



**ΕΝΙΑΙΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ  
ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ**



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΣΚΟΠΟΣ.....	4
2. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	4
3. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ.....	5
4. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (Α & Β) .....	5
5. ΓΥΡΟΙ.....	5
6. ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ .....	6
7. ΑΠΟΦΑΣΗ.....	6
8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ.....	6
9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ .....	7
10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ.....	8
Α. Γενικές Απαγορεύσεις (για όλες οι ηλικιακές κατηγορίες Ανηλίκων).....	8
Β. Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών].....	9
Γ. Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών] .....	9
Δ. Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών].....	9
Ε. Φιλοσοφία Διαιτητή & Ασφάλειας .....	10
11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL) .....	10
Α. Αφαίρεση Βαθμών .....	10
Β. Χρόνος Αποκατάστασης & Ιατρική Παρέμβαση .....	11
Γ. Παράβαση από τον Αθλητή που Βρίσκεται στο Έδαφος (Κάτω Θέση) .....	11
Δ. Διαδικασία Παραβάσεων.....	12
12. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ & ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ .	12
Α. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Επιτρεπόμενα Χτυπήματα.....	12
Β. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Σκόπιμη Παράβαση .....	12
Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις.....	13
Δ. Ενιαίο Κανονιστικό Πρωτόκολλο .....	13
13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ.....	14
14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ: .....	16
Α. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις .....	16
Β. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις .....	16
Γ. Ασφάλεια Νέων & Αναστολή συμμετοχής.....	16
15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ .....	17
Α. Γάντια αγώνων.....	17
Β. Ενδυμασία Αθλητή.....	17



Γ. Επικαλαμίδες .....	17
Δ. Προστατευτικός Εξοπλισμός .....	17
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ.....	18
Α. Ενδυμασία και Κάλυψη Δέρματος.....	18
Β. Μαλλιά και Καλύμματα Κεφαλιού.....	18
Απαιτήσεις Εμφάνισης Προσωπικού και Γωνίας .....	18
16. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ .....	19
Α. Επιφάνεια και Προστασία.....	19
Β. Σκαμπό Αγώνα και Διάταξη Γωνιών .....	19
Γ. Υποχρεωτικός Εξοπλισμός Γωνίας.....	19
17. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	20
Α. Προδιαγραφές για την Περίδεση των Χεριών των Αγωνιζόμενων .....	20
Β. Εμφάνιση Αθλητή.....	21
18. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.....	21
Α. Υποταγή (Submission):.....	21
Β. Διακοπή Αγώνα από Διαιτητή (Referee Stops Contest - RSC).....	21
Γ. Άλλοι Τύποι Αποτελεσμάτων.....	22
Δ. Αποφάσεις Τουρνουά και Ισοπαλίες.....	22
19. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ .....	23
Α. Ιεραρχία Βαθμολόγησης.....	23
Β. Πρωτόκολλο Λήψης Αποφάσεων.....	23
Γ. Αθλητική Συμπεριφορά και «Fair Play» (Μηδενική Ανοχή) .....	24
20. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗΣ .....	24
Α. Πεδίο εφαρμογής Ένστασης .....	24
Β. Υποβολή και Πρωτόκολλο .....	25
Γ. Εξέταση και Πολιτική Μηδενικής Ανοχής.....	25
21. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ.....	26
Α. Συμμόρφωση και Ρυθμιστική Αρχή .....	26
Β. Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Κατευθυντήριες Οδηγίες.....	27
Γ. Κυρώσεις και Παραβάσεις.....	27
Δ. Εκπαίδευση Νέων .....	27
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	28



## 1. ΣΚΟΠΟΣ

Η αγωνιστική δραστηριότητα στις Ερασιτεχνικές Μικτές Πολεμικές Τέχνες (ΜΜΑ) για ανήλικους αθλητές έχει στόχο να προσφέρει στους συμμετέχοντες στο άθλημα του ΜΜΑ την αναγκαία εμπειρία που απαιτείται προκειμένου να προσδεύσουν σε μια πιθανή καριέρα μέσα στο άθλημα. Ο πρωταρχικός στόχος των κανονισμών είναι να προσφέρει το ασφαλέστερο δυνατό περιβάλλον κάτω από κατευθυντήριες οδηγίες που θα επιτρέψουν στους αθλητές να αγωνίζονται στα πλαίσια των κανονισμών που καθορίζονται από το παρόν έγγραφο.

Το ετήσιο Ερασιτεχνικό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΜΜΑ ή οποιοδήποτε ανοιχτό τουρνουά πανελληνίου βεληνεκούς μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πόλεις και νομούς σε όλη την ελληνική επικράτεια. Ο στόχος μας, σε συνδυασμό με την απaráμιλλη ασφάλεια των μαχητών, είναι μια ενιαία και αισθητικά κοινή ταυτότητα του αθλήματος των Μικτών Πολεμικών Τεχνών στο ερασιτεχνικό επίπεδο.

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

Η Ομοσπονδία αναγνωρίζει και ρυθμίζει τρεις (3) διακριτές αγωνιστικές κατηγορίες για το ΜΜΑ ανηλίκων:

- **Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών]**
- **Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών]**
- **Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών]**

Οι κανονισμοί που ορίζονται στο παρόν έγγραφο εφαρμόζονται σε όλα τα τουρνουά ΜΜΑ ανηλίκων που διεξάγονται πανελλαδικά και αποτελούν το εναρμονισμένο πλαίσιο για κάθε τέτοιο αγώνα.

## 2. ΟΡΙΣΜΟΣ

Ως **Μικτές Πολεμικές Τέχνες** ορίζεται ένας αγώνας μαχητικού αθλήματος που περιλαμβάνει τη χρήση ενός συνδυασμού τεχνικών από διαφορετικές αρχές πολεμικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένων μεταξύ άλλων, παλαισμάτων, πυγμών και λακτισμάτων.



Το σύνολο της αγωνιστικής δραστηριότητας υπόκειται στους περιορισμούς και τα πρωτόκολλα ασφαλείας που ορίζονται στους εν λόγω **Ενιαίους Κανονισμούς για τους Αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών Ανηλίκων**.

Οι κανονισμοί αυτοί έχουν σχεδιαστεί για να δίνουν προτεραιότητα στη σωματική ακεραιότητα των συμμετεχόντων, ενώ ταυτόχρονα, τους επιτρέπουν να επιδεικνύουν τεχνική επάρκεια ανάλογη με την ηλικιακή τους κατηγορία: **Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών], Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών], Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών]**.

### 3. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ

Ο Διαιτητής παραμένει ο μοναδικός διευθύνων ενός αγώνα. Όλοι οι αγώνες και οι επιδείξεις Μικτών Πολεμικών Τεχνών διεξάγονται υπό την εποπτεία και την εξουσιοδότηση του ρυθμιστικού φορέα επιτροπής/διοίκησης.

### 4. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (Α & Β)

Οι αγωνιζόμενοι κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες βάσει του αγωνιστικού τους υπόβαθρου, ώστε να διασφαλίζονται δίκαιοι και ασφαλείς αγώνες:

- **Κατηγορία Α:** Εμπειρία έξι (6) ή περισσότερων αγώνων
- **Κατηγορία Β:** Εμπειρία πέντε (5) ή λιγότερων αγώνων

**Σημείωση:** Η τελική κατάταξη ενός αθλητή σε επίπεδο εμπειρίας καθορίζεται από τη συνολική του εμπειρία και το αγωνιστικό του υπόβαθρο σε μαχητικά αθλήματα και στυλ γενικότερα. Παραμένει υπό την αξιολόγηση και παρέμβαση της ανεξάρτητης Επιτροπής Δεοντολογίας.

### 5. ΓΥΡΟΙ

Κάθε αγώνας που διεξάγεται σύμφωνα με τους παρόντες κανονισμούς, θα διεξάγεται με την ακόλουθη διάρκεια:

- **Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών]:** Τρεις (3) γύροι, διάρκειας δύο (2) λεπτών ο καθένας, με ένα (1) λεπτό διάλειμμα ανάμεσα στους γύρους.



- **Παίδων (Κ14) & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών]: Ένας (1) γύρος, διάρκειας τεσσάρων (4) λεπτών.**
- **Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών]: Ένας (1) γύρος, διάρκειας τριών (3) λεπτών.**

Ο σκοπός αυτής της δομής είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες μια σταδιακή και ανάλογη με την ηλικία τους αύξηση της αγωνιστικής διάρκειας, προοδευτικά από τρία σε τέσσερα και τελικά σε έξι λεπτά συνολικού χρόνου αγώνα.

Δεν επιτρέπεται η διεξαγωγή αγώνα δύο γύρων, καθώς αυτό αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα ισοπαλίας.

