



**ΕΝΙΑΙΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ  
STRIKING MMA ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΣΚΟΠΟΣ.....	4
2. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	4
3. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ.....	5
4. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (A & B) .....	5
5. ΓΥΡΟΙ.....	5
6. ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ .....	6
7. ΑΠΟΦΑΣΗ.....	6
8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ.....	6
9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ .....	7
10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ (STRIKING MMA) .....	8
Α. Γενικές Απαγορεύσεις.....	8
Β. Κατηγορίες Ανηλίκων (Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13], Παίδων & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17]) .....	9
11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL) .....	9
Α. Αφαίρεση Βαθμών .....	9
Β. Χρόνος Αποκατάστασης & Ιατρική Παρέμβαση .....	10
Γ. Διαδικαστικά Αποτελέσματα Παραβάσεων .....	10
12. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ.....	11
Α. Τραυματισμοί που προκύπτουν από Επιτρεπόμενα Χτυπήματα .....	11
Β. Τραυματισμοί από Σκόπιμες Παραβάσεις.....	11
Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις.....	11
Δ. Πρωτόκολλα Αγώνων Ανηλίκων: Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13], Παίδων & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [16-17] .....	12
Ε. Ενιαίο Κανονιστικό Πρωτόκολλο.....	12
13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ.....	12
14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ (STRIKING MMA).....	16
Α. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις .....	16
Β. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις .....	16
Γ. Ασφάλεια Νέων & Αποτελέσματα Αγώνων (για όλες τις κατηγορίες Ανηλίκων) .....	16
Δ. Κατηγορίες Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+ , Βετεράνων Ανδρών 40+ & Βετεράνων Γυναικών 40+.....	17
15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.....	17
Α. Γάντια και Επικαλαμίδες .....	17
Β. Προστατευτική Μασέλα.....	18
Γ. Προστατευτική Κάσκα (Υποχρεωτικό).....	18
Δ. Σπασουάρ και Προστασία Στήθους .....	18
Ε. Περίδεση χεριών .....	19



16. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΗ.....	19
Α. Επίσημη Ενδυμασία.....	19
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ.....	19
Απαιτήσεις Εμφάνισης Προσωπικού και Γωνίας.....	20
17. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ.....	20
Α. Επιφάνεια και Προστασία.....	20
Β. Προστατευτικό Σύρμα.....	20
Γ. Σκαμπό Αγώνα και Διάταξη Γωνιών.....	21
Δ. Υποχρεωτικός Εξοπλισμός Γωνίας.....	21
18. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΘΛΗΤΗ.....	21
Α. Περιποίηση και Υγιεινή.....	21
Β. Διαχείριση Μαλλιών.....	22
Γ. Απαγορευμένα Αξεσουάρ.....	22
19. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΒΑΘΜΩΝ (10-POINT MUST SYSTEM).....	22
Α. Αφαιρέσεις Βαθμών.....	22
Β. Ιεραρχία Κριτηρίων Βαθμολόγησης.....	23
Γ. Καθορισμός Βαθμολογίας Γύρου.....	24
Δ. Σημειώσεις επί της Διαδικασίας.....	25
20. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.....	25
Α. Αποφάσεις Πόντων (Scorecards Διαιτητών).....	25
Β. Νοκ-άουτ (ΚΟ).....	25
Γ. Τεχνικό Νοκ-Άουτ (ΤΚΟ).....	25
Δ. Αποκλεισμός (Disqualified - DQ).....	26
Ε. Υποχώρηση και No Contest.....	26
21. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗΣ.....	26
Α. Πεδίο εφαρμογής Ένστασης.....	26
Β. Υποβολή και Πρωτόκολλο.....	27
Γ. Εξέταση και Πολιτική Μηδενικής Ανοχής.....	27
22. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ.....	28
Α. Συμμόρφωση και Ρυθμιστική Αρχή.....	28
Β. Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Κατευθυντήριες Οδηγίες.....	29
Γ. Κυρώσεις και Παραβάσεις.....	29
Δ. Εκπαίδευση Νέων.....	29
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	30



## 1. ΣΚΟΠΟΣ

Η αγωνιστική κατηγορία Striking MMA έχει σχεδιαστεί με σκοπό να παρέχει στους συμμετέχοντες τη θεμελιώδη αγωνιστική εμπειρία και την τεχνική επάρκεια που απαιτούνται προκειμένου να προοδεύσουν σε μια πιθανή καριέρα μέσα στο άθλημα. Πρωταρχικός στόχος των παρόντων κανονισμών είναι η διασφάλιση του ασφαλέστερου δυνατού περιβάλλοντος, εντός του οποίου οι συμμετέχοντες θα μπορούν να αποκτήσουν εμπειρία και γνώση, στο πλαίσιο ενός ενιαίου συστήματος κανόνων, όπως αυτό ορίζεται στο παρόν έγγραφο.

