



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



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

| | |
|--|----|
| 1. ΣΚΟΠΟΣ..... | 4 |
| 2. ΟΡΙΣΜΟΣ..... | 4 |
| 3. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ..... | 5 |
| 4. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (Α, Β & Γ)..... | 5 |
| 5. ΓΥΡΟΙ..... | 5 |
| 6. ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ | 5 |
| 7. ΑΠΟΦΑΣΗ..... | 6 |
| 8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ..... | 6 |
| 9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ | 6 |
| 10. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | 8 |
| 11. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ..... | 8 |
| Α. Περιορισμοί Χτυπημάτων | 8 |
| Β. Περιορισμοί Υποταγών & Πάλης | 9 |
| 12. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL)..... | 9 |
| Α. Αφαίρεση Βαθμών | 10 |
| Β. Χρόνος Αποκατάστασης & Ιατρική Παρέμβαση | 10 |
| Γ. Παράβαση από τον Αθλητή που Βρίσκεται στο Έδαφος (Κάτω Θέση) | 11 |
| Δ. Διαδικασία για Ακούσιες Παραβάσεις..... | 11 |
| 13. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ..... | 11 |
| Α. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Επιτρεπόμενα Χτυπήματα | 11 |
| Β. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Σκόπιμη Παράβαση | 12 |
| Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις | 12 |
| 14. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ..... | 13 |
| 15. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ | 14 |
| Α. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις | 14 |
| Β. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις | 14 |
| Γ. Ιατρική Αναστολή Συμμετοχής | 15 |
| 16. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ..... | 15 |
| Α. Γάντια αγώνων..... | 15 |
| Β. Ενδυμασία Αθλητή..... | 15 |
| Γ. Επικαλαμίδες | 16 |
| Δ. Προστατευτικός Εξοπλισμός..... | 16 |



| | |
|---|----|
| ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ..... | 16 |
| Α. Ενδυμασία και Κάλυψη Δέρματος..... | 16 |
| Β. Μαλλιά και Καλύμματα Κεφαλιού..... | 17 |
| Απαιτήσεις Εμφάνισης Προσωπικού και Γωνίας..... | 17 |
| 17. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ..... | 17 |
| Α. Επιφάνεια και Επένδυση..... | 17 |
| Β. Προστατευτικό Σύρμα..... | 17 |
| Γ. Σκαμπό Αγώνα και Διάταξη Γωνιών..... | 18 |
| Δ. Υποχρεωτικός Εξοπλισμός Γωνίας..... | 18 |
| 18. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ..... | 18 |
| Α. Προδιαγραφές για την Περίδεση των Χεριών των Αγωνιζόμενων..... | 18 |
| Β. Εμφάνιση Αθλητή..... | 19 |
| Γ. Παραβάσεις..... | 20 |
| 19. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ..... | 20 |
| Α. Τρόποι Νίκης..... | 20 |
| Β. Αποφάσεις (Scorecards Διαιτητών)..... | 20 |
| Γ. Αποφάσεις Τουρνουά και Ισοπαλίες..... | 21 |
| 20. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ..... | 21 |
| Α. Ιεραρχία Βαθμολόγησης..... | 21 |
| Β. Σύστημα «Πλεονεκτήματος» Ε.Ο.Μ..... | 22 |
| Γ. Τυπικές Βαθμολογίες Γύρου..... | 22 |
| Δ. Κανόνες Αφαίρεσης Πόντων..... | 23 |
| 21. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗΣ..... | 23 |
| Α. Πεδίο εφαρμογής Ένστασης..... | 23 |
| Β. Υποβολή και Πρωτόκολλο..... | 24 |
| Γ. Εξέταση και Πολιτική Μηδενικής Ανοχής..... | 25 |
| 22. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ..... | 25 |
| Α. Συμμόρφωση και Ρυθμιστική Αρχή..... | 25 |
| Β. Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Κατευθυντήριες Οδηγίες..... | 26 |
| Γ. Κυρώσεις και Παραβάσεις..... | 26 |
| Δ. Εκπαίδευση Νέων..... | 26 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... | 27 |



1. ΣΚΟΠΟΣ

Η αγωνιστική δραστηριότητα στις Ερασιτεχνικές Μικτές Πολεμικές Τέχνες (ΜΜΑ) έχει στόχο να προσφέρει στους συμμετέχοντες στο άθλημα του ΜΜΑ την αναγκαία εμπειρία που απαιτείται προκειμένου να προοδεύσουν σε μια πιθανή καριέρα μέσα στο άθλημα. Σκοπός των Ερασιτεχνικών Μικτών Πολεμικών Τεχνών 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.

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 τους περιορισμούς και τα πρωτόκολλα ασφαλείας που ορίζονται στους εν λόγω **Ενιαίους Κανονισμούς για τους Αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών Ενηλίκων**.