## 6. ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

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

## 7. ΑΠΟΦΑΣΗ

Ο νικητής καθορίζεται βάσει των αποτελεσμάτων της βαθμολογίας που παρέχονται από τους κριτές με τη λήξη του αγώνα, εκτός εάν ο αγώνας έχει κριθεί νωρίτερα λόγω τεχνικής διακοπής ή υποταγής (submission).

## 8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ

Το «**σύστημα δέκα (10) πόντων**» αποτελεί το επίσημο σύστημα βαθμολόγησης που χρησιμοποιείται σε όλους τους αγώνες Ανηλίκων.

Τα κριτήρια βαθμολόγησης που εφαρμόζονται στους αγώνες ενηλίκων θα χρησιμοποιούνται, προσαρμοσμένα όπου απαιτείται, ώστε να συμμορφώνονται με τους τεχνικούς περιορισμούς των κατηγοριών αυτών, για τον καθορισμό του νικητή με βάση την αποτελεσματική τεχνική και το αθλητικό πνεύμα.



## 9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι ακόλουθες ενέργειες συνιστούν παραβάσεις σε έναν αγώνα MMA ανηλίκων.

Δεδομένου του αναπτυξιακού χαρακτήρα των αγώνων, οι διαιτητές ενθαρρύνονται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην εφαρμογή αυτών των κανόνων, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη προστασία των αθλητών.

1. **Χτύπημα με το κεφάλι.**
2. Εφαρμογή τεχνικών που προκαλούν **έντονη στρέβλωση σπονδυλικής στήλης.**
3. **Επαφή στα μάτια:** Οποιαδήποτε σκόπιμη επίθεση στα μάτια.
4. **Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.**
5. **Αγκιστρωτό πιάσιμο:** Τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος.
6. **Τράβηγμα μαλλιών.**
7. **Πίεση στο λαιμό:** Πίεση του λαιμού του αντιπάλου στο δάπεδο με το γόνατο είτε καλάμι.
8. **Χτυπήματα στην σπονδυλική στήλη ή στο πίσω μέρος του κεφαλιού:** Περιλαμβάνει ολόκληρη την σπονδυλική στήλη και το κόκκαλο της ουράς.
9. **Spiking, suplex με σήκωμα:** Ρίψη ή κάρφωμα του αντιπάλου στο έδαφος κατά τρόπο ώστε το κεφάλι ή/και ο αυχένας να αποτελούν το σημείο πρώτης επαφής με τον αγωνιστικό χώρο. Η ορθή ρίψη αποτελεί ευθύνη του επιτιθέμενου.
10. **Ψαλιδωτή ρίψη «Kani basami»**
11. **Χτυπήματα στο λαιμό:** Οποιοδήποτε χτύπημα στο λαιμό και/ή τράβηγμα της τραχείας.
12. **Τεντωμένα δάχτυλα:** Τεντωμένα δάχτυλα προς το πρόσωπο ή τα μάτια του αντιπάλου.
13. **Τεχνικές αγκώνων:** Όλες οι τεχνικές αγκώνων απαγορεύονται αυστηρά.
14. **Χτυπήματα στα γεννητικά:** Οποιοδήποτε εκούσιο ή ακούσιο χτύπημα στα γεννητικά όργανα.
15. **Αντίπαλος στο έδαφος (Χτυπήματα):** Τεχνικές γονάτων ή λακτίσματα στον αντίπαλο που βρίσκεται στο έδαφος. Τεχνικές χεριών μόνο στο σώμα.
16. **Τεχνικές γονάτων, λακτισμάτων και πατημάτων** στα πόδια του όρθιου αντιπάλου. Από και το γόνατο και κάτω, προς άκρα ποδός.
17. **Παρεμβολή στον εξοπλισμό:** Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις επικαλαμίδες ή το rashguard του αντιπάλου.
18. **Κράτημα από το σύρμα:** Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
19. **Χειραγωγή Μικρών Αρθρώσεων:** Πιάσιμο ή στρίψιμο λιγότερων από τριών (3) δαχτύλων χεριών ή ποδιών.
20. **Εξώθηση:** Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.



21. **Παραβάσεις Δέρματος:** Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
22. **Δειλία:** Αποφυγή επαφής, επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση τραυματισμού.
23. **Υβριστική γλώσσα:** Χρήση προσβλητικής ή υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό και περιβάλλοντα χώρο.
24. **Περιφρόνηση της Εξουσίας:** Εμφανής παράβλεψη των οδηγιών του διαιτητή.
25. **Αντιαθλητική Συμπεριφορά:** Οποιαδήποτε πράξη που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο μέσω παράνομων μέσων ή κακής συμπεριφοράς.
26. **Καθυστερημένες Επιθέσεις:** Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου.
27. **Break Attacks:** Επίθεση ενός αντίπαλου κατά την διάρκεια του διαλείμματος ή καθώς ο διαιτητής χωρίζει τους αθλητές.
28. **Επίβλεψη διαιτητή:** Επίθεση σε αντίπαλο ο οποίος είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
29. **Παρεμβολή γωνίας:** Παρεμβολή από προπονητή, γωνία αθλητή ή τρίτο πρόσωπο.
30. **Ξένες Ουσίες:** Εφαρμογή λαδιών, τζελ ή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα για την απόκτηση πλεονεκτήματος.

## 10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Οι ακόλουθες τεχνικές απαγορεύονται σε όλα τα επίπεδα ανηλίκων για τη διασφάλιση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Οι διαιτητές υποχρεούνται να δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλεια των αθλητών έναντι της ολοκλήρωσης της τεχνικής. Εάν μια υποταγή (submission) είναι πλήρως κλειδωμένη, ο διαιτητής θα σταματήσει αμέσως τον αγώνα. **Δεν απαιτείται αναμονή για φυσικό tap-out.**

### Α. Γενικές Απαγορεύσεις (για όλες οι ηλικιακές κατηγορίες Ανηλίκων)

- **Χτυπήματα στο έδαφος:** Επιτρέπονται μόνο χτυπήματα στο σώμα με κλειστές γροθιές. Απαγορεύονται κλωτσιές στο σώμα του αντιπάλου όταν βρίσκεται στο έδαφος πλην της θέσης open guard μόνο στα πόδια του αντιπάλου.
- **Χτυπήματα στο κεφάλι:** Απαγορεύονται οποιαδήποτε χτυπήματα στο κεφάλι ή το πρόσωπο, είτε ο αντίπαλος στέκεται είτε βρίσκεται στο έδαφος.
- **Τεχνικές Γονάτων σε όρθια θέση:** Απαγορεύονται οποιαδήποτε χτυπήματα με γόνατο, είτε στο σώμα είτε στα πόδια.
- **Ασφάλεια κεφαλιού/αυχένα:** Απαγορεύονται neck cranks, can openers, twisters, crucifix sit-throughs και Ezekiel chokes (Σημείωση: Γενικά οποιαδήποτε τεχνική προκαλεί έντονη στρέβλωση στην σπονδυλική στήλη).
- **Ασφάλεια ποδιών:** Απαγορεύονται heel hooks, knee reaping, gogorlatas από άνω θέση και electric chair submissions.



- **Ασφάλεια πρόσκρουσης:** Απαγορεύονται slams, stomps και αναποδογυρισμένες ρίψεις (π.χ., Suplex με σηκωμα).
- **Συγκεκριμένα Χτυπήματα:** Απαγορεύονται τα χτυπήματα στους δικεφάλους, στις γάμπες ή στην άρθρωση του γόνατος (oblique kicks).

## Β. Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών]

- **Χτυπήματα στο έδαφος:** Επιτρέπονται μόνο χτυπήματα στο σώμα στη μάχη εδάφους.
- **Λαβές πνιγμού:** Απαγορεύονται αυστηρά οι πνιγμοί guillotine κάθε τύπου.
- **Υποταγές (Submissions):** Απαγορεύονται wristlocks, omoplatas και οποιουδήποτε τύπου leg submissions/leg locks.
- **Ρίψεις:** Είναι ευθύνη του αθλητή που ρίχνει να οδηγήσει με ασφάλεια τον αντίπαλο στο έδαφος, αποφεύγοντας να χτυπήσει με κεφάλι ή αυχένα το έδαφος.
- **Θέση εδάφους:** Επιτρέπονται κλωτσιές προς τα πάνω (up-kicks) στο σώμα από θέση εδάφους.