Σε συνδυασμό με το αγωνιστικό στυλ Submission MMA, οι παρόντες κανονισμοί συνιστούν τους ενιαίους κανόνες MMA, καθιερώνοντας μια συνεκτική και αισθητικά ομοιογενή ταυτότητα για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών σε 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 πολιτική αυτή διασφαλίζει ότι τηρούνται τα υψηλότερα πρότυπα προστασίας των αθλητών σε όλες τις εγκεκριμένες διοργανώσεις.

## 2. ΟΡΙΣΜΟΣ

Το **Striking MMA** αποτελεί ένα αγωνιστικό στυλ που περιλαμβάνει το σύνολο των τεχνικών χτυπημάτων και των όρθιων αγωνιστικών στοιχείων των Μικτών Πολεμικών Τεχνών. Στο συγκεκριμένο στυλ, δύο αντίπαλοι αθλητές αγωνίζονται χρησιμοποιώντας επιτρεπόμενες τεχνικές πυγμών, λακτισμάτων και λοιπών χτυπημάτων, με κύρια έμφαση στην τεχνική αρτιότητα και το αθλητικό ήθος.

Σε περίπτωση που ο αγώνας δεν ολοκληρωθεί με **Νοκ-Άουτ (ΚΟ)** ή **Τεχνικό Νοκ-Άουτ (ΤΚΟ)**, ο νικητής καθορίζεται από τρεις κριτές, οι οποίοι εφαρμόζουν το επίσημο σύστημα βαθμολόγησης «δέκα πόντων (10-point must system)».

Κάθε αγωνιστική δραστηριότητα στο συγκεκριμένο στυλ υπόκειται στους ειδικούς κανόνες ασφαλείας και στις κατευθυντήριες γραμμές που προβλέπονται στους Ενιαίους Κανονισμούς, με διακριτή κατηγοριοποίηση ανάλογα με τις ισχύουσες ηλικιακές ομάδες (**Ενήλικοι/Ανήλικοι**).



### 3. ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ

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

### 4. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (A & B)

Οι αγωνιζόμενοι κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες, ώστε να διασφαλίζονται δίκαιοι και ασφαλείς αγώνες. Η κατηγοριοποίηση γίνεται βάσει του αγωνιστικού τους υπόβαθρου ως εξής:

- **Κατηγορία A:** Εμπειρία έξι (6) ή περισσότερων αγώνων
- **Κατηγορία B:** 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

Η διάρκεια των γύρων έχει δομηθεί με τρόπο ώστε να προβλέπεται σταδιακή αύξηση του αγωνιστικού χρόνου, αναλόγως της εκάστοτε ηλικιακής κατηγορίας:

#### Ανήλικοι

- **Εφήβων (Κ18) & Νεανίδων (Κ18)** [Ηλικίες 16-17 ετών] [Κατηγορίες A και B]: Τρεις (3) γύροι, διάρκειας δύο (2) λεπτών ο καθένας, με ένα (1) λεπτό διάλειμμα ανάμεσα στους γύρους.
- **Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16)** [Ηλικίες 14-15 ετών] [Κατηγορίες A και B]: Δυο (2) γύροι, διάρκειας δύο (2) λεπτών ο καθένας, με ένα (1) λεπτό διάλειμμα ανάμεσα στους γύρους.
- **Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14)** [Ηλικίες 12-13 ετών] [Κατηγορίες A και B]: Δυο (2) γύροι, διάρκειας δύο (2) λεπτών ο καθένας, με ένα (1) λεπτό διάλειμμα ανάμεσα στους γύρους.

## Ενήλικοι

- **Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+** [Ηλικίες 18-39] [Α' Κατηγορία]: Τρεις (3) γύροι, διάρκειας **τριών (3) λεπτών** ο καθένας, με **ένα (1) λεπτό διάλειμμα** ανάμεσα στους γύρους.
- **Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+** [Ηλικίες 18-39] [Β' Κατηγορία]: Τρεις (3) γύροι, διάρκειας **δύο (2) λεπτών** ο καθένας, με **ένα (1) λεπτό διάλειμμα** ανάμεσα στους γύρους.
- **Βετεράνων Ανδρών 40+ & Βετεράνων Γυναικών 40+** [Ηλικίες 40-60]: Τρεις (3) γύροι, διάρκειας **δύο (2) λεπτών** ο καθένας, με **ένα (1) λεπτό διάλειμμα** ανάμεσα στους γύρους.

