



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Προκήρυξη



**GRMMAF**<sup>®</sup>  
GREEK MMA FEDERATION

# MMA SPARRING ΚΡΗΤΗ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 26 ΜΑΡΤΙΟΥ

📍 ΒΛΥΧΑΔΑΣ ΚΑΤΩ ΓΟΥΒΕΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ, ΤΚ 70014

FOLLOW US ON



@grmmaf



REGISTRATION

📄 SMOOTHCOMP

smoothcomp.com



Ημερομηνία Διεξαγωγής

**Κυριακή 26 Μαρτίου 2023**

**Α.Σ. ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΜΑΥΡΟΙ ΤΑΥΡΟΙ**

(Βλυχάδας Κάτω Γούβες, Ηράκλειο Κρήτης 700 14)

**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 .....	8
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 ΜΜΑ SPARRING .....	15



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι του αθλήματος,

Η Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών (Ε.Ο.Μ. – GRMMAF) εγκαινιάζει έναν νέο επίσημο θεσμό διοργανώσεων για αθλητές κάθε ηλικίας και επιπέδου. Τα **MMA Sparring** της Ε.Ο.Μ. θα λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές περιοχές σε όλη την Ελλάδα και έχουν ως σκοπό την ολοένα και μεγαλύτερη εξοικείωση των αθλητών με την αγωνιστική δραστηριότητα του αθλήματός. Το πλαίσιο των συγκεκριμένων διοργανώσεων αποτελεί μια πλήρη προσομοίωση επίσημης αγωνιστικής ημερίδας, έτσι ώστε να προσφέρουμε στους προπονητές και τους αθλητές (αρχάριους και προχωρημένους) περισσότερες αγωνιστικές εμπειρίες.

Το πρώτο επίσημο **MMA Sparring** της Ε.Ο.Μ. θα διεξαχθεί στο όμορφο νησί της Κρήτης. Πιο αναλυτικά, θα λάβει χώρα την **Κυριακή 26 Μαρτίου 2023** στις εγκαταστάσεις του σωματείου «**Α.Σ. ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΜΑΥΡΟΙ ΤΑΥΡΟΙ**» ([Βλυχάδας Κάτω Γούβες, Ηράκλειο Κρήτης 700 14](#)).

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές που ανήκουν σε εγγεγραμμένο Σωματείο - μέλος της Ομοσπονδίας και διαθέτουν ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας. Η διοργάνωση για πρώτη φορά θα πραγματοποιηθεί μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας **SMOOTHCOMP** και όλες οι διαδικασίες (συμμετοχές, δηλώσεις, πληρωμές κλπ) θα πραγματοποιηθούν ηλεκτρονικά με τη χρήση αυτής.

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ

- **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 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 αφορά αθλητές με μικρή αγωνιστική εμπειρία και χωρίζεται στις υποκατηγορίες **Δ1** και **Δ2**.

**Δ1 Κατηγορία:** 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.

**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 σε ζευγάρια (ίδιου φύλου ή μικτά) όπου θα εκτελέσουν επίδειξη MMA.
- **Κατηγορία A.M.E.A.:** Συμμετοχή αθλητών A.M.E.A. στις αντίστοιχες κατηγορίες βάρους και επιπέδων.

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

### **Σημαντική Επισήμανση!**

Υψιστο και μοναδικό σκοπό της Ομοσπονδίας και της διοργάνωσης των MMA Sparring 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, την ημέρα του Sparring 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 κάποια ζευγαρώματα 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

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

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 ζευγάρι 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 ζευγάρι θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του Sparring.

Κατηγορίες	Α' - 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.**

Η ζύγιση **ΟΛΩΝ** των αθλητών θα πραγματοποιείται πριν την είσοδό τους στον αγωνιστικό χώρο και **ΔΕΝ** θα υπάρχει δυνατότητα επαναζύγισης. Είναι χρέος των προπονητών να εκπαιδεύσουν σωστά τους αθλητές τους σχετικά με τη διαδικασία της ζύγισης και να τους μεταδώσουν μια υγιή νοοτροπία στο συγκεκριμένο ζήτημα.

**ΟΛΟΙ** οι αθλητές είναι **υποχρεωτικό** να ζυγίζονται με την εμφάνιση που θα αγωνιστούν. Κανένας αθλητής **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 **400 gr** για όλους τους αθλητές ανεξαρτήτου κατηγορίας και ηλικίας.

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 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.