## Γ. Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών]

- **Χτυπήματα στο έδαφος:** Επιτρέπονται μόνο χτυπήματα στο σώμα στη μάχη εδάφους.
- **Λαβές πνιγμού:** Απαγορεύονται οι πνιγμοί guillotine σε όρθια θέση. Οι πνιγμοί guillotine πρέπει να είναι τύπου “ένα χέρι μέσα” και να ολοκληρώνονται μόνο από τη θέση στο έδαφος.
- **Υποταγές (Submissions):** Απαγορεύονται wristlocks, omoplatas και knee bars.
- **Επιθέσεις ποδιών :** Επιτρέπονται μόνο straight-leg ankle locks, χωρίς κάμψη γονάτου κατά την εφαρμογή.
- **Θέση εδάφους:** Επιτρέπονται κλωτσιές προς τα πάνω (up-kicks) στο σώμα από θέση εδάφους.

## Δ. Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών]

- **Χτυπήματα στο έδαφος:** Επιτρέπονται μόνο χτυπήματα στο σώμα με κλειστές γροθιές. Απαγορεύονται κλωτσιές στο σώμα του αντιπάλου όταν βρίσκεται στο έδαφος.
- **Λαβές πνιγμού:** Απαγορεύονται οι πνιγμοί guillotine σε όρθια θέση. Οι πνιγμοί guillotine πρέπει να είναι τύπου «ένα χέρι μέσα» και να ολοκληρώνονται μόνο από τη θέση στο έδαφος.

- **Υποταγές (Submissions):** Απαγορεύονται wristlocks. Οι επιθέσεις στα πόδια περιορίζονται σε straight-leg ankle locks, χωρίς κάμψη γονάτου κατά την εφαρμογή.
- **Θέση εδάφους:** Επιτρέπονται κλωτσιές προς τα πάνω (up-kicks) στο σώμα από θέση εδάφους.

## Ε. Φιλοσοφία Διαιτητή & Ασφάλειας

Η βασική αρχή για τους αγώνες ανηλίκων είναι η προσαρμογή των τεχνικών MMA σε ένα περιβάλλον υψηλής ασφάλειας.

- **Τεχνικά Σταματήματα:** Οι διαιτητές θα επιτρέπουν την εφαρμογή τεχνικών, αλλά δεν είναι υποχρεωμένοι να περιμένουν tap-out αν η υποταγή έχει κλειδωθεί καλά και ο αμυνόμενος δεν δείχνει σημάδια αποτελεσματικής άμυνας. Το ίδιο ισχύει και σε εφαρμογή τεχνικών χτυπημάτων, αν ο αμυνόμενος δεν δείχνει σημάδια αποτελεσματικής άμυνας, ο αγώνας μπορεί να σταματήσει με ευθύνη του διαιτητή. Η ασφάλεια υπερτερεί της ανάγκης του αθλητή να «απελευθερωθεί» από μια κλειδωμένη λαβή.
- **Εμπλοκή στο Έδαφος :** Παρότι τα χτυπήματα στο σώμα από θέση εδάφους επιτρέπονται πλέον για όλες τις ηλικίες, ο διαιτητής πρέπει να διασφαλίζει ότι τα χτυπήματα είναι τεχνικά και ότι ο λήπτης αμύνεται ενεργά ή βελτιώνει τη θέση του.

## 11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL)

Ο διαιτητής είναι η μοναδική αρμόδια αρχή για την αξιολόγηση μιας παράβασης και τον καθορισμό της κατάλληλης διοικητικής ενέργειας. Στις κατηγορίες ανηλίκων, ο διαιτητής πρέπει να πράξει βάζοντας σε προτεραιότητα άμεσα την ασφάλεια του αθλητή. Αποκλεισμός μπορεί να επιβληθεί ακόμη και μετά από μια και μόνο κατάφωρη παράβαση ή από συνδυασμό επαναλαμβανόμενων παραβάσεων, ανεξαρτήτως πρόθεσης.

### Α. Αφαίρεση Βαθμών

Οι παραβάσεις επιφέρουν αφαίρεση ενός ή περισσότερων βαθμών. Όταν ο διαιτητής αξιολογεί παράβαση με αφαίρεση βαθμού:

1. Ο διαιτητής δίνει σήμα «Time Out» και διακόπτει τον αγώνα.
2. Κατευθύνει τον αθλητή που διέπραξε την παράβαση σε μια **ουδέτερη γωνία**.
3. Ο διαιτητής αξιολογεί την κατάσταση του αθλητή που δέχτηκε την παράβαση και του δίνει, αν χρειάζεται, ιατρικό χρόνο αποκατάστασης.



Ο αθλητής που δέχτηκε την παράβαση και έχει λάβει ιατρικό χρόνο αποκατάστασης παραμένει στο ίδιο σημείο, ενώ ο διαιτητής μετράει τον χρόνο και ελέγχει ότι δεν υπάρχει κίνδυνος επαφής με τον αντίπαλο.

Σε περίπτωση που επανέλθει προ του πέρασ του ιατρικού χρόνου αποκατάστασης που του έχει δοθεί, οδηγείται από τον διαιτητή σε ουδέτερη γωνία.

4. Ο διαιτητής ενημερώνει τους κριτές και τον υπεύθυνο βαθμολογίας για τη συγκεκριμένη παράβαση και τον αριθμό των βαθμών που θα αφαιρεθούν.

## Β. Χρόνος Αποκατάστασης & Ιατρική Παρέμβαση

Εάν ένας αθλητής δεχθεί παράβαση, ο διαιτητής μπορεί να διακόψει την αγωνιστική δράση για να αξιολογήσει την κατάσταση και την ασφάλειά του.

1. **Κανόνας Πέντε Λεπτών:** Ο αθλητής που δέχθηκε την παράβαση δικαιούται έως **συνολικά πέντε (5) λεπτά** χρόνου αποκατάστασης συγκεκριμένα για **χτυπήματα στα γεννητικά όργανα και δαχτυλιές στα μάτια**.
2. **Διακριτική Ευχέρεια Διαιτητή & Ιατρού:** Για όλες τις υπόλοιπες παραβάσεις (όπως παράνομα χτυπήματα στη σπονδυλική στήλη, στον λαιμό ή στο κεφάλι), ο διαιτητής - σε συνεννόηση με τον ιατρό αγώνων - θα αποφασίσει αν απαιτείται ιατρικός χρόνος.  
**Εμφανής Δυσφορία:** Εάν ο αθλητής που δέχθηκε την παράβαση παρουσιάζει εμφανή σημάδια δυσφορίας και, με τη συμπλήρωση των πέντε (5) λεπτών, δεν μπορεί να συνεχίσει, ο αγώνας πρέπει να διακοπεί άμεσα.

## Γ. Παράβαση από τον Αθλητή που Βρίσκεται στο Έδαφος (Κάτω Θέση)

Εάν ο αθλητής που βρίσκεται στην κάτω θέση διαπράξει παράβαση, ο διαιτητής δεν διακόπτει τη δράση εκτός εάν ο αθλητής που βρίσκεται από πάνω έχει τραυματιστεί σοβαρά ή αδυνατεί να διατηρήσει την επιθετική του θέση.

1. **Προφορική Προειδοποίηση:** Ο διαιτητής δίνει δυνατή προφορική προειδοποίηση στον αθλητή της κάτω θέσης, ενώ η αγωνιστική δράση συνεχίζεται.

2. **Αφαίρεση Βαθμού μετά τον Γύρο:** Εάν η παράβαση δικαιολογεί αφαίρεση βαθμού, ο διαιτητής ενημερώνει τους κριτές και τις δύο γωνίες αμέσως μετά τη λήξη του γύρου.

#### Δ. Διαδικασία Παραβάσεων

- **Τραυματισμός από Σκόπιμη Παράβαση:** Εάν μια σκόπιμη παράβαση προκαλέσει τραυματισμό που αναγκάζει τη διακοπή του αγώνα, ο παραβάτης αποκλείεται (**Disqualification - DQ**).
- **Τραυματισμός από Ακούσια Παράβαση:** Εάν μια ακούσια παράβαση προκαλέσει τραυματισμό που αναγκάζει τη διακοπή του αγώνα πριν ολοκληρωθεί η πλειοψηφία των γύρων, το αποτέλεσμα καταγράφεται ως **No Contest**. Εάν συμβεί μετά την ολοκλήρωση της πλειοψηφίας των γύρων, η απόφαση βασίζεται σε **Τεχνική Απόφαση (Technical Decision)** σύμφωνα με τους βαθμούς των κριτών. Σε περίπτωση πρωταθλήματος για φυσιολογική ροή του bracket, δεν μπορεί να υπάρχει "No Contest". Συνεπώς ακολουθείται η διαδικασία ιατρικού ελέγχου αφαίρεσης πόντων είτε DQ, για την περίπτωση αδυναμίας αθλητή που δέχθηκε την παράβαση να συνεχίσει.