## 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

Σε περίπτωση που ο αγώνας δεν ολοκληρωθεί με **Νοκ-Αουτ (ΚΟ)** ή **Τεχνικό Νοκ-Αουτ (ΤΚΟ)**, ο νικητής καθορίζεται από τρεις κριτές, οι οποίοι εφαρμόζουν το επίσημο σύστημα βαθμολόγησης **«δέκα πόντων (10-point must system)»**.

Το τελικό αποτέλεσμα βασίζεται στην αξιολόγηση κάθε επιμέρους γύρου και στη συνολική βαθμολογία ολόκληρου του αγώνα.

## 8. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΠΟΝΤΩΝ

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



## 9. ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι ακόλουθες ενέργειες συνιστούν παραβάσεις σε έναν αγώνα **Striking MMA**. Στην εν λόγω αγωνιστική κατηγορία, ο αγώνας διεξάγεται αποκλειστικά σε όρθια θέση και απαγορεύεται κάθε μορφή πάλης και τεχνικών εδάφους (grappling).

1. **Τεχνικές Πάλης (Grappling):** Η χρήση οποιωνδήποτε τεχνικών πάλης, είτε σε όρθια θέση είτε στο έδαφος, συμπεριλαμβανομένων των ρίψεων, των takedown και των wrestling entries, απαγορεύεται αυστηρά. Ο αντίπαλος επιτρέπεται να οδηγηθεί στο έδαφος αποκλειστικά μέσω επιτρεπόμενων τεχνικών Striking.
2. **Πάλη στο έδαφος:** Επίθεση ή εμπλοκή με τον αντίπαλο ενώ αυτός βρίσκεται στο έδαφος.
3. **Clinching/Stalling:** Το παρατεταμένο και επαναλαμβανόμενο κράτημα (clinching) αθλητή με σκοπό την αποφυγή αγωνιστικής εμπλοκής. Επιτρέπεται μόνο στην περίπτωση που αποσκοπεί στην άμεση εκτέλεση επιτρεπόμενης τεχνικής Striking. Διαφορετικά, ο διαιτητής θα χωρίζει τους αθλητές.
4. **Αντικανονικό Κράτημα Ποδιού:** Κράτημα του ποδιού αντιπάλου που έχει εκτελέσει λάκτισμα χωρίς την άμεση εκτέλεση επιτρεπόμενης αντεπίθεσης.
5. **Τεχνικές γονάτων, λακτισμάτων και πατημάτων** στα πόδια του όρθιου αντίπαλου. Από και το γόνατο και κάτω, προς άκρα ποδός.
6. **Stepping/Stomping:** Πάτημα σε αντίπαλο που βρίσκεται στο έδαφος.
7. **Έκθεση Πλάτης:** Σκόπιμο γύρισμα και έκθεση της πλάτης στον αντίπαλο (χωρίς σκοπό τεχνικής κίνησης), καθώς θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια του αθλητή.
8. **Χτύπημα με το κεφάλι.**
9. **Επαφή στα μάτια:** Οποιαδήποτε σκόπιμη επίθεση στα μάτια με χρήση δακτύλων, πηγουνιού ή τεχνικών αγκώνων.
10. **Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.**
11. **Αγκιστρωτό πιάσιμο:** Τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος, των ρουθουνιών, των αυτιών.
12. **Τράβηγμα μαλλιών.**
13. **Παρεμβολή στον εξοπλισμό:** Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις επικαλαμίδες ή το rashguard του αντιπάλου.
14. **Εξώθηση:** Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
15. **Δειλία:** Αποφυγή επαφής, επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, προσποίηση τραυματισμού.
16. **Υβριστική γλώσσα:** Χρήση προσβλητικής ή υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό και περιβάλλοντα χώρο.
17. **Περιφρόνηση της εξουσίας:** Εμφανής παράβλεψη των οδηγιών του διαιτητή.
18. **Αντιαθλητική συμπεριφορά:** Οποιαδήποτε πράξη που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο μέσω παράνομων μέσων ή κακής συμπεριφοράς.



