ακούσια κατά την διάρκεια του αγώνα, ο διαιτητής θα πει στοπ και θα επανατοποθετήσει το μασελάκι την πρώτη κατάλληλη στιγμή, πράγμα το οποίο δεν θα παρεμποδίσει την αγωνιστική δράση.
- 4) Το μασελάκι πρέπει να είναι υποχρεωτικά διάφανου χρώματος.

## 16) ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

### Αγωνιστικός Χώρος:

Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να είναι κυκλικός, ή μπορεί να είναι κάποιο άλλο σχήμα όπως τετράγωνο, εξάγωνο ή οκτάγωνο και να έχει ίσες πλευρές. Το πάτωμα του αγωνιστικού χώρου θα πρέπει να έχει ενίσχυση με τέτοιο τρόπο που να είναι εγκεκριμένη από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή με ένα στρώμα πάχους το λιγότερο 40 mm από αφρώδες υλικό υψηλής πυκνότητας που θα επεκτείνεται και πέρα από την περιοχή του αγωνιστικού χώρου.

### Προστατευτικό Σύρμα:

- 1) Η επένδυση δαπέδου από καναβάτσο/βινύλιο του αγωνιστικού χώρου θα πρέπει να περικλείεται από προστατευτικό σύρμα με την μορφή φράκτη φτιαγμένο από τέτοιο υλικό που δεν θα επιτρέπει σε έναν αγωνιζόμενο να πέσει ή να φύγει έξω από τον χώρο του δαπέδου που περικλείεται, χωρίς περιορισμό, από αλυσιδωτό προστατευτικό σύρμα καλυμμένο από βινύλιο. Κάθε μεταλλικό τμήμα του περικλειόμενου από προστατευτικό σύρμα χώρου πρέπει να είναι καλυμμένο και επενδυμένο με τέτοιο τρόπο που να είναι εγκεκριμένο από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή και δεν πρέπει να είναι σκληρό για τους αγωνιζόμενους.
- 2) Δεν θα πρέπει να υπάρχει κανένα εμπόδιο σε κάποιο τμήμα του περιβάλλοντα περικλειόμενου από προστατευτικό σύρμα χώρου στον οποίο αγωνίζονται οι αθλητές.

### Προστατευτικά Σχοινιά:

Ο περικλειόμενος από προστατευτικά σχοινιά χώρος θα πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο σχοινιά στο πάνω μέρος περιμετρικά και από το δεύτερο σχοινί και κάτω θα πρέπει να έχει σύρμα μέχρι το πάνω μέρος του δαπέδου του ρινγκ MMA.





# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Σκαμπό για το Ρινγκ ΜΜΑ:

- 1) Ένα σκαμπό για το ρινγκ ΜΜΑ σε μορφή εγκεκριμένη από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή πρέπει να είναι διαθέσιμο σε κάθε αγωνιστικό χώρο προς χρήση, τόσο για την κόκκινη όσο και για την μπλε γωνία. Όλα τα σκαμπό για το ρινγκ ΜΜΑ πρέπει να καθαρίζονται ή να αντικαθίστανται (εάν έχουν φθαρεί/χαλάσει) μετά από κάθε αγώνα.
- 2) Ένας επαρκής αριθμός σκαμπό ή καρεκλών θα πρέπει να είναι διαθέσιμα για κάθε δεύτερο βοηθό του αγωνιζόμενου στη γωνία.

## Λοιπός Εξοπλισμός:

Για κάθε αγώνα, ο εξουσιοδοτημένος διοργανωτής/αρμόζουσα αρχή της διοργάνωσης θα πρέπει να παρέχει στον αγωνιζόμενο κάθε γωνίας:

- 1) Ένα καθαρό κουβά νερού με μία καθαρή πετσέτα.
- 2) Ένα καθαρό πλαστικό μπουκάλι που θα περιέχει νερό. Μόνο νερό σε καθαρά πλαστικά μπουκάλια μπορούν να καταναλώνουν οι αθλητές κατά την διάρκεια των αγώνων.

## 17) ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

### Προδιαγραφές για την Επίδεση των Χεριών των Αγωνιζόμενων:

Οι νεαροί αγωνιζόμενοι **δεν** χρειάζεται να κάνουν περίδεση των χεριών τους εάν δεν το επιθυμούν. Δεν είναι υποχρεωτική προϋπόθεση.