#### 12. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

##### Α. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Επιτρεπόμενα Χτυπήματα

Εάν ένας τραυματισμός που προκλήθηκε κατά τη διάρκεια του αγώνα από νόμιμο χτύπημα είναι αρκετά σοβαρός ώστε να οδηγήσει τον διαιτητή ή τον ιατρό αγώνων στη διακοπή του αγώνα, ο τραυματισμένος αθλητής χάνει τον αγώνα με **Τεχνικό Νοκ Άουτ (TKO)** ή **Νοκ Άουτ (KO)**.

##### Β. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Σκόπιμη Παράβαση

1. **Άμεση Διακοπή:** Εάν μια εκ προθέσεως παράβαση προκαλέσει τραυματισμό και ο τραυματισμός αυτός είναι αρκετά σοβαρός ώστε να διακοπεί άμεσα ο αγώνας, ο αθλητής που προκάλεσε τον τραυματισμό χάνει με **Αποκλεισμό (Disqualified - DQ)**.
2. **Συνέχιση του Αγώνα:** Εάν μια εκ προθέσεως παράβαση προκαλέσει τραυματισμό και ο διαιτητής επιτρέψει τη συνέχιση του αγώνα, ο διαιτητής



οφείλει να ενημερώσει τους κριτές για αφαίρεση **δύο (2) βαθμών** από τον παραβάτη αθλητή.

3. **Μεταγενέστερη Διακοπή [Κατηγορίες Εφήβων & Νεανίδων (Κ18)]:** Ο τραυματίας αθλητής κερδίζει με **Τεχνική Απόφαση**.
4. **Αυτοτραυματισμός:** Εάν ένας αθλητής τραυματιστεί ο ίδιος κατά την προσπάθειά του να διαπράξει παράβαση εις βάρος του αντιπάλου, ο τραυματισμός αντιμετωπίζεται ως να προκλήθηκε από νόμιμο χτύπημα του αντιπάλου.

## Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις

### 1. ΕΦΗΒΩΝ & ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Κ18) [Ηλικίες 17-18 ετών] (Αγώνες 3-γύρων):

- **Πριν ολοκληρωθούν 2 γύροι:** Ο αγώνας καταγράφεται ως **No Contest**. Σε περίπτωση πρωταθλήματος ακολουθείται η διαδικασία της **Τεχνικής Απόφασης**.
- **Μετά την ολοκλήρωση 2 γύρων:** Το αποτέλεσμα καθορίζεται ως **Τεχνική Απόφαση** υπέρ του αθλητή που προηγούνταν στους πίνακες βαθμολογίας τη στιγμή της διακοπής.
- **Βαθμολόγηση:** Δεν αποδίδονται πόντοι για τον μη ολοκληρωμένο γύρο, αλλά οποιοσδήποτε ποινές/αφαιρέσεις που είχαν επιβληθεί μέχρι τη στιγμή της διακοπής λαμβάνονται υπόψη στο τελικό αποτέλεσμα.

### 2. ΠΑΙΔΩΝ (Κ16) & ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών], ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ (Κ14) & ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών] (Αγώνες 1 γύρου)

- Οι Τεχνικές Αποφάσεις δεν εφαρμόζονται σε αγώνες ενός μόνο γύρου.
- Εάν ο διαιτητής κρίνει ότι ένας αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει λόγω ακούσιας παράβασης, **ο μη τραυματισμένος αθλητής προχωρά** (καθώς ένας αγώνας No Contest θα εμπόδιζε την πρόοδο του τουρνουά).

## Δ. Ενιαίο Κανονιστικό Πρωτόκολλο

Το πρωτόκολλο και τα κριτήρια για τις αφαιρέσεις πόντων που χρησιμοποιούνται στα πρωταθλήματα ενηλίκων, θα είναι τα ίδια και σε όλα τα τουρνουά ανηλίκων, προκειμένου να εξασφαλιστεί ένα ενιαίο κανονιστικό σύστημα. Ο διαιτητής και ο ιατρός του ρινγκ διατηρούν κοινή αρμοδιότητα να αποφασίζουν εάν ένας

τραυματισμένος αθλητής είναι σε θέση να συνεχίσει, δίνοντας προτεραιότητα στην ασφάλεια του αθλητή πάνω από όλα.

### 13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Οι ζυγίσεις των αθλητών πραγματοποιούνται την ημέρα που αγωνίζονται και κάθε επόμενη ημέρα που συμμετέχουν, όσο προχωρούν στο τουρνουά. Όλοι οι αθλητές πρέπει να ζυγίζονται στην επίσημη ζυγαριά του αγώνα φορώντας σορτς και κοντομάνικη μπλούζα / αθλητικό T-shirt, κατά προτίμηση την επίσημη ενδυμασία της Ε.Ο.Μ.

Οι ανήλικοι αθλητές ΔΕΝ επιτρέπεται να βρίσκονται χωρίς ρούχα από τη μέση και κάτω, φορώντας μόνο εσώρουχα, ούτε από τη μέση και πάνω με γυμνό κορμό.

Για την διευκόλυνση αυτής της διαδικασίας, όλοι οι ανήλικοι αθλητές στις επίσημες ζυγίσεις θα έχουν επιπλέον ανοχή 454 γρ. πάνω και κάτω από την καθορισμένη κατηγορία βάρους τους, όπως περιγράφεται αναλυτικά παρακάτω:

#### ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ & ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Κ14)

-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



## ΠΑΙΔΩΝ & ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Κ16)

-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

## ΕΦΗΒΩΝ (Κ18)

Strawweight	-52.2 kg
Flyweight	-56.7 kg
Bantamweight	-61.2 kg
Featherweight	-65.8 kg
Lightweight	-70.3 kg
Welterweight	-77.1 kg
Middleweight	-83.9 kg
Light Heavyweight	-93.0 kg
Heavyweight	-120.2 kg
Super Heavyweight	+120.2 kg

## ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Κ18)

Atomweight	-47.7 kg
Strawweight	-52.2 kg
Flyweight	-56.7 kg
Bantamweight	-61.2 kg
Featherweight	-65.8 kg
Lightweight	-70.3 kg
Welterweight	-77.1 kg
Heavyweight	+77.1 kg

**14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ:**

Η υγεία και η ασφάλεια των αθλητών αποτελούν πρωταρχική προτεραιότητα, γι' αυτό και όλα τα ιατρικά πρωτόκολλα είναι υποχρεωτικά.

**A. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις**

1. **Υποχρεωτικές Εξετάσεις:** Όλοι οι αθλητές υποχρεούνται να ολοκληρώσουν όλες τις προ-αγωνιστικές ιατρικές εξετάσεις και διαγνωστικά τεστ όπως καθορίζονται στο εγχειρίδιο άδειας και καταχώρησης των αγώνων.
2. **Υποχρεωτική Συνάντηση Κανονισμών:** Όλο το προσωπικό που θα βρίσκεται στις γωνίες τους πρέπει να παρευρεθούν για να διασφαλιστεί η πλήρης κατανόηση των εφαρμοστέων κανονισμών και πρωτοκόλλων ασφάλειας.
3. **Επιτήρηση Ζύγισης:** Όλες οι επίσημες προ-αγωνιστικές ζυγίσεις θα διεξάγονται ή θα επιτηρούνται απευθείας από την επιτροπή για την εξασφάλιση της καλής υγείας και της ενυδάτωσης του αθλητή.

**B. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις**

1. **Άμεση Αξιολόγηση:** Αμέσως μετά τη λήξη του αγώνα, κάθε αθλητής πρέπει να υποβληθεί σε ιατρική εξέταση από γιατρό εγκεκριμένο από την επιτροπή ή τη σχετική ρυθμιστική αρχή, ανεξαρτήτως αποτελέσματος αγώνα.
2. **Υποχρεωτική Συμμόρφωση:** Οποιοσδήποτε αθλητής αρνηθεί να υποβληθεί σε μετα-αγωνιστική ιατρική εξέταση υπόκειται σε άμεση αναστολή συμμετοχής για απροσδιόριστο χρονικό διάστημα, έως ότου ολοκληρωθεί επίσημη έρευνα από την **Ε.Ο.Μ.**

**Γ. Ασφάλεια Νέων & Αναστολή συμμετοχής**

1. **Υποχρεωτικές Περίοδοι Ανάπαυσης:** Οι νεαροί αθλητές των οποίων ο αγώνας τερματίζεται με Απόφαση Διακοπής Αγώνα από τον Διαιτητή (RSC) λόγω χτυπημάτων ή τραυματισμού θα υπόκεινται σε υποχρεωτική ιατρική αναστολή και περιόδους ανάπαυσης.
2. **Επιστροφή στους Αγώνες:** Ένας νεαρός αθλητής μπορεί να επιστρέψει σε ενεργό συμμετοχή μόνο αφού λάβει γραπτή βεβαίωση "Κατάλληλος για Συμμετοχή" από ιατρό εξουσιοδοτημένο από την Ε.Ο.Μ., μετά την λήξη της αναστολής του.