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

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

<b>12-13 ετών (Κ14)</b>	
<b>Άνδρες</b>	<b>Γυναίκες</b>
-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

<b>14-15 ετών (Κ16)</b>	
<b>Άνδρες</b>	<b>Γυναίκες</b>
-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



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



16-17 ετών (K18)		18-40 ετών / 40+ ετών	
Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες
-52,2 Kg	-47,7 Kg	-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg	-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg	-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg	-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg	-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg	-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	-77,1 Kg	-83,9 Kg	+70,3 Kg
-93,0 Kg	+77,1 Kg	-93,0 Kg	
-120,2 Kg		-120,2 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 \(K14\) / 14-15 ετών \(K16\) / 16-17 ετών \(K18\)](#)

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

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

[Κανονισμοί Κατηγοριών: 6-11 ετών / 12-13 ετών \(K14\) / 14-15 ετών \(K16\) / 16-17 ετών \(K18\) / 18-40 ετών / 40+ ετών \(Δ' κατηγορία\) και 6-11 ετών / 12-17 ετών / 18+ ετών \(Duo Drills\).](#)





# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Για όλες τις κατηγορίες **ΑΝΗΛΙΚΩΝ** (Α' - Β' - Γ' - Δ' / Duo Drills / A.M.E.A.) **απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι**. Μόνο ύστερα από συμφωνία και συνεννόηση της Ειδικής Επιτροπής με τους Προπονητές και των δύο των αθλητών και εφόσον οι ίδιοι το επιθυμούν, μπορεί να υπάρξει περιστασιακή εξαίρεση στον ως άνω κανονισμό.

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 και την ομαλότερη διεξαγωγή του Sparring.

### ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ:

Η διακοπή του αγώνα 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 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:

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		1 γύρος των 5' λεπτών
40+ ετών (Βετεράνων)	3 γύροι των 2' λεπτών	2 γύροι των 2' λεπτών			1 γύρος των 5' λεπτών
<b>Διάλειμμα</b>	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 ΟΛΟΥΣ τους αθλητές (ανεξαρτήτου ηλικίας) θα χρησιμοποιούνται Γάντια Πυγμαχίας (10 oz) και επιπλέον 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 ή Γάντια Πυγμαχίας 10 oz και Καλαμίδες κάλτσα) σε **κόκκινο** ή **μπλε** χρώμα, αναλόγως την γωνία στην οποία θα αγωνίζεται ο αθλητής. Η προστατευτική μασέλα και το σπασουάρ είναι ατομικά και θα τα φέρει μόνος του κάθε αθλητής.

Ωστόσο, λόγω υγειονομικών πρωτοκόλλων θα δίνεται και η δυνατότητα σε όσους αθλητές 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 μπορούν να προμηθευτούν την επίσημη εμφάνιση μέσω των Σωματείων που είναι εγγεγραμμένοι.



Οι αθλητές 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 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 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 **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 MMA Sparring έχουν όλοι οι αθλητές οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι σε ενεργό Σωματείο μέλος της Ε.Ο.Μ.

Όλες οι κατηγορίες ηλικίας και επιπέδων θα διεξαχθούν στο **MMA Ring**. Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού συμμετοχών και προκειμένου να μην υπάρχει καθυστέρηση, κάποιες συμμετοχές ενδέχεται να μεταφερθούν σε δεύτερο αγωνιστικό χώρο.

Κανένας **αθλητής** ή **προπονητής** ΔΕΝ θα επιτρέπεται να παρευρίσκεται γύρω από τον αγωνιστικό χώρο εάν δεν συμμετέχει ο ίδιος ή αθλητής του σε κάποια κατηγορία εντός των επόμενων **10' λεπτών**.

Θα υπάρχει ειδικά διαμορφωμένος **χώρος προθέρμανσης** στον οποίο θα έχουν πρόσβαση οι αθλητές και προπονητές των οποίων αγωνίζονται εντός των επόμενων **20' λεπτών** και θα επιτηρούνται από μέλη της Ειδικής Επιτροπής.

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

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

Οι αθλητές 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** (χεριών 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.

Το MMA Sparring 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 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

Κάθε Σωματείο θα ορίσει έναν **Υπεύθυνο Εκπρόσωπο**, ο οποίος έχει την ευθύνη να εκπροσωπεί τους αθλητές την ημέρα της διοργάνωσης και να τακτοποιεί οποιαδήποτε ζητήματα προκύπτουν απευθυνόμενος στην **Κεντρική Γραμματεία** της Ομοσπονδίας που θα βρίσκεται στο χώρο.

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](mailto:info@grmmaf.gr)) είτε **ταχυδρομικά** στην διεύθυνση της Ε.Ο.Μ. (Γράμμου 1, Μελίσσια 15127) το αργότερο μέχρι την **Παρασκευή 17 Μαρτίου 2023** και θα συνοδεύεται από το αποδεικτικό κατάθεσης του αντίστοιχου παραβόλου.