19. **Καθυστερημένες Επιθέσεις ή επιθέσεις κατά τη διάρκεια του Διαλείμματος:**  
Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου, καθώς ο διαιτητής χωρίζει τους αθλητές ή επίθεση σε αντίπαλο ο οποίος είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
20. **Παρεμβολή Γωνίας:** Παρεμβολή από προπονητή, γωνία αθλητή ή τρίτο πρόσωπο.
21. **Ξένες Ουσίες:** Εφαρμογή λαδιών, τζελ ή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα για την απόκτηση αγωνιστικού πλεονεκτήματος.

## 10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ (STRIKING MMA)

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. Γενικές Απαγορεύσεις (για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες)

1. **Ρίψεις & Grappling:** Απαγορεύονται όλες οι τεχνικές πάλης σε όρθια θέση ή στο έδαφος, το κατέβασμα του αντιπάλου στο έδαφος, οι ρίψεις και τα takedowns.
2. **Ασφάλεια Κεφαλιού & Αυχένα:** Χτυπήματα στο λαιμό και στο πίσω μέρος του κεφαλιού (ινιακή περιοχή).
3. **Ασφάλεια Κάτω Άκρων:** Απαγορεύονται τα χτυπήματα στα γόνατα και κάτω από αυτά, συμπεριλαμβανομένων ειδικά των χαμηλών λακτισμάτων στη γάμπα (calf kicks).
4. **Oblique Kicks:** Άμεσες ευθείες κλωτσιές ή push kicks προς το γόνατο ή το μηρό του αντιπάλου.
5. **Stomps:** Πάτημα στο μετατόρσιο (πόδι) ή σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος αντιπάλου που βρίσκεται στο έδαφος.
6. **Απαγορευμένες Επιφάνειες Striking:** Χτυπήματα σφυριά με την κόψη του χεριού (σημείωση: επιτρέπεται με το μαξιλάρι του γαντιού), χτυπήματα με τον πήχη ή το κεφάλι, τεχνικές αγκώνων.
7. **Χτυπήματα στα γεννητικά:** Οποιοδήποτε χτύπημα στα γεννητικά όργανα.
8. **Κακή Χρήση Εξοπλισμού/Προστατευτικού σύρματος:** Απαγορεύεται η χρήση του προστατευτικού πλέγματος/σύρματος για απόκτηση πλεονεκτήματος κατά την εκτέλεση των χτυπημάτων ή του clinch.



## Β. Κατηγορίες Ανηλίκων (Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13], Παιδών & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17])

Εκτός από τις γενικές απαγορεύσεις που αναφέρονται παραπάνω, οι ακόλουθοι περιορισμοί ισχύουν για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες ανηλίκων:

1. **Απαγόρευση Χτυπημάτων στο Κεφάλι:** Απαγορεύεται αυστηρά οποιοδήποτε χτύπημα στο κεφάλι ή το πρόσωπο, είτε με γροθιές είτε με λακτίσματα.
2. **Απαγόρευση Τεχνικών Γονάτων:** Απαγορεύεται η χρήση τεχνικών γονάτων για χτύπημα σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.
3. **Απαγόρευση Χτυπημάτων στο Έδαφος:** Καθώς το Striking MMA είναι αγωνιστική κατηγορία αποκλειστικά όρθιας θέσης, οποιαδήποτε προσπάθεια επίθεσης σε αντίπαλο που βρίσκεται στο έδαφος συνιστά παράβαση.

### 11. 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.

#### 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 πέντε (5) λεπτά χρόνου αποκατάστασης συγκεκριμένα για **χτυπήματα στα γεννητικά όργανα και δάχτυλα στα μάτια**.
2. **Διακριτική Ευχέρεια Διαιτητή & Ιατρού:** Ο προαναφερθείς χρόνος αποκατάστασης δεν ισχύει για όλες τις παραβάσεις. Για όλες τις υπόλοιπες (όπως απαγορευμένα χτυπήματα στη σπονδυλική στήλη, στον λαιμό ή στο κεφάλι), ο διαιτητής - σε συνεννόηση με τον ιατρό αγώνων - θα αποφασίσει αν απαιτείται ιατρικός χρόνος.
3. **Αξιολόγηση Κατάστασης Αθλητή:** Ο διαιτητής ελέγχει την κατάσταση του αθλητή που έχει δεχθεί την παράβαση. Εάν ο αθλητής αυτός, με τη συμπλήρωση του ιατρικού χρόνου αποκατάστασης, δεν μπορεί να συνεχίσει, ο διαιτητής μαζί με το γιατρό θα κρίνουν αν ο αγώνας θα διακοπεί.