## 15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

### Α. Γάντια αγώνων

1. **Προέλευση και Κατάσταση:** Οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούν τα επίσημα γάντια της **Ε.Ο.Μ.** Τα γάντια πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση, χωρίς ελαττώματα και να διατηρούν τη δομική τους ακεραιότητα. Όλος ο εξοπλισμός υπόκειται σε τελική έγκριση από την Τεχνική Επιτροπή της **Ε.Ο.Μ.** κατά την προ-αγωνιστική επιθεώρηση.
2. **Τεχνικές Προδιαγραφές:** Οι αθλητές πρέπει να φορούν γάντια ανοιχτών δακτύλων με επένδυση **7 oz**. Τα γάντια πρέπει να διαθέτουν λαβή για τα δάκτυλα και τον αντίχειρα για διευκόλυνση της πάλης, καθώς και ιμάντα δεσίματος με Velcro για υποστήριξη του καρπού. Τα γάντια με κορδόνια απαγορεύονται.
3. **Χρωματική Αντιστοίχιση Γωνίας:** Τα γάντια πρέπει να είναι **Μαύρα με Κόκκινο** ή **Μαύρα με Μπλε χρώμα**, αντιστοιχισμένα χρωματικά με τη γωνία στην οποία έχει τοποθετηθεί ο αθλητής

### Β. Ενδυμασία Αθλητή

1. **Επίσημα Σορτς:** Κάθε αθλητής πρέπει να φοράει τα **επίσημα σορτς Μικτών Πολεμικών Τεχνών της Ε.Ο.Μ.** Τροποποιήσεις όπως τσέπες, φερμουάρ ή εξωτερικά κορδόνια απαγορεύονται.
2. **Rashguards:** Είναι υποχρεωτικό σε όλους τους αγώνες οι αθλητές να φορούν το επίσημο rashguard της **Ε.Ο.Μ.** Τα επίσημα rashguards είναι κατασκευασμένα από ελαστικό, σφιχτό υλικό (τύπου compression) και έχουν κοντό μανίκι.
3. **Χρωματική Αντιστοίχιση Γωνίας:** Τα rashguards πρέπει να είναι **Μαύρο Με Κόκκινο** ή **Μαύρο με Μπλε χρώμα**, σύμφωνα με τη γωνία στην οποία έχει τοποθετηθεί ο αθλητής.
4. **Υποδήματα:** Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν οποιοδήποτε είδος υποδημάτων κατά τη διάρκεια του αγώνα.

### Γ. Επικαλαμίδες

1. **Στυλ:** Υποχρεωτικά στενά, σε στυλ κάλτσας ή από νεοπρένιο (επίσημες επικαλαμίδες της **Ε.Ο.Μ.**). Αυτό το στυλ απαιτείται για να διευκολύνονται οι κινήσεις πάλης.
2. **Απαγορεύσεις:** Επικαλαμίδες με ιμάντες Velcro ή σκληρά εξαρτήματα στερέωσης απαγορεύονται αυστηρά.

### Δ. Προστατευτικός Εξοπλισμός

1. **Σπασουάρ:** Υποχρεωτικό για όλους τους άνδρες αθλητές. Προαιρετικό για γυναίκες αθλήτριες.

2. **Προστατευτική Μασέλα:** Όλοι οι αθλητές πρέπει να φορούν κατάλληλα εφαρμοσμένη προστατευτική μασέλα, η οποία υπόκειται σε επιθεώρηση και έγκριση.

- Η προστατευτική μασέλα πρέπει να είναι **διαφανής**.
- Ο γύρος δεν ξεκινά μέχρι και οι δύο αθλητές να έχουν σωστά τοποθετημένη την προστατευτική μασέλα.
- Εάν η προστατευτική μασέλα βγει ακούσια κατά τη διάρκεια του αγώνα, ο διαιτητής θα σταματήσει τον αγώνα και θα την επανατοποθετήσει στην πρώτη κατάλληλη στιγμή, χωρίς να παρεμβαίνει στην αγωνιστική δράση.
- Κάθε αθλητής που φέρει ορθοδοντικά σιδεράκια (στην άνω γνάθο, στην κάτω γνάθο ή και στις δύο) υποχρεούται να αγωνίζεται φορώντας διπλή, διάφανη προστατευτική μασέλα (άνω και κάτω γνάθου), κατάλληλη για χρήση με ορθοδοντικό μηχανισμό. Ο αθλητής οφείλει να προσκομίζει κατά τη ζύγιση ή/και στον προ-αγωνιστικό ιατρικό έλεγχο πρόσφατη γραπτή βεβαίωση (ισχύει για ένα έτος) από τον θεράποντα ορθοδοντικό, στην οποία να αναφέρεται ότι ο αθλητής φέρει ορθοδοντικό μηχανισμό, και ότι επιτρέπεται η συμμετοχή του σε αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών.

#### **ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ**

##### **A. Ενδυμασία και Κάλυψη Δέρματος**

Κατόπιν γραπτής ενημέρωσης, οι γυναίκες αθλήτριες μπορούν να φορούν μακρυμάνικα αθλητικά μπλουζάκια (τύπου compression) και/ή μακριά κολάν (τύπου compression) για την κάλυψη του δέρματος, κάτω από την επίσημη ενδυμασία τους.

##### **B. Μαλλιά και Καλύμματα Κεφαλιού**

1. **Μαλλιά:** Πρέπει να είναι στερεωμένα πάνω από τους ώμους. Απαγορεύεται η χρήση σκληρών αντικειμένων (κλιπ, χάντρες).
2. **Καλύμματα Κεφαλιού:** Οι γυναίκες αθλήτριες μπορούν να φορούν εξειδικευμένο «**sports hijab**» ή ισοδύναμο κάλυμμα. Πρέπει να είναι εφαρμοστό και να μην έχει χαλαρό ύφασμα ή σκληρά αξεσουάρ στερέωσης.

#### **Απαιτήσεις Εμφάνισης Προσωπικού και Γωνίας**

1. **Προπονητές και Υποστήριξη Γωνίας:** Πρέπει να φορούν επίσημο κοστούμι ή την επίσημη αθλητική στολή της ομάδας τους.

2. **Πολιτική Αξεσουάρ Κεφαλής:** Προπονητές και προσωπικό γωνίας **δεν επιτρέπεται να φορούν καπέλα, σκουφάκια ή οποιοδήποτε άλλο αξεσουάρ κεφαλής** ενώ βρίσκονται στη γωνία ή εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο.
3. **Διαιτητές:** Πρέπει να φορούν την επίσημη στολή διαιτητή.

## 16. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

### Α. Επιφάνεια και Προστασία

1. **Σχήμα και Δομή:** Η περιοχή του αγώνα πρέπει να είναι κυκλική ή κανονικό πολύγωνο (τετράγωνο, πεντάγωνο, εξαγώνο ή οκτάγωνο) με ίσες πλευρές.
2. **Αφρώδες Υλικό Ασφαλείας:** Το δάπεδο πρέπει να είναι ενισχυμένο και εγκεκριμένο από την Ε.Ο.Μ., με αφρώδη επιφάνεια υψηλής πυκνότητας πάχους **τουλάχιστον 40 mm**.
3. **Προστατευτικό Σύρμα:** Η περιοχή πρέπει να περικλείεται από περίφραξη αλυσίδας καλυμμένη με βινύλιο ή παρόμοιο εγκεκριμένο υλικό για να αποτρέπεται η έξοδος των αθλητών. Όλα τα μεταλλικά μέρη, οι στύλοι και οι μεντεσέδες πρέπει να καλύπτονται με ασφαλή επένδυση.

### Β. Σκαμπό Αγώνα και Διάταξη Γωνιών

1. **Σκαμπό Αθλητή:** Ένα εγκεκριμένο σκαμπό MMA πρέπει να παρέχεται για κάθε γωνία (Κόκκινη και Μπλε). Τα σκαμπό πρέπει να απολυμαίνονται σχολαστικά μετά από κάθε αγώνα. Οποιοδήποτε φθαρμένο ή κατεστραμμένο σκαμπό πρέπει να αντικαθίσταται αμέσως.
2. **Προσωπικό Γωνίας:** Πρέπει να διατίθεται επαρκής αριθμός σκαμπό ή καρεκλών για το προσωπικό της γωνίας (μέγιστος αριθμός: δύο άτομα ανά γωνία στο χώρο).