Το άθλημα απαιτεί από τους αθλητές να επιδεικνύουν τεχνική επάρκεια σε πολλά είδη μάχης, τα οποία διέπονται από το σύστημα βαθμολόγησης «10 πόντων», ενώ κατηγοριοποιούνται βάσει συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων και επιπέδων εμπειρίας (Ενήλικοι/Ανήλικοι και επίπεδα εμπειρίας Α/Β/Γ) όπως ορίζονται στο παρόν έγγραφο.

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 & Γ)

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

- **Κατηγορία Α:** Εμπειρία επτά (7) ή περισσότερων αγώνων
- **Κατηγορία Β:** Εμπειρία τεσσάρων (4) έως έξι (6) αγώνων
- **Κατηγορία Γ:** Εμπειρία τριών (3) 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 **Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+** [Ηλικίες 18-39] **Α Κατηγορίας**, αποτελείται από **τρεις (3) γύρους** καθ' ένας εκ των οποίων έχει **τρία (3) λεπτά διάρκεια**, με ένα διάλειμμα του ενός (1) λεπτού μεταξύ των γύρων.

Κάθε αγώνας **Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+** [Ηλικίες 18-39] **Β και Γ Κατηγορίας**, καθώς και **Βετεράνων Ανδρών 40+ & Βετεράνων Γυναικών 40+** [Ηλικίες 40-60], αποτελείται από **τρεις (3) γύρους** καθ' ένας εκ των οποίων θα έχει **δύο (2) λεπτά διάρκεια**, με ένα διάλειμμα του ενός (1) λεπτού μεταξύ των γύρων.

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. Παρότι ο ιατρός του ρινγκ

μπορεί να γνωμοδοτήσει σχετικά με την ιατρική κατάσταση ενός αθλητή, η τελική απόφαση για τη διακοπή ενός αγώνα παραμένει στον διαιτητή.

7. ΑΠΟΦΑΣΗ

Το «**σύστημα 10 πόντων**» αποτελεί το επίσημο σύστημα βαθμολόγησης που χρησιμοποιείται σε όλους τους αγώνες. Σύμφωνα με αυτό το σύστημα, ο νικητής κάθε γύρου πρέπει να λάβει 10 βαθμούς (πριν από τυχόν αφαιρέσεις βαθμών λόγω παραβάσεων), ενώ ο ηττημένος του γύρου λαμβάνει 9 βαθμούς ή λιγότερους.

8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ

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

9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι ακόλουθες κινήσεις αποτελούν παραβάσεις και ενδέχεται να επιφέρουν αφαίρεση βαθμού, τεχνική διακοπή ή αποκλεισμό:

1. **Χτύπημα με το κεφάλι.**
2. Εφαρμογή τεχνικών που προκαλούν **έντονη στρέβλωση σπονδυλικής στήλης.**
3. **Επαφή στα μάτια:** Οποιαδήποτε σκόπιμη επίθεση στα μάτια με χρήση δακτύλων, πηγουνιού ή τεχνικών αγκώνων. (Σημείωση: Νόμιμα χτυπήματα που έρχονται σε επαφή με την περιοχή του ματιού δεν θεωρούνται παραβάσεις).
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 το 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. **Χτυπήματα στο λαιμό:** Οποιοδήποτε χτύπημα στο λαιμό και/ή τράβηγμα της τραχείας.
11. **Τεντωμένα δάχτυλα:** Τεντωμένα δάχτυλα προς το πρόσωπο ή τα μάτια του αντιπάλου.
12. **Χτυπήματα στα γεννητικά:** Οποιοδήποτε εκούσιο ή ακούσιο χτύπημα στα γεννητικά όργανα.
13. **Αντίπαλος στο έδαφος (Χτυπήματα):** Τεχνικές γονάτων ή λακτίσματα στον αντίπαλο ενώ είναι στο έδαφος. Πλην της θέσης open guard μόνο στα πόδια του αντιπάλου.
14. **Τεχνικές γονάτων, λακτισμάτων και πατημάτων** στα πόδια του όρθιου αντιπάλου. Από το γόνατο και κάτω, προς άκρα ποδός.
15. **Παρεμβολή στον εξοπλισμό:** Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις επικαλαμίδες ή το rashguard του αντιπάλου.
16. **Κράτημα από το σύρμα:** Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
17. **Χειραγώγηση Μικρών Αρθρώσεων:** Πιάσιμο ή στρίψιμο λιγότερων από τριών (3) δαχτύλων χεριών ή ποδιών.
18. **Εξώθηση:** Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
19. **Παραβάσεις Δέρματος:** Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
20. **Δειλία:** Αποφυγή επαφής, επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση τραυματισμού.
21. **Υβριστική γλώσσα:** Χρήση προσβλητικής ή υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό και περιβάλλοντα χώρο.
22. **Περιφρόνηση της εξουσίας:** Εμφανής παράβλεψη των οδηγιών του διαιτητή.
23. **Αντιαθλητική συμπεριφορά:** Οποιαδήποτε πράξη προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο μέσω παράνομων μέσων ή κακής συμπεριφοράς.
24. **Καθυστερημένες Επιθέσεις:** Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου.
25. **Επιθέσεις κατά τη διάρκεια του Διαλείμματος:** Επίθεση ενός αντίπαλου κατά την διάρκεια του διαλείμματος ή καθώς ο διαιτητής χωρίζει τους αθλητές.
26. **Επίβλεψη διαιτητή:** Επίθεση σε αντίπαλο ο οποίος είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
27. **Παρεμβολή γωνίας:** Παρεμβολή από προπονητή, γωνία αθλητή ή τρίτο πρόσωπο.
28. **Ξένες Ουσίες:** Εφαρμογή λαδιών, τζελ ή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα για την απόκτηση πλεονεκτήματος.

10. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Οι ακόλουθες τεχνικές επιτρέπονται κατά τη διάρκεια του αγώνα, υπό την προϋπόθεση ότι εκτελούνται με τεχνική επάρκεια και σύμφωνα με τις οδηγίες ασφαλείας:

- **Όρθια Χτυπήματα:** Χτυπήματα με κλειστές γροθιές και χτυπήματα σφυριά στο κεφάλι, στο σώμα και στα πόδια.
- **Λακτίσματα & Τεχνικές Γονάτων:** Λακτίσματα στο κεφάλι, στο σώμα και στα πόδια όρθιου αντιπάλου. Οι τεχνικές γονάτων επιτρέπονται μόνο στο σώμα και στα πόδια όρθιου αντιπάλου, αποκλειστικά από το γόνατο και πάνω (εξαιρουμένης της άρθρωσης του γονάτου). Επίσης, επιτρέπεται ο όρθιος αθλητής να κλωτσήσει τα πόδια του αντιπάλου στο έδαφος που βρίσκεται σε «ανοικτή guard».
- **Πάλη & Ρίψεις (Takedowns):** Όλες οι ρίψεις πολεμικών τεχνών, τα takedowns και οι μεταβάσεις θέσεων στο έδαφος. Απαγορεύονται τα slam, suplex με σήκωμα και η ψαλιδωτή ρίψη «Kani basami». Η ορθή ρίψη αποτελεί ευθύνη του επιτιθέμενου, δηλαδή η αποφυγή πρώτης επαφής με το έδαφος του κεφαλιού είτε αυχένα του αντιπάλου.
- **Χτυπήματα στο Έδαφος:** Όταν ο αγώνας διεξάγεται στο έδαφος, επιτρέπονται νόμιμα χτυπήματα (με κλειστές γροθιές και χτυπήματα σφυριά) στο κεφάλι, στο σώμα και στα πόδια του αντιπάλου.
- **Υποταγές:** Επιτρέπονται πνιγμοί (χωρίς πίεση στη σπονδυλική στήλη) και κλειδώματα αρθρώσεων που στοχεύουν τον ώμο, τον αγκώνα και απευθείας στον αστράγαλο και το “knee bar”.

11. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Πέραν των γενικών παραβάσεων που ορίζονται στην Ενότητα 9, οι ακόλουθες τεχνικές απαγορεύονται αυστηρά. Η εφαρμογή αυτών των τεχνικών θα επιφέρει προειδοποίηση, αφαίρεση βαθμού ή αποκλεισμό σύμφωνα με το σύστημα βαθμολόγησης των **10 βαθμών**:

A. Περιορισμοί Χτυπημάτων

- **Τεχνικές Αγκώνων και Χτυπήματα με Πήχη:** Όλες οι τεχνικές αγκώνων και τα χτυπήματα οποιουδήποτε είδους με πήχη στο κεφάλι ή το σώμα απαγορεύονται.

- **Τεχνικές Γονάτων στο Κεφάλι:** Οποιοδήποτε χτύπημα με γόνατο κατευθύνεται στο κεφάλι απαγορεύεται πάντα, είτε ο αντίπαλος είναι όρθιος είτε στο έδαφος.
- **Χτυπήματα σε Αντίπαλο στο Έδαφος:** Όταν ένας αθλητής θεωρείται στο έδαφος (οποιοδήποτε μέρος του σώματος πέρα από τα χέρια ή τα πόδια αγγίζει το δάπεδο), απαγορεύονται τα εξής χτυπήματα:
 - **Λακτίσματα στο σώμα:** πλην της περίπτωσης όρθιου επιτιθέμενου σε πόδια αντιπάλου που βρίσκεται στο έδαφος σε θέση «ανοικτής guard».
 - **Τεχνικές γονάτων σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος:** Αθλητής που βρίσκεται όρθιος δεν επιτρέπεται να χτυπήσει με τεχνικές γονάτων αντίπαλο που είναι στο έδαφος.
 - **Πατήματα (Stomps):** Οποιαδήποτε καθοδική κίνηση πατήματος σε αντίπαλο που βρίσκεται στο έδαφος.