## **Γ. Διαδικαστικά Αποτελέσματα Παραβάσεων**

Το αποτέλεσμα ενός αγώνα που διακόπτεται λόγω παράβασης εξαρτάται από το είδος της:

- **Σκόπιμη Παράβαση:** Εάν τραυματισμός που προκλήθηκε από σκόπιμη παράβαση οδηγήσει στη διακοπή του αγώνα, ο υπαίτιος αθλητής **αποκλείεται (Disqualified - DQ)**.
- **Ακούσια Παράβαση:**
  - Εάν ο αγώνας διακοπεί πριν ολοκληρωθεί η πλειοψηφία των προγραμματισμένων γύρων, το αποτέλεσμα καταχωρείται ως **No Contest**.
  - Εάν ο αγώνας διακοπεί μετά την ολοκλήρωση της πλειοψηφίας των γύρων, το αποτέλεσμα καθορίζεται με **Τεχνική Απόφαση (Technical Decision)** βάσει των καρτών βαθμολόγησης τη στιγμή της διακοπής.



## 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 επιτρεπόμενο 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 από Σκόπιμες Παραβάσεις

Οι ακόλουθοι κανόνες εφαρμόζονται σε περίπτωση σκόπιμων παραβάσεων:

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 αθλητή που υπέπεσε στην παράβαση. Η αφαίρεση αυτή είναι υποχρεωτική για όλες τις εκ προθέσεως παραβάσεις.
3. **Μεταγενέστερη Διακοπή:** Εάν ο τραυματισμός οδηγήσει σε διακοπή του αγώνα σε επόμενο γύρο, ο τραυματισμένος αθλητής κερδίζει με **Τεχνική Απόφαση**.

### Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις

1. **Τεχνική Απόφαση [Εφήβων (K18), Νεανίδων (K18), Ενηλίκων]:** Εάν ο τραυματισμός από ακούσια παράβαση οδηγήσει σε διακοπή του αγώνα μετά από δύο (2) γύρους σε αγώνα τριών, το αποτέλεσμα θα είναι **Τεχνική Απόφαση**. Η νίκη απονέμεται στον αθλητή που προηγείται στα σκορ τη στιγμή της διακοπής.
2. **Βαθμολόγηση Ατελών Γύρων:** Για την Τεχνική Απόφαση που αναφέρθηκε παραπάνω, οποιοσδήποτε ατελής γύρος δεν θα βαθμολογείται.
3. **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 καθοριστεί ο νικητής.

**Δ. Πρωτόκολλα Αγώνων Ανηλίκων: Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13], Παιδων & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [16-17]**

- **Προβιβασμός:** Εάν ο διαιτητής κρίνει ότι ένας αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει λόγω ακούσιας παράβασης, **ο μη τραυματισμένος αθλητής προβιβάζεται**, έτσι ώστε να διασφαλιστεί η εξέλιξη του bracket.
- **Ανήλικοι & Ενήλικοι:** Οι γενικοί κανόνες και πρωτόκολλα (**No Contest/Technical Decision**) εφαρμόζονται σε όλες τις κατηγορίες, όπου οι αγώνες αποτελούνται από δύο ή περισσότερους γύρους.

**Ε. 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. Έτσι, εξασφαλίζεται ένα ενιαίο κανονιστικό σύστημα για όλους τους αγώνες Striking MMA.

**13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ**

Οι κατηγορίες βάρους παραμένουν σύμφωνες με τους Ενιαίους Κανονισμούς MMA. Πιο συγκεκριμένα:

**ΑΝΗΛΙΚΟΙ****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

## ΕΝΗΛΙΚΟΙ

### ΑΝΔΡΩΝ (18+)

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+)

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



## ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (18+)

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

## ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (18+)

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 ζυγίσσεις 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 ζυγίσσεις θα έχουν επιπλέον ανοχή 454 γρ. πάνω και κάτω από την καθορισμένη κατηγορία βάρους τους.