### Γ. Υποχρεωτικός Εξοπλισμός Γωνίας

Για την εξασφάλιση ενιαίων και υψηλών προτύπων, ισχύουν τα παρακάτω πρωτόκολλα εξοπλισμού για κάθε γωνία:

1. **Ένας (1) Καθαρός Κουβάς:** Ο διοργανωτής είναι υπεύθυνος μόνο για την παροχή του κουβά.
2. **Μια (1) Καθαρή Πετσέτα:** Η ευθύνη ανήκει **στον αθλητή/στην γωνία** να διαθέτει τη δική του καθαρή λευκή πετσέτα.

3. **Μπουκάλι Νερού:** Η ευθύνη ανήκει στον αθλητή/στην γωνία να παρέχει ένα καθαρό πλαστικό μπουκάλι με νερό.
- **Αυστηρός Κανονισμός:** Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές επιτρέπεται να καταναλώνουν μόνο νερό σε καθαρά πλαστικά μπουκάλια. Η χρήση ενεργειακών ή ηλεκτρολυτικών ποτών ή άλλων ουσιών στη γωνία απαγορεύεται, εκτός εάν υπάρχει ειδική έγκριση.

## 17. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

### A. Προδιαγραφές για την Περίδεση των Χεριών των Αγωνιζόμενων

Η περίδεση των χεριών είναι προαιρετική. Οι αθλητές δεν υποχρεούνται να κάνουν περίδεση των χεριών τους. Ωστόσο, αν ένας αθλητής επιλέξει να χρησιμοποιήσει επίδεσμους (bandages) πρέπει να ακολουθεί αυστηρά τα πρότυπα της **Ε.Ο.Μ.**:

#### 1. Υλικά και Διαστάσεις

- **Γάζα:** Πρέπει να είναι μαλακό υλικό, αραιής ύφανσης, μη ελαστικό. Οι διαστάσεις δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα **2,5 μ. μήκος και 5 εκ. πλάτος** στο κάθε χέρι.
- **Ταινία (Tape):** Πρέπει να είναι χειρουργική ταινία ή επιδεσμική ταινία με οξείδιο ψευδαργύρου. Οι διαστάσεις δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα **10 μ. μήκος και 2,5 εκ. πλάτος** ανά χέρι.
- **Αυστηρές Απαγορεύσεις:** Απαγορεύεται η χρήση ελαστικών υλικών. Απαγορεύονται ξένα αντικείμενα, χημικές προσθήκες, “buildups” ή “stacking” υλικών. Απαγορεύονται αυστηρά τα “curls” ή σκληρές ταινίες ανάμεσα στις αρθρώσεις των δακτύλων.

#### 2. Πρότυπα Εφαρμογής

- **Ορατότητα:** Οι επίδεσμοι (bandages) πρέπει να εφαρμόζονται ώστε η **εμφανής εσωτερική παλάμη** να παραμένει χωρίς υλικό.
- **Αρθρώσεις και Δάκτυλα:** Λωρίδες ταινίας μπορούν να τοποθετηθούν ανάμεσα στα δάκτυλα για σταθερότητα, αλλά η ταινία **δεν πρέπει ποτέ να καλύπτει την επιφάνεια που χτυπά με τα μετατάρσια.**
- **Καρπός και Αντίχειρας:** Ο επίδεσμος (bandage) πρέπει να εφαρμόζεται κοντά στον καρπό για σταθερότητα. Η κάλυψη της βασικής άρθρωσης του αντίχειρα είναι προαιρετική.
- **Συνέπεια:** Γάζα και ταινία πρέπει να βρίσκονται πλήρως μέσα στο τελείωμα του γαντιού του αθλητή.

### 3. Επιθεώρηση και Ασφάλεια

- **Εποπτεία:** Η περιδεση των χεριών πρέπει γίνεται αποκλειστικά στα αποδυτήρια παρουσία εκπροσώπου της **Ε.Ο.Μ.** ή εξουσιοδοτημένου ρυθμιστικού φορέα.
- **Έγκριση:** Τα γάντια μπορούν να φορεθούν μόνο αφού ο επίσημος επιθεωρήσει και εγκρίνει/σημειώσει τα τυλίγματα.

### Β. Εμφάνιση Αθλητή

1. **Περιποίηση:** Κάθε αθλητής πρέπει να είναι καθαρός και να έχει περιποιημένη εμφάνιση. Οι τρίχες στο πρόσωπο/γένια δεν πρέπει να αποτελούν κίνδυνο για τα μάτια ή το δέρμα του αντιπάλου.
2. **Απαγορευμένες Ουσίες:** Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση βαζελίνης, λιπαντικών, καλλυντικών κρεμών, λουσίων ή σπρέι μαλλιών στο πρόσωπο, τα μαλλιά ή το σώμα.
3. **Διαχείριση Μαλλιών:** Τα μαλλιά πρέπει να στερεώνονται πάνω από τη γραμμή των ώμων χωρίς να εμποδίζουν την όραση. Επιτρέπεται η χρήση μόνο μαλακών υλικών (π.χ. λαστιχάκια). Απαγορεύονται σκληρά αντικείμενα, μεταλλικά κλιπ ή πλαστικές χάντρες.

**Απαγορευμένα αντικείμενα:** Απαγορεύεται η χρήση κοσμημάτων, piercings ή οποιωνδήποτε καλλυντικών αξεσουάρ κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## 18. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

### Α. Υποταγή (Submission):

1. **Φυσικό Tap Out:** Ο αθλητής χτυπά με το χέρι το δάπεδο ή τον αντίπαλο.
2. **Λεκτικό Tap Out:** Ο αθλητής ανακοινώνει προφορικά στον διαιτητή ότι θέλει να σταματήσει ή εκφράζει ηχητικά ή ακούσια ή λεκτικά πόνο.

### Β. Διακοπή Αγώνα από Διαιτητή (Referee Stops Contest - RSC)

1. **Τεχνική Διακοπή:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα επειδή ένας αθλητής δεν αμύνεται με σύνεση ή βρίσκεται σε θέση σημαντικού κινδύνου.
2. **Ιατρική/Διακοπή από Ιατρό:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα μετά από συμβουλή του ιατρού του ρινγκ ή του τεχνικού αντιπροσώπου λόγω τραυματισμού, αιμορραγίας ή ορατού τραύματος.
3. **Χτύπημα στο Σώμα [Εφηβων και Νεανίδων (K18)]:** Εάν ένα νόμιμο χτύπημα στο σώμα καθιστά έναν αθλητή ανίκανο να συνεχίσει, καταγράφεται ως RSC (Σώμα).

### Γ. Άλλοι Τύποι Αποτελεσμάτων

1. **Αποκλεισμός (Disqualified - DQ):** Ένας αθλητής αποκλείεται λόγω κραυγαλέων ή επαναλαμβανόμενων παραβάσεων.
2. **Αποχώρηση / Παράδοση Αγώνα:** Ένας αθλητής δεν εμφανίζεται ή αρνείται να συνεχίσει για λόγους άλλους από τραυματισμό.
3. **Τεχνική Απόφαση:** Εφαρμόζεται εάν ένας ακούσιος τραυματισμός τερματίσει τον αγώνα μετά από επαρκή χρόνο για να βαθμολογήσουν οι κριτές τον αγώνα.

### Δ. Αποφάσεις Τουρνουά και Ισοπαλίες

Σε τουρνουά όπου απαιτείται πρόοδος στον πίνακα, τα αποτελέσματα «**No Contest**» και «**Ισοπαλία**» δεν επιτρέπονται. Εάν η βαθμολογία των κριτών καταλήξει σε ισοπαλία μετά τους προγραμματισμένους γύρους, εφαρμόζονται τα ακόλουθα κριτήρια ανατίμησης ισοπαλίας (σύμφωνα με το Ενιαίο Πρότυπο για Ενήλικες):

#### 1. Αξιολόγηση Συμπεριφοράς και Απόδοσης

- **Ποινή Βαθμού Γύρου:** Εάν ένας αθλητής έλαβε βαθμό 8 σε οποιονδήποτε γύρο (υποδηλώνοντας σημαντικά χαμένο γύρο), ο εν λόγω αθλητής αποκλείεται και ο αντίπαλος προκρίνεται.
- **Αφαίρεση Πόντων λόγω Παράβασης:** Εάν σε έναν αθλητή αφαιρέθηκε βαθμός από τον Διαιτητή λόγω παράβασης, ο εν λόγω αθλητής αποκλείεται και ο αντίπαλος προκρίνεται.

#### 2. Τελική Αξιολόγηση Κριτών

Εάν η ισοπαλία παραμένει «καθαρή» (χωρίς γύρους 8 βαθμών και χωρίς αφαίρεση πόντων), διενεργείται τελική αξιολόγηση:

- Ο Διαιτητής συλλέγει τελική και οριστική ψήφο από καθέναν από τους Κριτές.
- Κάθε Κριτής πρέπει να επιλέξει είτε τον αθλητή της **Κόκκινης** είτε της **Μπλε** γωνίας, βάσει της συνολικής απόδοσης σε ολόκληρο τον αγώνα.
- Ο αθλητής που λαμβάνει την **πλειοψηφία των ψήφων (2 από 3)** ανακηρύσσεται νικητής και προκρίνεται.