B. Περιορισμοί Υποταγών & Πάλης

- **Περιστροφικά Κλειδώματα Ποδιού:** Οποιαδήποτε υποταγή ασκεί περιστροφική δύναμη στην άρθρωση του γόνατος, και συγκεκριμένα τα Heel Hooks
- **Χειρισμοί Σπονδυλικής Στήλης/Αυχένα:** Οποιαδήποτε υποταγή σχεδιασμένη να ασκεί πίεση στον αυχένα ή στη σπονδυλική στήλη, συμπεριλαμβανομένων των Neck Cranks, Can Openers, Twisters και Crucifix sit-throughs.
- **Κλειδώματα Καρπού:** Όλες οι υποταγές που στοχεύουν την άρθρωση του καρπού απαγορεύονται.
- **Jumping Guard και εναέριες υποταγές με άλμα:** Η εσκεμμένη μετάβαση με άλμα σε κλειστή guard, είτε σε εφαρμογή υποταγής με τα πόδια, απαγορεύεται λόγω του υψηλού κινδύνου τραυματισμού στα γόνατα του όρθιου αθλητή.
- **Χειραγώγηση Μικρών Αρθρώσεων:** Το πιάσιμο ή στρίψιμο λιγότερων από τριών (3) δακτύλων χεριού ή ποδιού.
- **Spiking:** Κάρφωμα στο έδαφος ενός αντιπάλου με το κεφάλι ή το λαιμό κατά τη διάρκεια μιας ρίψης.

12. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL)

Ο διαιτητής είναι η μοναδική αρμόδια αρχή για την αξιολόγηση μιας παράβασης και τον καθορισμό της κατάλληλης διοικητικής ενέργειας. Αποκλεισμός μπορεί να

επιβληθεί ακόμη και μετά από μια και μόνο κατάφωρη παράβαση ή από συνδυασμό επαναλαμβανόμενων παραβάσεων, ανεξαρτήτως πρόθεσης.

A. 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.

B. 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 δάχτυλα 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.
3. **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 μπορεί να διακοπεί. Το αποτέλεσμα (Τεχνική Απόφαση ή Αποκλεισμός) θα εξαρτηθεί από το αν η παράβαση ήταν από πρόθεση ή ακούσιο.

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 για Ακούσιες Παραβάσεις

Εάν συμβεί ακούσια παράβαση και ο αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει:

- **Πριν την Ολοκλήρωση 2 Γύρων:** Ο αγώνας κηρύσσεται ως **No Contest**. 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.
- **Μετά από 2 Γύρους (σε αγώνα 3 γύρων):** Ο αγώνας οδηγείται στις βαθμολογίες των κριτών για **Τεχνική Απόφαση**, υπολογισμένη έως τη στιγμή που συνέβη η παράβαση.

13. 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. Η αφαίρεση αυτή είναι υποχρεωτική για όλες τις εκ προθέσεως παραβάσεις.
3. **Μεταγενέστερη Διακοπή:** Εάν ο τραυματισμός που προκύπτει από εκ προθέσεως παράβαση οδηγήσει σε διακοπή του αγώνα σε επόμενο γύρο, ο τραυματισμένος 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 διαιτητής δεν προχωρά σε οποιαδήποτε ενέργεια προς όφελός του. Ο τραυματισμός αντιμετωπίζεται ως να προκλήθηκε από νόμιμο χτύπημα του αντιπάλου.

Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις

1. **Πρώιμη Διακοπή (No Contest):** Εάν μια ακούσια παράβαση προκαλέσει τραυματισμό αρκετά σοβαρό ώστε ο διαιτητής να διακόψει άμεσα τον αγώνα. Ο αγώνας θα κηρυχθεί **No Contest** αν διακοπεί πριν ολοκληρωθούν δύο (2) γύροι σε αγώνα τριών γύρων.
2. **Καθυστερημένη Διακοπή (Τεχνική Απόφαση):** Εάν ο τραυματισμός από ακούσια παράβαση οδηγήσει σε διακοπή του αγώνα μετά από δύο (2) γύρους σε αγώνα τριών γύρων το αποτέλεσμα θα είναι **Τεχνική Απόφαση**. Η νίκη απονέμεται στον αθλητή που προηγείται στα σκορ τη στιγμή της διακοπής.
3. **Βαθμολόγηση Ατελών Γύρων:** Για την Τεχνική Απόφαση που αναφέρθηκε παραπάνω, οποιοσδήποτε ατελής γύρος δεν θα βαθμολογείται. Ωστόσο, οποιαδήποτε αφαίρεση βαθμών που επιβλήθηκε κατά τη διάρκεια του αγώνα (συμπεριλαμβανομένου του ατελούς γύρου) θα ληφθεί υπόψη στο τελικό σκορ.
4. **Αμοιβαίες Αφαιρέσεις Βαθμών:** Εάν και από τους δύο αθλητές έχουν αφαιρεθεί βαθμοί κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αφαιρέσεις αυτές θα εφαρμοστούν στα τελικά φύλλα βαθμολογίας πριν αποδοθεί η Τεχνική Απόφαση.



14. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Εκτός από την έγκριση την επιτροπής/αρμόζουσας ρυθμιστικής αρχής οι κατηγορίες βάρους για τους αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών θα είναι:

ΑΝΔΡΩΝ (18+) & ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (40+)

| | |
|-------------------|-----------|
| 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 |

ΓΥΝΑΙΚΩΝ (18+) & ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (40+)

| | |
|---------------|----------|
| 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 |

Οι ζυγίσεις για τους ερασιτέχνες αγωνιζόμενους πραγματοποιούνται την ημέρα που αγωνίζονται, και κάθε επόμενη ημέρα που αγωνίζονται όσο οι αθλητές προκρίνονται. Δεν υπάρχει καμία (0) ανοχή στο βάρος.



15. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

Για την εξασφάλιση του υψηλότερου επιπέδου ασφάλειας των αθλητών, όλα τα ιατρικά πρωτόκολλα εφαρμόζονται αυστηρά. Η μη συμμόρφωση με οποιαδήποτε από τις παρακάτω απαιτήσεις θα έχει ως αποτέλεσμα άμεσο αποκλεισμό ή αναστολή.

A. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις

1. **Υποχρεωτικές Εξετάσεις:** Όλοι οι αθλητές υποχρεούνται να ολοκληρώσουν όλες τις προ-αγωνιστικές ιατρικές εξετάσεις και διαγνωστικά τεστ όπως ορίζονται από την επιτροπή/αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή. Αυτές οι απαιτήσεις καθορίζονται στο εγχειρίδιο άδειας και καταχώρησης των αγώνων και στο καταστατικό της **Ε.Ο.Μ.**
2. **Εφαρμογή:** Οι προ-αγωνιστικές ιατρικές εξετάσεις είναι υποχρεωτικές. Σε κανένα αθλητή δε θα επιτραπεί να προχωρήσει σε ζύγιση ή να αγωνιστεί χωρίς προηγούμενη ιατρική έγκριση.
3. **Υποχρεωτική Συνάντηση Κανονισμών:** Η επιτροπή ή η αρμόζουσα ρυθμιστική αρχή θα εποπτεύει υποχρεωτική συνάντηση για τους κανόνες. Όλο το προσωπικό που θα βρίσκεται στις γωνίες τους πρέπει να παρευρεθούν για να διασφαλιστεί η πλήρης κατανόηση των εφαρμοστέων κανονισμών και πρωτοκόλλων ασφάλειας.
4. **Επιτήρηση Ζύγισης:** Όλες οι επίσημες προ-αγωνιστικές ζυγίσεις θα διεξάγονται ή θα επιτηρούνται απευθείας από την επιτροπή για την εξασφάλιση της συμμόρφωσης με τους κανονισμούς της κατηγορίας βάρους και της υγείας 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.
2. **Αρμοδιότητα Ιατρού:** Οι ιατρικές εξετάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε τεστ, αξιολογήσεις ή απεικονιστικές εξετάσεις (π.χ. πρωτόκολλα διάσεισης) θεωρούνται απαραίτητα από την επιτροπή για την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης του αθλητή μετά τον αγώνα.
3. **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. Ιατρική Αναστολή Συμμετοχής

1. **Αυτόματη Αναστολή Συμμετοχής:** Οι αθλητές που έχουν υποστεί **Νοκ Άουτ (ΚΟ)** ή **Τεχνικό Νοκ Άουτ (ΤΚΟ)** με τραυματισμό στο κεφάλι θα τεθούν σε υποχρεωτική ιατρική αναστολή.
2. **Έγκριση Επιστροφής:** Κανένας αθλητής υπό ιατρική αναστολή δεν επιτρέπεται να συμμετάσχει σε αγώνες Μικτών Πολεμικών Τεχνών ή σε πλήρη προπόνηση επαφής μέχρι να λάβει επίσημη έγκριση από γιατρό εγκεκριμένο από την **Ε.Ο.Μ.**

