



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Προκήρυξη

GRMMAF[®]
GREEK MMA FEDERATION



(Ε.Ο.Μ.)
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΜΜΑ

1^ο ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΒΟΗΘΟΥΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ



ΑΘΗΝΑ

ΚΡΗΤΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

FOLLOW US ON

@grmmaf @grmmaf
 @grmmaf www.grmmaf.gr

ΓΡΑΜΜΟΥ 1,
ΜΕΛΙΣΣΙΑ 15127

210-8040223 | 6970358438



1^ο ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητοί Προπονητές, Βοηθοί Προπονητών και Εκπαιδευτές,

Η **Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών** (Ε.Ο.Μ. – GRMMAF) συνεχίζει την διοργάνωση του **1^{ου} Σχολείου Προπονητών** για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών (MMA). Το 1^ο Σχολείο Προπονητών της Ε.Ο.Μ. απευθύνεται σε **Προπονητές, Βοηθούς Προπονητών και Εκπαιδευτές** και έχει επιμορφωτικό χαρακτήρα με σκοπό την ενημέρωση σχετικά με τεχνικά θέματα του αθλήματος του MMA.

Το Γ' μέρος του 1^{ου} Σχολείου Προπονητών της Ε.Ο.Μ. θα λάβει χώρα όπως κάθε φορά σε τρεις διαφορετικές κεντρικές πόλεις της Ελλάδας, **Αθήνα, Λάρισα και Κρήτη**. Θα δοθεί η επίσημη ύλη της Ε.Ο.Μ. για τα επίπεδα ζωνών, η οποία θα αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για τα σωματεία τόσο για τη διδασκαλία όσο και για την οργάνωση του προπονητικού προγράμματος των τμημάτων όλων των επιπέδων και ηλικιών. Είναι ανοιχτό για κάθε ενδιαφερόμενο που διαθέτει γνώσεις σε κάποιο μαχητικό άθλημα και θέλει να εμβαθύνει στο άθλημα, καθώς θα διδαχθούν τεχνικές πυγμών, λακτισμάτων και παλαισμάτων στις Μικτές Πολεμικές Τέχνες και συνδυασμός αυτών στο έδαφος, την όρθια μάχη και το σύρμα του MMA Ring.

Θα αναλυθεί πλήρως το προπονητικό πλάνο (μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος) για αθλητή υψηλού επιπέδου και απλό ασκούμενο, καθώς και μέθοδοι της προπονητικής μονάδας (προθέρμανση – κυρίως μέρος – αποθεραπεία) για τμήματα όλων των ηλικιών και επιπέδων. Όλα τα παραπάνω θα αφορούν το ερασιτεχνικό MMA και θα εναρμονίζονται πλήρως με τους κανόνες και κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. για το άθλημα.

Δεδομένου ότι το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών δεν είναι ακόμα αναγνωρισμένο από τη Γ.Γ.Α., η παρούσα διοργάνωση είναι σεμιναριακού τύπου και δεν δίνει την δυνατότητα απόκτησης άδειας ασκήσεως επαγγέλματος, αλλά αποτελεί τον προθάλαμο για την όλο ένα και πληρέστερη προετοιμασία των υποψηφίων.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΣΙΕΣ

Το 1^ο Σχολείο Προπονητών αποτελείται από 3 μέρη (Α', Β' και Γ') στα οποία θα κατανεμηθεί ισόποσα η διδακτέα ύλη των ζωνών. Το κάθε μέρος θα πραγματοποιείται όπως προαναφέρθηκε σε τρεις κεντρικές τοποθεσίες της Ελλάδας (Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη) σε ημερομηνίες και τοποθεσίες που θα ανακοινώνονται για κάθε μέρος ξεχωριστά. Κάθε συμμετέχοντας θα παραλαμβάνει αναμνηστικό **μπλουζάκι** της Ε.Ο.Μ. και την **διδακτέα ύλη** του εκάστοτε μέρους σε έντυπη μορφή.



Γ' ΜΕΡΟΣ

- Αθήνα
Σάββατο 1 Απριλίου 2023 και ώρα 17:00 - 20:00 μ.μ.
«Α.Ο. ΣΕΙΡΙΟΣ» (Ηρώων Πολυτεχνείου 1 & Λ. Πηγής, Μελίσσια 15127)
- Λάρισα
Κυριακή 2 Απριλίου 2023 και ώρα 17:00 - 20:00 μ.μ.
«Α.Σ. ΚΕΝΤΡΟ ΔΥΝΑΜΗΣ» (Ασκληπιοίου 52, Λάρισα 41222)
- Κρήτη
Κυριακή 14 Μαΐου 2023 και ώρα 17:00 - 20:00 μ.μ.
«ΑCTUM» (Κολοκοτρώνη 22, Καλλιθέα Ρέθυμνο 74132)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

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

Η επίσημη δήλωση για κάθε συμμετέχοντα θα γίνεται με την αποστολή της **Αίτησης Συμμετοχής** (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)) είτε μέσω email (info@grmmaf.gr) είτε ταχυδρομικά στην διεύθυνση της Ε.Ο.Μ. (Γράμμου 1, Μελίσσια 15127) και θα συνοδεύεται από το αποδεικτικό κατάθεσης του αντίστοιχου παραβόλου, το αργότερο μέχρι:

Αθήνα: **Κυριακή 26 Μαρτίου 2023**

Λάρισα: **Κυριακή 26 Μαρτίου 2023**

Κρήτη: **Κυριακή 7 Μαΐου 2023**

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

Κόστος συμμετοχής: **50 ευρώ**

Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων: ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και η τοποθεσία στην οποία θα παρακολουθήσει (π.χ. «Αθανασίου Αθανάσιος, Κρήτη»).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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 τους ίδιους τους συμμετέχοντες του 1^{ου} Σχολείου Προπονητών.

Οι **ακυρώσεις συμμετοχών** επιτρέπονται μέχρι τις καταληκτικές προθεσμίες για την υποβολή της αίτησης συμμετοχής για κάθε τοποθεσία και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού. Για ακυρώσεις που θα γίνονται με το πέρασ των ως άνω ημερομηνιών δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

Δικαιούχος: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

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

Τα έξοδα του εμβάσματος να επιβαρύνουν τον καταθέτη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

1^ο ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ - Γ' ΜΕΡΟΣ		
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΑΘΗΝΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023 17:00 - 20:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023
ΛΑΡΙΣΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023 17:00 - 20:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023
ΚΡΗΤΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΜΑΪΟΥ 2023 17:00 - 20:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΜΑΪΟΥ 2023

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

E-mail: info@grmmaf.gr

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