## 19. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### A. Ιεραρχία Βαθμολόγησης

Το αποτέλεσμα ενός γύρου καθορίζεται από την ακόλουθη ιεραρχία, με τα **Αποτελεσματικά Χτυπήματα και Λαβές** να αποτελεί τον κύριο παράγοντα.

#### 1. Αποτελεσματικά Χτυπήματα και Λαβές (Πρωτεύον κριτήριο):

- **Επίδραση (Impact):** Επιτρεπόμενα χτυπήματα που επιδεικνύουν τεχνική ακρίβεια και έχουν τη δυνατότητα να τερματίσουν τον αγώνα με άμεσο τρόπο (π.χ. χτυπήματα στο σώμα που επιφέρουν διακοπή της δράσης) αξιολογούνται με προτεραιότητα έναντι της απλής ποσοτικής υπεροχής.
- **Τεχνικά Takedowns:** Ένα αποτελεσματικό takedown ορίζεται ως σκόπιμη επίθεση με χρήση τεχνικής για να φέρει τον αντίπαλο στο έδαφος. Οι ελεγχόμενες ρίψεις που έχουν επίδραση βαθμολογούνται υψηλότερα από περιπτώσεις όπου οι αθλητές σκοντάφτουν ή πέφτουν κατά τη διάρκεια μιας αναμέτρησης.
- **Απειλές Υποταγής:** Οι προσπάθειες υποταγής που αναγκάζουν τον αντίπαλο να αμυνθεί ενεργά, να αποδυναμώσουν τη θέση του ή να τον αναγκάσουν να καταβάλει σημαντική προσπάθεια για να απελευθερωθεί, λαμβάνουν υψηλότερη βαθμολογία από εύκολα αμυνόμενες προσπάθειες.
- **Κυριαρχία Θέσης:** Η κατάκτηση και διατήρηση πλεονεκτικών θέσεων (Mount, Back Control, Side Control) θεωρείται επιτυχημένη επίθεση πάλης.

#### 2. Μηδενική Ανοχή για Γύρους 10–10:

- Σύμφωνα με τα πρότυπα της Ε.Ο.Μ., ένας γύρος **δεν μπορεί να βαθμολογηθεί ως ισοπαλία (10–10)**.
- Ο διαιτητής και οι κριτές πρέπει να αναγνωρίσουν νικητή βάσει τεχνικής υπεροχής, ακόμη και σε γύρους με κοντινό αποτέλεσμα.

### B. Πρωτόκολλο Λήψης Αποφάσεων

- **Αρμοδιότητα Διαιτητή:** Ο διαιτητής που είναι υπεύθυνος για τον αγώνα καθορίζει τον νικητή βάσει των παραπάνω κριτηρίων.

- **Επίσημη Συμβουλευτική:** Ο διαιτητής μπορεί να συμβουλευτεί τον υπεύθυνο διαιτησίας ή τους κριτές για να καθορίσει νικητή σε αγώνα «πέρα πολύ στενής διαφοράς», όπου τα τεχνικά πλεονεκτήματα είναι ελάχιστα.
- **Τεκμηρίωση:** Σε μορφές τουρνουά, υπεύθυνοι πρέπει να τηρούν αρχείο με τους νικητές των γύρων και τις αφαιρέσεις πόντων για τη διευκόλυνση των διαδικασιών επίλυσης ισοπαλιών όπως περιγράφεται στην ενότητα «Τύποι Αποτελεσμάτων Αγώνα».

### Γ. Αθλητική Συμπεριφορά και «Fair Play» (Μηδενική Ανοχή)

Αυτή η αρχή έχει σχεδιαστεί για την ανάπτυξη των νεαρών αθλητών. Ως εκ τούτου, τα ακόλουθα πρότυπα συμπεριφοράς εφαρμόζονται αυστηρά:

1. **Πολιτική Μηδενικής Ανοχής:** Δεν υπάρχει ανοχή για διαμαρτυρίες, αντιαθλητική συμπεριφορά ή επιθετική συμπεριφορά προς οποιονδήποτε υπεύθυνο.
2. **Κυρώσεις:** Οποιοσδήποτε προπονητής, αθλητής ή γονέας επιδεικνύει τέτοια συμπεριφορά θα υπόκειται σε άμεσες κυρώσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αποκλεισμό του αθλητή και αναστολή του εκπροσωπούμενου αθλητικού συλλόγου.
3. **Εκπαιδευτικό Πρότυπο:** Οι αθλητές αναμένεται να επιδεικνύουν «Fair Play» σε κάθε στιγμή, εκπροσωπώντας το μελλοντικό πρόσωπο του αθλήματος.

## 20. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗΣ

### Α. Πεδίο εφαρμογής Ένστασης

Η διαδικασία ένστασης αποτελεί τεχνικό μηχανισμό διόρθωσης πραγματολογικών ή διαδικαστικών σφαλμάτων. Δεν αποτελεί μέσο αμφισβήτησης της υποκειμενικής κρίσης των υπεύθυνων.

1. **Οριστικότητα Κρίσης:** Οι υποκειμενικές αποφάσεις του Διαιτητή (π.χ. χρόνος διακοπής από το clinch) και η βαθμολόγηση των Κριτών (π.χ. 10-9 ή 10-8) είναι οριστικές και δεν υπόκεινται σε ένσταση.
2. **Βάσεις υποβολής Ένστασης:** Ένσταση μπορεί να υποβληθεί μόνο εάν βασίζεται σε **πραγματολογικό λάθος** ή σε **εσφαλμένη εφαρμογή κανονισμού** που επηρέασε άμεσα το αποτέλεσμα του αγώνα. Ενδεικτικά παραδείγματα:
  - **Μη Αναγνώριση Ενεργειών:** Ο υπεύθυνος δεν έχει παρατηρήσει σωματικό/λεκτικό tap-out ή δεν έχει αναγνωρίσει ότι ο αγωνιζόμενος έχει χάσει τις αισθήσεις του (Τεχνική Υποταγή).



- **Εσφαλμένη Τεχνική Εφαρμογή:** Εσφαλμένη εφαρμογή κανονισμού (π.χ. αποδοχή παράνομου χτυπήματος που οδήγησε σε τελείωμα ή λανθασμένη αφαίρεση βαθμών).
- **Σφάλμα Καταμέτρησης Βαθμολογίας:** Μαθηματικό ή γραμματειακό σφάλμα στο άθροισμα των καρτών κριτών (σφάλμα Τεχνικής Απόφασης).

## Β. Υποβολή και Πρωτόκολλο

Η ένσταση πρέπει να κατατεθεί από **εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπο** της ομάδας **πριν προχωρήσουν τα επόμενα brackets** της κατηγορίας.

Μετά την ανακοίνωση της απόφασης, η ένσταση πρέπει να υποβληθεί **εγγράφως, χρησιμοποιώντας το επίσημο έντυπο της Ε.Ο.Μ., με σαφή αναφορά του λόγου ένστασης, και να παραδοθεί στον υπεύθυνο της διαδικασίας ενστάσεων μαζί με παράβολο ένστασης ύψους 150€.**

Οι αθλητές που επηρεάζονται ή ο εξουσιοδοτημένος εκπρόσωπος της ομάδας σε οποιονδήποτε αγώνα που αποτελεί αντικείμενο ένστασης πρέπει να ενημερώνονται ότι έχει κατατεθεί ένσταση.

Ο υπεύθυνος της διαδικασίας θα συγκαλέσει τους αρμόδιους προκειμένου να εξετάσουν και να διαχειριστούν την ένσταση με δίκαιο τρόπο.

Μετά τη λήψη απόφασης, ο υπεύθυνος της διαδικασίας ενστάσεων θα εκδώσει σχετική έγγραφη απόφαση και θα ενημερώσει τα εμπλεκόμενα μέρη.

**Σε περίπτωση που η ένσταση γίνει δεκτή, το παράβολο θα επιστραφεί. Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης, το παράβολο δεν επιστρέφεται και παραμένει στη Ε.Ο.Μ.** Οι αθλητές και/ή οι ομάδες που εμπλέκονται στην ένσταση θα ενημερωθούν για το αποτέλεσμα πριν από οποιονδήποτε αγώνα που επηρεάζεται από την απόφαση της ένστασης.

Κάθε απόφαση είναι οριστική και δεν υπόκειται σε περαιτέρω ένσταση.