- 1) Σε όλες τις κατηγορίες βάρους, οι επίδεσμοι (bandages) στα χέρια κάθε αγωνιζόμενου θα πρέπει να περιορίζονται σε μαλακό ανοιχτού τύπου ύφανσης γάζα όχι μεγαλύτερη από 2,5 μ. σε μήκος και 5 εκ. σε πλάτος, που θα συγκρατείται από χειρουργική ταινία/ταινία οξειδίου (tape) μήκους όχι μακρύτερη από 10 μ. και πλάτος 2,5 εκ. , για κάθε χέρι.
- 2) Η χειρουργική ταινία/κολλητική ταινία οξειδίου θα τοποθετείται απευθείας σε κάθε χέρι για προστασία κοντά στον καρπό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν λωρίδες ταινίας μεταξύ των δαχτύλων για συγκράτηση των επιδέσμων.
- 3) Οι επίδεσμοι θα πρέπει να κατανέμονται ομοιόμορφα κατά μήκος του χεριού.
- 4) Οι επίδεσμοι και η ταινία θα τοποθετούνται στα χέρια του αγωνιζόμενου στα αποδυτήρια με την παρουσία της επιτροπής/αρμόζουσας ρυθμιστικής αρχής.
- 5) Σε καμία περίπτωση τα γάντια δεν πρέπει να τοποθετηθούν στα χέρια του αγωνιζόμενου μέχρι να πάρουν έγκριση από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή. Κάθε γάντι θα πρέπει να είναι σφραγισμένο και δεμένο με κόκκινη ή μπλε ταινία. Οι αθλητές δεν μπορούν να αφαιρέσουν τα γάντια από την στιγμή που θα σφραγιστούν μέχρι ο αγώνας να τελειώσει.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Φυσική Εμφάνιση του Αγωνιζόμενου:

- 1) Κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να είναι καθαρός και να παρουσιάζεται με μια περιποιημένη εμφάνιση.
- 2) Η Βαζελίνη/λιπαντικό ή άλλη ξένη ουσία, συμπεριλαμβανομένων χωρίς περιορισμό, καλλωπιστικές κρέμες, λοσιόν και σπρέι, δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στο πρόσωπο, τα μαλλιά ή το σώμα του αγωνιζόμενου. Ο διαιτητής ή ο εκπρόσωπος της επιτροπής θα πρέπει να προτρέψει στην αφαίρεση οποιασδήποτε ξένης ουσίας ή περιττού λιπαντικού.
- 3) Ο εκπρόσωπος της επιτροπής/αρμόζουσας ρυθμιστικής αρχής θα καθορίσει εάν τα μαλλιά ή οι τρίχες στο πρόσωπο αποτελούν κίνδυνο για την ασφάλεια του αγωνιζόμενου ή του αντίπαλου του ή παρεμβαίνουν στην επίβλεψη και την διεξαγωγή του αγώνα. Εάν τα μαλλιά ή οι τρίχες στο πρόσωπο ενός αγωνιζόμενου αποτελούν τέτοιο κίνδυνο ή θα εμποδίσουν την επίβλεψη και την διεξαγωγή του αγώνα, ο αγωνιζόμενος δεν θα αγωνιστεί στον αγώνα μέχρις ότου οι συνθήκες που δημιουργούν τον κίνδυνο ή την ενδεχόμενη παρεμπόδιση διορθωθούν σε τέτοιο βαθμό που να ικανοποιούν τον εκπρόσωπο της επιτροπής. Χωρίς περιορισμό του παραπάνω προτύπου, τα μαλλιά πρέπει να είναι κομμένα ή πιασμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να μην παρεμποδίζουν την όραση του αγωνιζόμενου ή να καλύπτουν κάποιο μέρος του προσώπου του αγωνιζόμενου.
- 4) Οι αγωνιζόμενοι δεν πρέπει να φορούν κοσμήματα ή άλλα αξεσουάρ καλλωπισμού ή αιχμηρά αντικείμενα (όπως τσιμπιδάκια, φουρκέτες) ενώ αγωνίζονται.

## 18) ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ:

### Υποταγή με:

- 1) Φυσικό Tap Out.
- 2) Λεκτικό Tap Out.

### Τεχνικό Knock Out [TKO] από:

- 1) Διακοπή του αγώνα από τον διαιτητή.
- 2) Διακοπή του αγώνα από τον διαιτητή μετά από την συμβουλή του γιατρού του Ρινγκ ΜΜΑ/Γωνίας.

