



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Προκήρυξη

GRMMAF®
GREEK MMA FEDERATION

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



2^ο ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΜΜΑ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΒΟΗΘΟΥΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

FOLLOW US ON

@grmmaf @grmmaf
 @grmmaf www.grmmaf.gr

ΓΡΑΜΜΟΥ 1,
ΜΕΛΙΣΣΙΑ 15127

210-8040223 | 6970358438



ΥΛΗ - ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Αγαπητοί Προπονητές, Βοηθοί Προπονητών και Εκπαιδευτές,

Η **Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών** (Ε.Ο.Μ. - GRMMAF) προκηρύσσει την διοργάνωση του **2^{ου} Σχολείου Προπονητών** για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών (ΜΜΑ). Το 2^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 ΜΜΑ.

Το 2^ο Σχολείο Προπονητών της Ε.Ο.Μ. θα λάβει χώρα στην Αθήνα και 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 του ΜΜΑ, καθώς θα διδαχθούν τεχνικές πυγμών, λακτισμάτων και παλαισμάτων στις Μικτές Πολεμικές Τέχνες και συνδυασμός αυτών στο έδαφος, την όρθια μάχη και το σύρμα του ΜΜΑ 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 ΜΜΑ και θα εναρμονίζονται πλήρως με τους κανόνες και κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. για το άθλημα.

Το 2^ο Σχολείο Προπονητών αποτελείται από 3 μέρη (Α', Β' και Γ') στα οποία θα κατανεμηθεί ισόποσα η διδακτέα ύλη των ζωνών. Κάθε συμμετέχοντας θα παραλαμβάνει τη **διδακτέα ύλη** του εκάστοτε μέρους σε έντυπη μορφή και μετά το πέρας παρακολούθησης και των τριών διοργανώσεων θα λαμβάνει το **Δίπλωμα - Πιστοποίηση**.

Όσοι συμμετέχοντες έχουν παρακολουθήσει ήδη κάποιο/α από τα μέρη σε προηγούμενη διοργάνωση, μπορούν να λάβουν μέρος σε εκείνο που δεν είχαν συμμετάσχει στο παρελθόν, προκειμένου να ολοκληρώσουν τις προϋποθέσεις για τη λήψη της Πιστοποίησης.

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

- Α' μέρος:
Σάββατο 2 Μαρτίου 2024 και ώρα 19:00 - 22:00 μ.μ.
«Α.Ο. Σείριος» (Ηρώων Πολυτεχνείου 1 & Λ. Πηγής, Μελίσσια 15127)
- Β' μέρος:
Σάββατο 27 Απριλίου 2024 και ώρα 18:00 - 21:00 μ.μ.
«Α.Ο. Σείριος» (Ηρώων Πολυτεχνείου 1 & Λ. Πηγής, Μελίσσια 15127)
- Γ' μέρος:
Σάββατο 11 Μαΐου 2024 και ώρα 19:00 - 22:00 μ.μ.
«Α.Ο. Σείριος» (Ηρώων Πολυτεχνείου 1 & Λ. Πηγής, Μελίσσια 15127)

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:

Α' μέρος: **Πέμπτη 29 Φεβρουαρίου 2024**

Β' μέρος: **Πέμπτη 25 Απριλίου 2024**

Γ' μέρος: **Πέμπτη 9 Μαΐου 2024**

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** (για όσους έχουν παρακολουθήσει τη διοργάνωση του αντίστοιχου μέρους και στο παρελθόν, η συμμετοχή είναι **ΔΩΡΕΑΝ**)

Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων: ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και το μέρος το οποίο θα παρακολουθήσει (π.χ. «Αθανασίου Αθανάσιος, Β»).



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 2^{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

2^ο ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ		
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
Α' ΜΕΡΟΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 19:00 - 22:00	ΠΕΜΠΤΗ 29 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024
Β' ΜΕΡΟΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 18:00 - 21:00	ΠΕΜΠΤΗ 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024
Γ' ΜΕΡΟΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΜΑΪΟΥ 2024 19:00 - 22:00	ΠΕΜΠΤΗ 9 ΜΑΪΟΥ 2024

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

E-mail: info@grmmaf.gr

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438 / 6973820982



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