## Γ. Εξέταση και Πολιτική Μηδενικής Ανοχής

1. **Αποδεικτικό Υλικό:** Οι αρμόδιοι δύναται, κατά την κρίση τους, να χρησιμοποιήσουν οπτικοακουστικό υλικό για τη διευκόλυνση της λήψης απόφασης, εφόσον τέτοιο υλικό είναι διαθέσιμο. Σε περίπτωση ύπαρξης σχετικού υλικού, δύναται να ληφθεί υπόψη αποκλειστικά και

μόνο το επίσημο υλικό που έχει καταγραφεί από τον διοργανωτή και/ή την Ε.Ο.Μ. Το εν λόγω υλικό δεν αποτελεί, σε καμία περίπτωση, τον αποκλειστικό ή δεσμευτικό παράτα για τη διαμόρφωση της κρίσης των αρμόδιων, η οποία δύναται να συνεκτιμά κάθε άλλο πρόσφορο στοιχείο.

- 2. Πειθαρχικές Κυρώσεις:** Οποιαδήποτε επιθετική συμπεριφορά, λεκτική κακοποίηση ή αντιαθλητική διαγωγή που στρέφεται κατά των υπεύθυνων κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ένστασης επιφέρει την **άμεση απόρριψη** της ένστασης και ενδεχόμενο αποκλεισμό του αθλητή ή/και της ομάδας του από το τουρνουά.

## **21. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Η Ε.Ο.Μ. δεσμεύεται για ένα καθαρό, ασφαλές και δίκαιο αθλητικό περιβάλλον. Όλοι οι αθλητές, προπονητές και σωματεία-μέλη δεσμεύονται από τους επίσημους, ανεξάρτητους κανονισμούς αντιντόπινγκ της Ε.Ο.Μ., οι οποίοι βασίζονται στο νομικό πλαίσιο που διέπει την καταπολέμηση του ντόπινγκ στην Ελλάδα και εφαρμόζονται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες και κανονισμούς, με σκοπό την προστασία της υγείας των αγωνιζομένων και της ακεραιότητας των Μικτών Πολεμικών Τεχνών.

### **Α. Συμμόρφωση και Ρυθμιστική Αρχή**

1. Υποχρεωτική Συμμόρφωση: Κάθε αθλητής που συμμετέχει σε διοργάνωση εγκεκριμένη από τη Ε.Ο.Μ., είτε στις κατηγορίες Ενηλίκων, Νέων, MMA, Striking MMA ή Submission MMA, υπόκειται σε ελέγχους αντιντόπινγκ τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων.
2. Κανονιστικά Πρότυπα: Η Ε.Ο.Μ. συμμορφώνεται με τα πρότυπα που έχουν θεσπιστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ (WADA) και τον Διεθνή Οργανισμό Ελέγχων (ITA), όπως αυτά έχουν υιοθετηθεί από τη GAMMA.
3. Αρχή της Αυστηρής Ευθύνης: Σύμφωνα με την αρχή της Αυστηρής Ευθύνης (Strict Liability), κάθε αθλητής είναι υπεύθυνος για οποιαδήποτε απαγορευμένη ουσία ανιχνευθεί στον οργανισμό του, ανεξαρτήτως του τρόπου με τον οποίο αυτή εισήλθε (π.χ. μέσω συμπληρωμάτων, φαρμακευτικής αγωγής ή τροφής).

**Β. Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Κατευθυντήριες Οδηγίες**

Οι αθλητές οφείλουν να συμβουλευονται ετησίως τον επίσημο κατάλογο απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων. Σε αυτές περιλαμβάνονται, ενδεικτικά αλλά όχι περιοριστικά, αναβολικοί παράγοντες, διεγερτικά, διουρητικά και ορισμένοι ρυθμιστές ορμονών.

**Επίσημες Κατευθυντήριες Οδηγίες Αντιντόπινγκ Ε.Ο.Μ.**

Για το πλήρες και επίσημο κανονιστικό πλαίσιο αντιντόπινγκ, παρακαλείστε να επισκεφθείτε την επίσημη διαδικτυακή πύλη:

<https://E.O.M..gr/anti-ntopingk/>

**Γ. Κυρώσεις και Παραβάσεις**

Οποιαδήποτε Παράβαση Κανόνα Αντιντόπινγκ επιφέρει άμεση πειθαρχική διαδικασία, η οποία δύναται να περιλαμβάνει:

- Άμεσο Αποκλεισμό: Απομάκρυνση από το τρέχον τουρνουά και αφαίρεση τυχόν μεταλλίων ή βαθμολογικής κατάταξης.
- Αναστολή Συμμετοχής: Υποχρεωτικό αποκλεισμό από όλες τις διοργανώσεις της Ε.Ο.Μ. και από συνδεδεμένες διεθνείς διοργανώσεις για χρονικό διάστημα που καθορίζεται από την πειθαρχική επιτροπή.
- Δημόσια Ανακοίνωση: Δημοσιοποίηση της παράβασης σύμφωνα με τα πρότυπα διαφάνειας της WADA.

**Δ. Εκπαίδευση Νέων**

Όσον αφορά τους νέους (ανήλικους) αθλητές, η έμφαση δίνεται στην εκπαίδευση και την πρόληψη. Οι προπονητές και οι κηδεμόνες υποχρεούνται να διασφαλίζουν ότι οι νεαροί αθλητές είναι ενημερωμένοι σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με ουσίες βελτίωσης απόδοσης και μη πιστοποιημένα διατροφικά συμπληρώματα.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ****ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ & ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Ηλικιακές Κατηγορίες	MMA	SUBMISSION MMA	STRIKING MMA
<b>Παμπαίδων &amp; Παγκορασίδων</b> Κ14 (12-13 ετών)	<b>Α' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>Β' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Παίδων &amp; Κορασίδων</b> Κ16 (14-15 ετών)	<b>Α' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>Β' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Εφήβων &amp; Νεανίδων</b> Κ18 (16-17 ετών)	<b>Α' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>Β' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Ανδρών &amp; Γυναικών</b> (18-39 ετών)	<b>Α' κατηγορία</b> (7+ αγώνες)	<b>Α' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)	
	<b>Β' κατηγορία</b> (4-6 αγώνες)		
	<b>Γ' κατηγορία</b> (0-3 αγώνες)	<b>Β' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)	
<b>Βετεράνων Ανδρών &amp; Βετεράνων Γυναικών</b> (40+ ετών)	<b>Α' κατηγορία</b>		

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ**

<b>Κ14 (12-13 ετών)</b>	
<b>Παμπαίδων</b>	<b>Παγκορασίδων</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>Κ16 (14-15 ετών)</b>	
<b>Παίδων</b>	<b>Κορασίδων</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

<b>Κ18 (16-17 ετών)</b>	
<b>Εφήβων</b>	<b>Νεανίδων</b>
-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	-77,1 Kg
-93,0 Kg	+77,1 Kg
-120,2 Kg	
+120,2 Kg	

<b>18-39 ετών / 40+ ετών</b>	
<b>Ανδρών</b>	<b>Γυναικών</b>
-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	+70,3 Kg
-93,0 Kg	
-120,2 Kg	
+120,2 Kg	

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ**

Ηλικιακές Κατηγορίες	MMA	SUBMISSION MMA	STRIKING MMA
<b>Παμπαίδων &amp; Παγκορασίδων</b> K14 (12-13 ετών)	<b>1 γύρος των 3' λεπτών</b>		<b>2 γύροι των 2' λεπτών</b>
<b>Παιδων &amp; Κορασίδων</b> K16 (14-15 ετών)	<b>1 γύρος των 4' λεπτών</b>		<b>2 γύροι των 2' λεπτών</b>
<b>Εφήβων &amp; Νεανίδων</b> K18 (16-17 ετών)	<b>3 γύροι των 2' λεπτών</b>		
<b>Ανδρών &amp; Γυναικών</b> (18-39 ετών)	<b><u>A' κατηγορία</u></b> <b>3 γύροι των 3' λεπτών</b>		
	<b><u>B' &amp; Γ' κατηγορία</u></b> <b>3 γύροι των 2' λεπτών</b>	<b><u>B' κατηγορία</u></b> <b>3 γύροι των 2' λεπτών</b>	
<b>Βετεράνων Ανδρών &amp; Βετεράνων Γυναικών</b> (40+ ετών)	<b>3 γύροι των 2' λεπτών</b>		
<b>Διάλειμμα</b>	<b>1' λεπτό</b> μεταξύ των γύρων για όλες τις ηλικίες και κατηγορίες		

Για το ΔΣ της Ε.Ο.Μ

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

  
 Μπάρκας Αθανάσιος


Ο Γενικός Γραμματέας

  
 Μινωτάκης Μιχαήλ