## Απόφαση του διαιτητή και (εφόσον απαιτείται) του 2<sup>ου</sup> επίσημου/τραπέζι κριτών.

- 1) Ομόφωνη Απόφαση (Unanimous Decision) – Όταν και οι τρεις κριτές δίνουν το αποτέλεσμα του αγώνα στον ίδιο αγωνιζόμενο.
- 2) Πλειοψηφική Απόφαση (Split Decision) – Όταν οι δύο κριτές δίνουν το αποτέλεσμα του αγώνα στον ένα αγωνιζόμενο και ο ένας κριτής δίνει το αποτέλεσμα στον αντίπαλο.
- 3) Πλειοψηφική Απόφαση (Majority Decision) – Όταν οι δύο κριτές δίνουν το αποτέλεσμα του αγώνα στον ένα αγωνιζόμενο και ο ένας κριτής δίνει το αποτέλεσμα της ισοπαλίας.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- 4) Ισοπαλία, συμπεριλαμβανομένων:
  - a. Ομόφωνη Ισοπαλία (Unanimous Draw) – Όταν και οι τρεις κριτές δίνουν το αποτέλεσμα της ισοπαλίας.
  - b. Πλειοψηφική Ισοπαλία (Majority Draw) – Όταν οι δύο κριτές δίνουν το αποτέλεσμα της ισοπαλίας.
  - c. Πλειοψηφική Ισοπαλία (Split Draw) – Όταν και οι τρεις κριτές δίνουν διαφορετικό αποτέλεσμα.
- 5) Αποκλεισμός (Disqualification-DQ).
- 6) Ποινή (Forfeit).
- 7) Τεχνική Ισοπαλία (Technical Draw).
- 8) Τεχνική Απόφαση (Technical Decision).
- 9) Όχι Αγώνας (No Contest).

Σε μία μορφή τουρνουά όπου απαιτείται η εξέλιξη των αγωνιζόμενων και η κατάταξή τους στα μετάλλια, τα αποτελέσματα «όχι αγώνας» (no contest) και ισοπαλία (draw) δεν μπορούν να εφαρμοστούν. Σε τέτοιες περιπτώσεις εάν οι τρεις γύροι του αγώνα έχουν οδηγήσει σε ισοπαλία (αφαίρεση πόντων) τότε μια τέταρτη περίοδος/επιπλέον γύρος πέραν του χρόνου θα πρέπει να διεξαχθεί. Σε περίπτωση αφαίρεσης πόντου που οδηγεί σε ισοπαλία στον επιπλέον γύρο, τότε ο αγωνιζόμενος που έκανε την παράβαση και του αφαιρέθηκε ο πόντος σταματάει από την συνέχεια του τουρνουά, και ο αντίπαλος που δεν έκανε την παράβαση προκρίνεται. Αυτός ο κανόνας μπορεί να εφαρμοστεί μόνο στον επιπλέον τέταρτο γύρο.

Μόνο στους αγώνες που έχουν την μορφή τουρνουά θα πρέπει να υπάρχει επιπλέον γύρος. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις η εκτίμηση και απόφαση των κριτών παραμένει οριστική.

## **19) ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΤΩΝ ΠΟΝΤΩΝ:**

Τα Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα θα θεωρούνται η πρώτη προτεραιότητα για να κριθεί το αποτέλεσμα του γύρου. Η Αποτελεσματική Επιθετικότητα δεν πρέπει να ληφθεί υπόψη εκτός εάν ο κριτής δεν βλέπει ΚΑΠΟΙΟ πλεονέκτημα στα Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα. Ο έλεγχος του Κλουβιού/Ρινγκ MMA πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο όταν όλα τα άλλα κριτήρια είναι 100% ίδια και για τους δύο αγωνιζόμενους.

### **1) Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα**

Νόμιμα χτυπήματα που έχουν άμεσες ή σωρευτικές επιπτώσεις με το ενδεχόμενο να καθορίσουν το τέλος του αγώνα με πιο ΑΜΕΣΟ τρόπο είναι πιο σημαντικά από τις σωρευτικές επιπτώσεις.

Η επιτυχής εκτέλεση αρπαγής και ρίψης (takedown), προσπάθειας για υποταγή και η κατοχύρωση πλεονεκτικών θέσεων έχουν άμεση ή σωρευτική επίπτωση στο ενδεχόμενο να καθορίσουν πιο έντονα το τέλος του αγώνα από τις σωρευτικές επιπτώσεις. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι μια αποτελεσματική αρπαγή και ρίψη δεν αποτελεί απλώς μια αλλαγή θέσης, αλλά απόπειρα για επίθεση με την χρήση τεχνικής για αρπαγή και ρίψη.

Οι προσπάθειες για υποταγή που κουράζουν ή αποδυναμώνουν τον αντίπαλο, οι οποίες χρειάζονται σημαντική προσπάθεια για να ξεφύγει, θα δίνεται μεγαλύτερο βάρος για την υποβολή των πόντων από ότι οι προσπάθειες που είναι εύκολο να αμυνθούν και να



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



ξεφύγουν χωρίς προσπάθεια. Οι βίαιες ρίψεις και αρπαγές λαμβάνονται πιο πολύ υπ' όψη από ότι οι αθλητές να σκοντάφτουν ή να πέφτουν από μόνοι τους στο έδαφος.

Αυτός θα είναι ο καθοριστικός παράγοντας σε μια μεγάλη πλειοψηφία αποφάσεων κατά την βαθμολόγηση ενός γύρου. Τα επόμενα δύο κριτήρια θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε περίπτωση ανάγκης και να χρησιμοποιούνται μόνο όταν τα Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα είναι 100% ίσα για τον γύρο.