## 14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ (STRIKING MMA)

### 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:** 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 ενημερωτική συνάντηση για τους κανόνες, 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 τη διασφάλιση της καλής υγείας και 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.
2. **Αρμοδιότητα Ιατρού:** Οι ιατρικές εξετάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε τεστ, αξιολογήσεις ή απεικονιστικές εξετάσεις (π.χ. πρωτόκολλα διάσεισης) που 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. Ασφάλεια Νέων & Αποτελέσματα Αγώνων (για όλες τις κατηγορίες Ανηλίκων)

1. **Διαφοροποίηση Ορολογίας:** Σε όλες τις κατηγορίες Ανηλίκων, δε χρησιμοποιούνται οι όροι «ΚΟ» ή «ΤΚΟ». Εάν ένας αγώνας διακοπεί λόγω χτυπημάτων ή αδυναμίας ενός αθλητή να αμυνθεί με σύνεση, το αποτέλεσμα καταχωρείται ως **Διακοπή Αγώνα από Διαιτητή (Referee Stops Contest – RSC)**.

2. **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.
3. **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 συμμετοχής του.

#### **Δ. Κατηγορίες Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+ , Βετεράνων Ανδρών 40+ & Βετεράνων Γυναικών 40+**

**Αποτελέσματα:** Αγώνες που τερματίζονται μέσω επιτρεπόμενων χτυπημάτων στις κατηγορίες Ενηλίκων, καταγράφονται ως **Νοκ-Άουτ [Knockout (KO)]** ή **Τεχνικό Νοκ-Άουτ [Technical Knockout (TKO)]**.

- **Ιατρική Αναστολή Συμμετοχής:** Οι αθλητές που έχουν υποστεί **Νοκ Άουτ (KO)** ή **Τεχνικό Νοκ Άουτ (TKO)** με τραυματισμό στο κεφάλι θα τεθούν σε υποχρεωτική ιατρική αναστολή, σύμφωνα με τα παγκόσμια πρωτόκολλα.

#### **15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

##### **Α. Γάντια και Επικαλαμίδες**

1. **Επίσημος Εξοπλισμός:** Το σύνολο του εξοπλισμού πρέπει να είναι **ο επίσημος εξοπλισμός της Ε.Ο.Μ.** Η χρήση μη εξουσιοδοτημένου εξοπλισμού απαγορεύεται.
2. **Πυγμαχικά Γάντια:** Όλοι οι αθλητές θα 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. Τα αγωνιστικά γάντια πρέπει να είναι **Κόκκινο** ή **Μπλε χρώμα**, αντιστοιχισμένα χρωματικά με τη γωνία στην οποία έχει τοποθετηθεί ο αθλητής.
  - **Κάτω από 83.9 κιλά :** Οι αθλητές πρέπει να φορούν πυγμαχικά γάντια **10 oz .**
  - **Πάνω από 83.9 κιλά:** Οι αθλητές πρέπει να φορούν πυγμαχικά γάντια **12 oz.**



- 3. Επικαλαμίδες:** Υποχρεωτικός εξοπλισμός εγκεκριμένος από την Ε.Ο.Μ. για τη διασφάλιση της μέγιστης προστασίας κατά τη διάρκεια των χτυπημάτων. Οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούν τις **επίσημες επικαλαμίδες της Ε.Ο.Μ.**

## Β. Προστατευτική Μασέλα

- 1. Υποχρεωτική Χρήση:** Όλοι οι αθλητές πρέπει να φορούν κατάλληλα εφαρμοσμένη προστατευτική μασέλα.
- 2. Χρώμα:** Η προστατευτική μασέλα πρέπει να είναι **διαφανής**.
- 3. Πρωτόκολλο:** Ο αγώνας 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 αλλάξει τη θέση των αγωνιζόμενων.
- 4. 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 ζύγηση 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.

## Γ. Προστατευτική Κάσκα (Υποχρεωτικό)

Όλοι οι αθλητές υποχρεούνται να φορούν την επίσημη προστατευτική κάσκα της Ε.Ο.Μ., η οποία πρέπει να είναι σωστά προσαρμοσμένη.

## Δ. Σπασουάρ και Προστασία Στήθους

- 1. Σπασουάρ:**
  - **Άνδρες:** Υποχρεωτική η χρήση σπασουάρ από σκληρό πλαστικό υλικό (για λόγους ασφαλείας τα σπασουάρ με μεταλλικό προστατευτικό απαγορεύονται).
  - **Γυναίκες:** Υποχρεωτικό σπασουάρ από μαλακό υλικό.