Η **επίσημη δήλωση** κάθε αθλητή, που προτίθεται να λάβει μέρος στη διοργάνωση, θα γίνεται **αποκλειστικά και μόνο** με τη χρήση της εφαρμογής **SMOOTHCOMP** (πατώντας [εδώ](#)) μέχρι τη **Δευτέρα 20 Μαρτίου 2023**. Καμία συμμετοχή μέσω email ή μηνύματος **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή.

Οι συμμετοχές που θα υποβληθούν από **21 έως και 23 Μαρτίου 2023** θα είναι **εκπρόθεσμες** και θα επιβαρύνονται με το **επιπλέον κόστος** των **5 ευρώ** για κάθε συμμετοχή.

Το επίσημο link της διοργάνωσης στην πλατφόρμα του **SMOOTHCOMP** όπου θα γίνεται η επίσημη δήλωση κάθε αθλητή, είναι το ακόλουθο:

**Κόστος εμπρόθεσμης συμμετοχής αθλητή για κάθε κατηγορία: 15 ευρώ**

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

Η πληρωμή του **παραβόλου συμμετοχής** θα γίνεται **ΜΟΝΟ ηλεκτρονικά** μέσω της εφαρμογής **SMOOTHCOMP**. Καμία πληρωμή συμμετοχής με διαφορετικό τρόπο **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή.

Εφιστούμε ιδιαίτερα την προσοχή σας, καθώς σε περίπτωση μη ολοκλήρωσης της πληρωμής του ηλεκτρονικού παραβόλου στην εφαρμογή του **SMOOTHCOMP** μέχρι την **καταληκτική ημερομηνία**, η συμμετοχή δεν θα μπορεί να γίνει δεκτή από το σύστημα, αφού ο αθλητής θα παραμένει εκτός κλήρωσης της κατηγορίας του με αποτέλεσμα να αποκλειστεί.

**Αλλαγές** στις κατηγορίες και τα επίπεδα των αθλητών επιτρέπονται μέχρι τη **Πέμπτη 23 Μαρτίου 2023**. Μετά το πέρας αυτής της ημερομηνίας καμία αλλαγή **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή στην εφαρμογή.



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Οι ακυρώσεις συμμετοχών επιτρέπονται μέχρι τη **Δευτέρα 20 Μαρτίου 2023** και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού μέσω της εφαρμογής **SMOOTHCOMP**. Για ακυρώσεις που θα γίνονται **μετά τις 20 Μαρτίου 2023** δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

**ΜΟΝΟ** η πληρωμή του παραβόλου έκδοσης **Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας** θα γίνεται μέσω **τραπεζικού λογαριασμού** και μόνο από τα Σωματεία-μέλη της Ομοσπονδίας. Ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης θα αναγράφεται η ονομασία του σωματείου και ο συνολικός αριθμός των Δελτίων προς έκδοση (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10).

**ΔΕΝ** θα πρέπει να πληρώνονται άλλες υποχρεώσεις προς την Ε.Ο.Μ. (π.χ. συμμετοχή στα Σχολεία Προπονητών MMA) ταυτόχρονα στην ίδια κατάθεση. **Προσοχή!** Τα έξοδα του εμβάσματος επιβαρύνουν τον καταθέτη.

Δικαιούχος: **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

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

## ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Όλοι οι αθλητές που θα συμμετέχουν στο MMA Sparring θα λάβουν τιμητικό **Μετάλλιο** και **Δίπλωμα** συμμετοχής.

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

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

## ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Κατάθεση Δικαιολογητικών για Έκδοση <b>ΔΕΛΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ</b> (από το Σωματείο)	<b>17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023</b>
Κατάθεση <b>εμπρόθεσμων</b> συμμετοχών & Ακυρώσεις (μέσω <b>SMOOTHCOMP</b> )	<b>20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023</b>
Κατάθεση <b>εκπρόθεσμων</b> συμμετοχών & Αλλαγές (μέσω <b>SMOOTHCOMP</b> )	<b>23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023</b>



## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

- ✓ **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας** (θα δοθούν στα σωματεία την ημέρα της διοργάνωσης για όσους αθλητές δεν διαθέτουν ήδη).
- ✓ **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 SPARRING

### MMA SPARRING ΚΡΗΤΗ - 26/03/2023

8:30 - 9:00

Ενημέρωση Προπονητών

★ 9:00 - ...

Έναρξη Κατηγοριών ★

12:00 - 13:00

Απονομές Πτυχίων / Διπλωμάτων και Βραβεύσεις

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](mailto:info@grmmaf.gr)

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438 / 6973820982

Facebook / Instagram: grmmaf

**Καλή Επιτυχία!**



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