16. 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. **Εμφάνιση:** Τα γάντια πρέπει να είναι **Μαύρα με Κόκκινο** ή **Μαύρα με Μπλε**, 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. Τα rashguards πρέπει να είναι **Μαύρα με Κόκκινο** ή **Μαύρα με Μπλε χρώμα**.
3. **Χρωματική Αντιστοίχιση Γωνίας:** Τα rashguards και τα γάντια αγώνα πρέπει να είναι κόκκινα ή μπλε, 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 μάντες 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 κατά λάθος 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

Α. Ενδυμασία και Κάλυψη Δέρματος

Κατόπιν γραπτής ενημέρωσης, οι γυναίκες αθλήτριες μπορούν να φορούν μακρυμάνικα αθλητικά μπλουζάκια και/ή μακριά κολάν για την κάλυψη του δέρματος. Όλα τα ρούχα αυτά πρέπει να είναι εφαρμοστά (τύπου compression).

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.

17. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

A. Επιφάνεια και Επένδυση

1. **Σχήμα:** Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να είναι κυκλικός ή να έχει ισομήκεις πλευρές (π.χ. τετράγωνος, πεντάγωνος, εξάγωνος ή οκτάγωνος).
2. **Δάπεδο:** Το δάπεδο πρέπει να είναι ενισχυμένο και εγκεκριμένο από την **Ε.Ο.Μ.** Πρέπει να διαθέτει μια υψηλής πυκνότητας αφρώδη επιφάνεια πάχους 40 mm.
3. **Επικάλυψη:** Το δάπεδο πρέπει να καλύπτεται με αντιολισθητικό καμβά ή υλικό βινυλίου, στερεωμένο στην περίφραξη ώστε να αποφεύγονται σκοντάμματα ή ολίσθηση.

B. Προστατευτικό Σύρμα

1. **Κατασκευή:** Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να περικλείεται από προστατευτικό σύρμα (π.χ. πλέγμα επικαλυμμένο με βινύλιο), σχεδιασμένο για να εμποδίζει τους αθλητές να πέσουν ή να εξέλθουν από τον αγωνιστικό χώρο.
2. **Ασφαλής Επένδυση:** Όλα τα μεταλλικά μέρη, οι κολώνες και οι μεντεσέδες προστατευτικού σύρματος πρέπει να καλύπτονται και να επενδύονται με υλικά εγκεκριμένα από την επιτροπή. Η επένδυση πρέπει να έχει επαρκή πυκνότητα ώστε να αποτρέπει τραυματισμό σε περίπτωση πρόσκρουσης.



3. **Ακεραιότητα:** Δεν πρέπει να υπάρχουν εμπόδια, προεξοχές ή κενά σε οποιοδήποτε τμήμα του χώρου που περιβάλλεται από το προστατευτικό σύρμα.

Γ. 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).

Δ. 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. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές επιτρέπεται να καταναλώνουν μόνο νερό από καθαρά πλαστικά μπουκάλια.

18. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Α. 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 επίδεσμοις (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 περίδεση 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 υπεύθυνος επιθεωρήσει και εγκρίνει/σημειώσει τους επιδέσμους.

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, λοσιόν ή σπρέι μαλλιών στο πρόσωπο, τα μαλλιά ή το σώμα.
 - **Σημείωση:** Μόνο ο επίσημος «Cutman» ή ο διαιτητής μπορεί να εφαρμόσει περιορισμένη ποσότητα εγκεκριμένου λιπαντικού στο πρόσωπο του αθλητή στο κλουβί για πρόληψη τραυματισμών.
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.

4. **Κοσμήματα και Αξεσουάρ:** Απαγορεύεται η χρήση κοσμημάτων, piercings ή οποιωνδήποτε καλλυντικών αξεσουάρ κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Γ. Παραβάσεις

Οποιαδήποτε παραβίαση των παραπάνω προδιαγραφών ασφαλείας και εμφάνισης - συμπεριλαμβανομένης της χρήσης μη εγκεκριμένων υλικών, "γεμίματος" των περιδέσεων των χεριών ή εφαρμογής απαγορευμένων ουσιών - θα έχει ως αποτέλεσμα **άμεσο αποκλεισμό (DQ)** και πιθανή περαιτέρω πειθαρχική ενέργεια από την **Ε.Ο.Μ.**

19. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Α. Τρόποι Νίκης

1. 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.

2. Technical Knockout (TKO):

1. **Διακοπή Διαιτητή:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα επειδή ο αθλητής δεν μπορεί πλέον να αμυνθεί με επίγνωση.
2. **Διακοπή Ιατρού:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα μετά από συμβουλή του γιατρού λόγω τραυματισμού ή υπερβολικής αιμορραγίας.
3. **Διακοπή από Γωνία:** Η γωνία του αθλητή υποδεικνύει τη λήξη του αγώνα (π.χ. ρίχνοντας λευκή πετσέτα).