**Τοποθέτηση:** Το σπασουάρ πρέπει να τοποθετείται κάτω από το αγωνιστικό σόρτς.

- 2. Προστασία στήθους (Γυναίκες):** Υποχρεωτική για όλες τις γυναίκες αθλήτριες. Ειδικό αθλητικό σουτιέν με ενσωματωμένα προστατευτικά από σκληρό υλικό, σχεδιασμένο για την προστασία του στήθους.



## Ε. Περίδεση χεριών

Καθώς το Striking MMA χρησιμοποιεί πυγμαχικά γάντια (10 και 12 oz), ισχύουν οι ακόλουθοι κανόνες ασφαλείας:

1. **Υποχρεωτική Επιθεώρηση:** Όλοι οι επίδεσμοι (bandages) πρέπει να επιθεωρηθούν και να εγκριθούν/σημειωθούν από υπεύθυνο της Ε.Ο.Μ. στα αποδυτήρια.
2. Απαγορεύεται αυστηρά κάθε περίδεση που δεν εφαρμόζεται ή δεν εγκρίνεται από τον υπεύθυνο της διοργάνωσης.

## 16. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΗ

### Α. Επίσημη Ενδυμασία

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 **Μαύρο με Κόκκινο** ή **Μαύρο με Μπλε χρώμα**.
3. **Υποδήματα:** Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν οποιοδήποτε είδος υποδημάτων κατά τη διάρκεια του αγώνα.

### ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ

1. **Κάλυψη Δέρματος:** 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.
2. **Ενημέρωση:** Χρειάζεται να γίνει γραπτή ενημέρωση στην Ε.Ο.Μ. ή στη ρυθμιστική αρχή πριν από τη διοργάνωση.
3. **Καλύμματα Κεφαλιού:** Οι γυναίκες αθλήτριες μπορούν να φορούν εξειδικευμένο «sports hijab» (όπως περιγράφεται στους Ενιαίους Κανονισμούς), εφόσον αυτό είναι εφαρμοστό και δεν έχει 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 Προστασία**

1. **Σχήμα και Δομή:** Η περιοχή του αγώνα πρέπει να είναι κυκλική ή κανονικό πολύγωνο (τετράγωνο, πεντάγωνο, εξάγωνο ή οκτάγωνο) με ίσες πλευρές.
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 αντλιοσθητικό καμβά ή υλικό βινυλίου, στερεωμένο στην περίφραξη ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των αθλητών κατά την ανταλλαγή χτυπημάτων.

**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 μετά από κάθε αγώνα.
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.
  - **Αυστηρός Κανονισμός:** Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές επιτρέπεται να καταναλώνουν μόνο νερό σε καθαρά πλαστικά μπουκάλια. Η κατανάλωση άλλων υγρών απαγορεύεται εκτός εάν υπάρχει ειδική έγκριση από την Ε.Ο.Μ.

## 18. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

### Α. Περιποίηση και Υγιεινή

1. **Εμφάνιση:** Κάθε αθλητής πρέπει να είναι καθαρός και να έχει περιποιημένη εμφάνιση.
2. **Απαγορευμένες Ουσίες:** **Απαγορεύεται αυστηρά** η χρήση βαζελίνης, λιπαντικών, καλλυντικών κρεμών, λοσιόν ή σπρέι μαλλιών στο πρόσωπο, τα μαλλιά ή το σώμα.
  - **Σημείωση:** Εάν ο διαιτητής ή αρμόδιος της Ε.Ο.Μ. εντοπίσει οποιαδήποτε ουσία που δεν επιτρέπεται, θα απαιτηθεί η άμεση και πλήρης αφαίρεσή της πριν επιτραπεί στον αθλητή η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο.

## **Β. Διαχείριση Μαλλιών**

1. **Αξιολόγηση Ασφαλείας:** Ο αρμόδιος της Ε.Ο.Μ. ή ο διαιτητής θα καθορίσει εάν τα μαλλιά ή τα γένια ενός αθλητή αποτελούν κίνδυνο (όπως η ύπαρξη τραχιάς επιφάνειας ή η παρεμπόδιση της ορατότητας) ή επηρεάζουν τη διεξαγωγή του αγώνα.
2. **Διορθωτικά Μέτρα:** Εάν εντοπιστεί ζήτημα επικινδυνότητας, δεν θα επιτραπεί στον αθλητή να αγωνιστεί έως ότου αυτή διορθωθεί (π.χ. περιποίηση τριχοφυΐας ή πιάσιμο μακρινών μαλλιών) σύμφωνα με την κατευθυντήριες οδηγίες του αρμοδίου.
3. **Όραση και κάλυψη προσώπου:** Τα μαλλιά πρέπει να είναι κομμένα ή να είναι πιασμένα (χρησιμοποιώντας μόνο μαλακά υλικά), ώστε **να μην εμποδίζουν την όραση** του αθλητή ή να καλύπτουν οποιοδήποτε τμήμα του προσώπου του.