## 2) Αποτελεσματική Επιθετικότητα

Επιθετικές προσπάθειες για να τελειώσει ο αγώνας. Ο βασικός όρος είναι «αποτελεσματικές». Το να κυνηγάς έναν αντίπαλο χωρίς καμία αποτελεσματικότητα ή επίπτωση δεν πρέπει να αξιολογείται από τους κριτές.

Η Αποτελεσματική Επιθετικότητα πρέπει να αξιολογείται μόνο εάν τα Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα είναι 100% ίσα και για τους δύο αγωνιζόμενους.

## 3) Έλεγχος Αγωνιστικού Χώρου

Ο έλεγχος του αγωνιστικού χώρου εκτιμάται καθορίζοντας ποιος υπαγορεύει τον ρυθμό, τον τόπο και την θέση του αγώνα.

Ο Έλεγχος του αγωνιστικού Χώρου θα πρέπει να αξιολογείται μόνο εάν τα Αποτελεσματικά Χτυπήματα/Παλαίσματα και η Αποτελεσματική Επιθετικότητα είναι 100% ίσα και για τους δύο αγωνιζόμενους. Αυτό θα εκτιμάται πολύ σπάνια.

## Υποβολή Πόντων στους Γύρους

Το Σύστημα Πόντων 10 Σημείων θα χρησιμοποιείται όταν βαθμολογείται ένας αγώνας.

### 10 – 10 Γύρος

Ένας γύρος 10 – 10 στο MMA είναι όταν και οι δύο αθλητές έχουν αγωνιστεί καθ' όλη την διάρκεια του γύρου και δεν υπάρχει καμία διαφορά ή πλεονέκτημα μεταξύ των δύο αθλητών.

Ένας γύρος 10 – 10 στο MMA θα πρέπει να είναι εξαιρετικά σπάνιος και δεν είναι βαθμολόγηση η οποία χρησιμοποιείται σαν δικαιολογία από έναν κριτή ο οποίος δεν μπορεί να αξιολογήσει τις διαφορές στον γύρο.

### 10 – 9 Γύρος

Ένας Γύρος 10 – 9 στο MMA είναι όταν ο ένας αγωνιζόμενος κερδίζει τον γύρο οριακά.

Ένας γύρος 10 – 9 στο MMA είναι η πιο συνηθισμένη βαθμολογία που αξιολογεί ένας κριτής κατά την διάρκεια του αγώνα. Εάν κατά την διάρκεια του γύρου, ο κριτής βλέπει έναν αθλητή να έχει καλύτερα χτυπήματα, ή να χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά παλαίσματα κατά την διάρκεια του αγώνα, *ακόμα και αν είναι διαφορά μιας μόνο τεχνικής* σε σχέση με τον αντίπαλό του, ο κριτής θα δώσει στον νικητή την βαθμολογία 10 κατά την αξιολόγηση και στον ηττημένο την βαθμολογία 9 ή λιγότερο.

Μια βαθμολογία 10 – 9 μπορεί να αντικατοπτρίζει έναν εξαιρετικά κοντινό γύρο ή ένα γύρο οριακής κυριαρχίας και/ή επίπτωσης.



# Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## 10 – 8 Γύρος

Ένας Γύρος 10 – 8 στο MMA είναι όταν ο ένας αθλητής κερδίζει τον γύρο με **μεγάλο** περιθώριο.

Μια βαθμολογία 10 – 8 δεν απαιτεί ένας αθλητής να υπερέχει του αντιπάλου του και για τα τρία λεπτά ενός γύρου.

Η βαθμολογία 10 – 8 χρησιμοποιείται από τον κριτή όταν ο κριτής βλέπει βέβαιες ενέργειες στο μέρος κάποιου αθλητή. Οι κριτές πρέπει ΠΑΝΤΑ να δίνουν μια βαθμολογία 10 – 8 όταν ο κριτής έχει διαπιστώσει όταν ένας αθλητής έχει κυριαρχήσει στην δράση του γύρου, είχε διάρκεια στην κυριαρχία και επίσης επηρέασε τον αντίπαλό του είτε με αποτελεσματικά χτυπήματα είτε με αποτελεσματικούς ελιγμούς παλαισμάτων που έχουν μειώσει τις ικανότητες του αντιπάλου του.

## 10 – 7 Γύρος

Ένας Γύρος 10 – 7 στο MMA είναι όταν ένας αθλητής υπερέχει ολοκληρωτικά του αντιπάλου του σε Αποτελεσματικά Χτυπήματα και/ή Παλαίσματα και η διακοπή είναι εγγυημένη.

Ένας γύρος 10 – 7 στο MMA είναι μια βαθμολογία που οι κριτές θα δώσουν πολύ σπάνια.