3. **Αποκλεισμός (DQ):** Ένας αθλητής αποκλείεται για προφανή παράβαση ή συνδυασμό επαναλαμβανόμενων παραβάσεων.

4. **Αποχώρηση (Forfeit):** Ο αθλητής δεν συμμετέχει ή αρνείται να συνεχίσει για λόγους εκτός τραυματισμού.

Β. Αποφάσεις (Scorecards Διαιτητών)

1. **Ομόφωνη Απόφαση (Unanimous Decision):** Οι τρεις διαιτητές βαθμολογούν τον ίδιο αθλητή ως νικητή.
2. **Διχασμένη Απόφαση (Split Decision):** Δύο διαιτητές βαθμολογούν για υπέρ ενός αθλητή, ο τρίτος για τον αντίπαλο.
3. **Πλειοψηφική Απόφαση (Majority Decision):** Δύο διαιτητές βαθμολογούν έναν αθλητή νικητή, ο τρίτος κρίνει ισοπαλία.

4. **Τεχνική Απόφαση (Technical Decision):** Όταν ο αγώνας διακόπτεται λόγω ακούσιου τραυματισμού μετά τη ελάχιστη επιτρεπόμενη διάρκεια, οι βαθμολογίες των διαιτητών τη στιγμή της διακοπής καθορίζουν τον νικητή.
5. **No Contest:** Όταν μια ακούσια παράβαση προκαλέσει τραυματισμό που τερματίζει τον αγώνα πριν τη ελάχιστη διάρκεια.

Γ. Αποφάσεις Τουρνουά και Ισοπαλίες

Σε μορφές τουρνουά όπου ο νικητής πρέπει να προχωρήσει στον επόμενο γύρο ή να λάβει μετάλλιο, αποτελέσματα «No Contest» και «Ισοπαλία» δεν επιτρέπονται. Εάν οι βαθμολογίες οδηγήσουν σε ισοπαλία μετά τους προγραμματισμένους γύρους, εφαρμόζονται κατά σειρά τα ακόλουθα κριτήρια επίλυσης ισοπαλίας:

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.

20. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Για τη βαθμολόγηση χρησιμοποιείται το σύστημα «**δέκα (10) βαθμών**» (**Ten Point Must System**). Οι Κριτές οφείλουν να αναδεικνύουν νικητή σε κάθε γύρο, **βαθμολογία 10-10 απαγορεύεται αυστηρά.**

Α. Ιεραρχία Βαθμολόγησης



Οι Κριτές αξιολογούν τον γύρο με την ακόλουθη σειρά προτεραιότητας:

1. Αποτελεσματικά Χτυπήματα και Λαβές (Πρωτεύον κριτήριο)

- **Επίδραση (Impact):** Επιτρεπόμενα χτυπήματα που έχουν τη δυνατότητα να συντελέσουν στη λήξη του αγώνα. Η άμεση επίδραση (εμφανής τραυματισμός, κλονισμός) βαρύνει περισσότερο από τη συσσωρευτική.
- **Υποταγές (Submissions):** Βαθιές προσπάθειες υποταγής που απαιτούν σημαντική ενέργεια από τον αντίπαλο για διαφυγή ή προκαλούν εμφανή δυσφορία.
- **Takedowns:** Αξιολογούνται βάσει της δύναμης εκτέλεσης και της άμεσης επιθετικής συνέχειας (χτυπήματα ή απειλή υποταγής). Ένα Takedown χωρίς επακόλουθη ενέργεια έχει ελάχιστη βαρύτητα.

2. Αποτελεσματική Επιθετικότητα (Δευτερεύον κριτήριο)

1. Χρησιμοποιείται μόνο εάν τα χτυπήματα/λαβές είναι απολύτως ισοδύναμα.
2. Ορίζεται ως η προώθηση προς τα εμπρός και η επιθετική αναζήτηση τελειώματος με επιτρεπόμενες και αποτελεσματικές τεχνικές.

3. Έλεγχος Χώρου (Τριτεύον κριτήριο)

1. Μόνο εάν τα δύο ανωτέρω κριτήρια είναι απολύτως ισοδύναμα.
2. Ορίζεται από το ποιος επιβάλλει τον ρυθμό, τη θέση και το σημείο διεξαγωγής του αγώνα.

Β. Σύστημα «Πλεονεκτήματος» Ε.Ο.Μ.

Προς υποβοήθηση της υποχρέωσης «Όχι 10-10», οι Κριτές καταγράφουν **Πλεονεκτήματα** ώστε να καθορίζεται το περιθώριο νίκης.

Γ. Τυπικές Βαθμολογίες Γύρου

Γύρος 10–9

- Όταν ένας αθλητής κερδίζει τον γύρο με μικρή αλλά σαφή διαφορά.

