



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Προκήρυξη

Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ LUTA LIVRE SUBMISSION

GRMMAF®
GREEK MMA FEDERATION

3^ο MMA SPARRING

MMA
Striking MMA
Luta Livre

ΚΥΡΙΑΚΗ
13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
2025

ΑΘΗΝΑ

Αγίου Κηρύκου 14,
Περιστερί Ανθούπολη
ΤΚ 12135

FOLLOW US ON

Instagram Facebook YouTube
@grmmaf

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΕΩΣ 8/4/2025

Fighting Power Team
ΠΑΡΟΥΤΣΑΚΗΣ
TRAIN STRONG TO REMAIN STRONG



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Κυριακή 13 Απριλίου 2025

Α.Σ. Η ΔΥΝΑΜΗ

[\(Αγίου Κηρύκου 14, Περιστέρι 12135\)](#)



- Α' - Β' - Γ' Κατηγορία
- Δ1 Κατηγορία
- Κατηγορία Luta Livre
- Κατηγορία Duo Drills
- Κατηγορία Α.Μ.Ε.Α.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ	4
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ	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	14
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ	14
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΜΜΑ	15



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι του αθλήματος,

Η Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών (Ε.Ο.Μ. - GRMMAF) συνεχίζει τις αγωνιστικές δράσεις για το 2025 με τον επίσημο θεσμό των MMA Sparring που απευθύνονται σε αθλητές όλων των ηλικιών και επιπέδων. Το **3^ο MMA Sparring 2025** θα λάβει χώρα στην Αθήνα την ημέρα **Κυριακή 13 Απριλίου 2025**, στις εγκαταστάσεις του σωματείου μέλους της Ομοσπονδίας **Α.Σ. Η ΔΥΝΑΜΗ** ([Αγίου Κηρύκου 14, Περιστέρι 12135](#)) και θα περιλαμβάνει τα παρακάτω αγωνιστικά στυλ:

- MMA (Α' - Β' - Γ' κατηγορία)
- Striking MMA (Δ1)
- Luta Livre
- Duo Drills
- Κατηγορία Α.Μ.Ε.Α.

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

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,
το Δ.Σ. της Ε.Ο.Μ.

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.

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.

- **Luta Livre:** Συμμετοχή αθλητών **ΜΟΝΟ** με Παλαιστικούς όρους που υπόκεινται στους κανονισμούς του Luta Livre. 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!

Ύψιστο 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 MMA 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 ζευγάρωμα της επίδειξης θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής της διοργάνωσης, 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, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του Τουρνουά.

Κατηγορίες	Α' - Β' - Γ' - Δ'	Duo Drills
Άνδρες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	12-17 ετών
	14-15 ετών (Κ16)	
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	
	40+ ετών (Βετεράνων)	18+ ετών
Γυναίκες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	12-17 ετών
	14-15 ετών (Κ16)	
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	
	40+ ετών (Βετεράνων)	18+ ετών



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Οι κατηγορίες βάρους ισχύουν μόνο για τις κατηγορίες **Α' - Β' - Γ' - Δ'**, **Luta Livre** και **A.M.E.A.**

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 Μπλουζα 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 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 ζευγάρισμα θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή, μετά την επίσημη ζύγιση τις ημέρες διεξαγωγής της διοργάνωσης, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών.

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



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', Luta Livre, 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 Δ1 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 \(Duo Drills\).](#)

Για την Κατηγορία Luta Livre:

- ✓ [Κανονισμοί Ανηλίκων και Ενηλίκων.](#)



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 της διοργάνωσης.

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	Luta Livre Κατηγορία
6-11 ετών	1 γύρος των 3' λεπτών			2 γύροι του 1,5' λεπτού	1 γύρος των 3' λεπτών
12-13 ετών (Κ14)	1 γύρος των 3' λεπτών			2 γύροι του 1,5' λεπτού	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
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 ΟΛΟΥΣ τους αθλητές (ανεξαρτήτου ηλικίας) θα χρησιμοποιούνται Γάντια Πυγμαχίας (10 oz) και επιπλέον προστατευτική **Κάσκα**.

Για την κατηγορία **Luta Livre** απαιτείται μόνο προστατευτική **Μασέλα** για Άνδρες και Γυναίκες.

Σε όλες τις κατηγορίες θα γίνεται χρήση του προσωπικού εξοπλισμού κάθε αθλητή, με απαραίτητη προϋπόθεση να τηρούνται οι απαιτούμενες προδιαγραφές που αναφέρονται παραπάνω (κατά προτίμηση σε **κόκκινο** ή **μπλε** χρώμα, αναλόγως τη γωνία στην οποία θα αγωνίζεται ο αθλητής).

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



ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Η επίσημη αγωνιστική **Εμφάνιση** της Ε.Ο.Μ. αποτελείται από **Rashguard** και **Σορτσάκι MMA** χρώματος **Κόκκινο** και **Μπλε**.



Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στις κατηγορίες επιπέδου Α' - Β' - Γ', Luta Livre 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 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 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', Luta Livre και Duo Drills** θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά **Rashguard** (σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται παραπάνω).

Η περίδεση των χεριών για τους αθλητές του **MMA** (Α' - Β' - Γ' κατηγορία) 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).

Για όλους τους αθλητές της κατηγορίας **Δ1**, ανεξαρτήτου ηλικίας, η περίδεση των χεριών με τη χρήση **μπαντάζ** μέσα από τα γάντια είναι υποχρεωτική.



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 σε τρεις αγωνιστικούς χώρους. Πιο συγκεκριμένα, οι αγωνιστικοί χώροι θα είναι:

- **MMA Ring** (κατηγορίες: Α' - Β' - Γ', Duo Drills και Α.Μ.Ε.Α.)
- **Striking Ring** (Δ1 κατηγορία)
- **Παλαιίστρα** (Luta Livre κατηγορία)

Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού συμμετοχών και προκειμένου να μην υπάρχει καθυστέρηση, κάποιες συμμετοχές ενδέχεται να μεταφερθούν σε άλλο αγωνιστικό χώρο. Σε περίπτωση που κάποιοι αθλητές των κατηγοριών Δ1 και Luta Livre επιθυμούν να αγωνιστούν στο **MMA Ring**, μπορεί να δηλωθεί από τους προπονητές τους στα σχόλια της Δήλωσης Συμμετοχής και εφόσον είναι εφικτό να πραγματοποιηθεί.

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 3^ο MMA Sparring 2025 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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



ακολουθηθούν οι οδηγίες που ορίζονται από τα πιο πρόσφατα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στη διοργάνωση 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 υποχρεωτικά να διαθέτουν **Κάρτα Υγείας Αθλητή** σε ισχύ από την Ε.Ο.Μ., την οποία θα υποδείξουν κατά τη ζύγιση.

Η **επίσημη δήλωση** κάθε αθλητή, που προτίθεται να λάβει μέρος στη διοργάνωση, θα γίνεται **αποκλειστικά και μόνο** από το **Σωματείο** με τη χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας, το αργότερο μέχρι τη ημέρα **Τρίτη 8 Απριλίου 2025**. Καμία συμμετοχή ατομικά ή μέσω email ή μηνύματος **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή.

Το **link** της ηλεκτρονικής πλατφόρμας όπου θα γίνεται **αποκλειστικά** η επίσημη δήλωση συμμετοχής των αθλητών **μαζικά ΜΟΝΟ** από το Σωματείο, είναι το ακόλουθο:

<https://forms.gle/ffh1UZgfcXSELTvN9> (μπορεί να συμπληρωθεί όσες φορές επιθυμείτε)

Κόστος συμμετοχής αθλητή για κάθε κατηγορία: 15 ευρώ

Η πληρωμή του **παραβόλου συμμετοχής** θα γίνεται **ΜΟΝΟ** μέσω τραπεζικής κατάθεσης και **ΜΟΝΟ** από τα Σωματεία μέλη της Ε.Ο.Μ. Ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφεται η επωνυμία του Σωματείου και ο συνολικός αριθμός των συμμετοχών (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10).

Προσοχή! Τα έξοδα του εμβάσματος επιβαρύνουν τον καταθέτη.

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

Αλλαγές στις κατηγορίες και τα επίπεδα των αθλητών επιτρέπονται μέχρι την **Τρίτη 8 Απριλίου 2025**. Μετά το πέρας αυτής της ημερομηνίας καμία αλλαγή **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή από την πλατφόρμα.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Οι ακυρώσεις συμμετοχών επιτρέπονται μέχρι την **Τρίτη 8 Απριλίου 2025** και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού. Για ακυρώσεις που θα γίνονται **μετά τις 8 Απριλίου 2025** δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

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).

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 **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

Δηλώσεις Συμμετοχής, Ακυρώσεις και Αλλαγές
μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας:
<https://forms.gle/ffhjUZgfCXSELTvN9>

Τρίτη 8 Απριλίου 2025

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

- ✓ **Κάρτα Υγείας Αθλητή** υπογεγραμμένη από Καρδιολόγο (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ **Υπεύθυνη Δήλωση** συμπληρωμένη (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ Τα απαραίτητα δικαιολογητικά ανάλογα τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα τη δεδομένη στιγμή.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

3^ο MMA SPARRING 2025

Κυριακή 13 Απριλίου 2025

9:30 - 10:00

Ενημέρωση Προπονητών

10:00 - ...

Έναρξη Κατηγοριών

12:30 - 13:00

Διάλλειμα / Απονομές 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

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438 / 6973820982

Facebook / Instagram: grmmaf

Καλή Επιτυχία!

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