- Εάν ένας αθλητής πετύχει έστω και ένα «καθαρό» χτύπημα ή εξασφαλίσει οριακό πλεονέκτημα περισσότερο από τον αντίπαλο, πρέπει να λάβει βαθμολογία 10-9.

Γύρος 10–8

- Όταν ένας αθλητής κερδίζει τον γύρο με **μεγάλη διαφορά**.
- **Κυριαρχία:** Ο ένας αθλητής αναγκάζει τον άλλον σε αποκλειστικά αμυντική στάση για σημαντικό μέρος του γύρου.
- **Επίδραση:** Όταν ο αθλητής προκαλεί ορατή ζημιά ή απειλεί τη λήξη του αγώνα με πολλαπλές τεχνικές υψηλού επιπέδου.
- **Διάρκεια:** Όταν ο αθλητής διατηρεί την κυριαρχία για το μεγαλύτερο μέρος του γύρου.

Γύρος 10–7

- Όταν ένας αθλητής υπερέχει ολοκληρωτικά του αντιπάλου του.
- Ο αντίπαλος δεν διενεργεί ουσιαστική επίθεση και σώζεται από τη λήξη του γύρου. Η βαθμολογία αυτή είναι εξαιρετικά σπάνια σε ερασιτεχνικούς αγώνες.

Δ. Κανόνες Αφαίρεσης Πόντων

- **Μικρές Παραβάσεις:** Επισύρουν προειδοποίηση.
- **Σοβαρές/Επαναλαμβανόμενες Παραβάσεις:** Επιφέρουν αφαίρεση **1 βαθμού** (π.χ. ένας γύρος 10-9 γίνεται 9-9 εάν ο νικητής υπέπεσε σε παράβαση ή 10-8 εάν ο ηττημένος υπέπεσε σε παράβαση).
- **Ισοβαθμία σε Τουρνουά:** Όπως προαναφέρθηκε, κάθε αθλητής στον οποίο έχει αφαιρεθεί βαθμός χάνει αυτομάτως τη διαδικασία επίλυσης ισοπαλίας σε περίπτωση ισόβαθμης κάρτας κριτών.

21. 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 παράγοντα 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.

22. 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).

B. 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 |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| Παμπαίδων & Παγκορασίδων Κ14 (12-13 ετών) | Α' κατηγορία (6+ αγώνες) | | |
| | Β' κατηγορία (0-5 αγώνες) | | |
| Παίδων & Κορασίδων Κ16 (14-15 ετών) | Α' κατηγορία (6+ αγώνες) | | |
| | Β' κατηγορία (0-5 αγώνες) | | |
| Εφήβων & Νεανίδων Κ18 (16-17 ετών) | Α' κατηγορία (6+ αγώνες) | | |
| | Β' κατηγορία (0-5 αγώνες) | | |
| Ανδρών & Γυναικών (18-39 ετών) | Α' κατηγορία (7+ αγώνες) | Α' κατηγορία (6+ αγώνες) | |
| | Β' κατηγορία (4-6 αγώνες) | | |
| | Γ' κατηγορία (0-3 αγώνες) | Β' κατηγορία (0-5 αγώνες) | |
| Βετεράνων Ανδρών & Βετεράνων Γυναικών (40+ ετών) | Α' κατηγορία | | |

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

| Κ14 (12-13 ετών) | |
|-------------------------|---------------------|
| Παμπαίδων | Παγκορασίδων |
| -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 |

| Κ16 (14-15 ετών) | |
|-------------------------|------------------|
| Παίδων | Κορασίδων |
| -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 |

| Κ18 (16-17 ετών) | |
|-------------------------|-----------------|
| Εφήβων | Νεανίδων |
| -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 | |

| 18-39 ετών / 40+ ετών | |
|------------------------------|-----------------|
| Ανδρών | Γυναικών |
| -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 |
|--|--|--|------------------------------|
| Παμπαίδων & Παγκορασίδων K14 (12-13 ετών) | 1 γύρος των 3' λεπτών | | 2 γύροι των 2' λεπτών |
| Παίδων & Κορασίδων K16 (14-15 ετών) | 1 γύρος των 4' λεπτών | | 2 γύροι των 2' λεπτών |
| Εφήβων & Νεανίδων K18 (16-17 ετών) | 3 γύροι των 2' λεπτών | | |
| Ανδρών & Γυναικών (18-39 ετών) | <u>A' κατηγορία</u> 3 γύροι των 3' λεπτών | | |
| | <u>B' & Γ' κατηγορία</u> 3 γύροι των 2' λεπτών | <u>B' κατηγορία</u> 3 γύροι των 2' λεπτών | |
| Βετεράνων Ανδρών & Βετεράνων Γυναικών (40+ ετών) | 3 γύροι των 2' λεπτών | | |
| Διάλειμμα | 1' λεπτό 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