## **Γ. Απαγορευμένα Αξεσουάρ**

1. **Κοσμήματα:** Απαγορεύεται η χρήση κοσμημάτων και piercings κατά τη διάρκεια του αγώνα.
2. **Αξεσουάρ μαλλιών και γενιών:** Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν αιχμηρά αντικείμενα, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, και των παρακάτω:
  - Φουρκέτες ή τσιμπιδάκια.
  - Μεταλλικά ή σκληρά πλαστικά κλιπ.
  - Σκληρές χάντρες ή διακοσμητικές πιάστρες.

## **19. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΒΑΘΜΩΝ (10-POINT MUST SYSTEM)**

Όλοι οι αγώνες βαθμολογούνται από τρεις κριτές που βρίσκονται δίπλα στον αγωνιστικό χώρο. Οι βαθμολογίες κάθε γύρου υποβάλλονται στον Υπεύθυνο Διαιτησίας αμέσως μετά τη λήξη του γύρου.

### **Α. Αφαιρέσεις Βαθμών**

- **Εξουσία Διαιτητή:** Μόνο ο διαιτητής έχει την εξουσία να κρίνει μια παράβαση και να επιβάλει αφαίρεση βαθμών.



- **Υπολογισμός:** Οι βαθμοί που αφαιρούνται για παραβάσεις, αφαιρούνται από το συνολικό σκορ του αθλητή για τον συγκεκριμένο γύρο (π.χ., ένας γύρος 10-9 γίνεται 9-9 ή 10-8 γίνεται 9-8).

## Β. Ιεραρχία Κριτηρίων Βαθμολόγησης

Οι κριτές αξιολογούν τον γύρο με βάση τα παρακάτω κριτήρια κατά σειρά προτεραιότητας. Τα κατώτερα σε προτεραιότητα κριτήρια εξετάζονται μόνο αν τα υπόλοιπα είναι απολύτως ίσα.

### 1. Νοκ-Ντάουν (Υψιστη Προτεραιότητα):

- **Ορισμός:** Νοκ-Ντάουν συμβαίνει όταν ένας αθλητής αγγίζει το έδαφος με οποιοδήποτε μέρος του σώματος εκτός από τα πόδια (γόνατα, γάντια, γοφοί ή πλάτη) λόγω επιτρεπόμενου χτυπήματος, βρίσκεται σε κατάσταση «ημισυνειδητότητας» ή «κρέμεται» στο σύρμα χωρίς βοήθεια για να παραμείνει όρθιος.
- **Διαδικασία Αναγκαστικής Καταμέτρησης (10-Count):** Σε περίπτωση νοκ-ντάουν, ο διαιτητής ξεκινά υποχρεωτική καταμέτρηση 10 δευτερολέπτων για να αξιολογήσει την ικανότητα του αθλητή να συνεχίσει.

Ο αντίπαλος μεταβαίνει στην **ουδέτερη (λευκή) γωνία** μετά από υπόδειξη του διαιτητή. Αν δεν υπακούσει, το μέτρημα σταματά έως ότου εκτελεστεί η εντολή και συνεχίζεται από το ίδιο σημείο.

Ο αγώνας μπορεί να συνεχιστεί από το 8-count **και όχι νωρίτερα**, ακόμη και αν ο αθλητής δείχνει έτοιμος πριν το 8.

Αν ο αθλητής δεν επανέλθει σε θέση μάχης ή πέσει πριν το τέλος του 10-count, ο αγώνας διακόπτεται.

- **Συνέχιση αγώνα:** Ο αγώνας συνεχίζεται μόνο εάν ο αθλητής που δέχτηκε το νοκ-ντάουν σταθεί στα πόδια του και επιστρέψει σε θέση μάχης με τα χέρια ανυψωμένα, έχοντας ισορροπία και σαφή όραση.
- **Κανονισμός Πολλαπλών Νοκ-ντάουν:** Ο αγώνας διακόπτεται εάν ένας αθλητής δεχθεί **τρία (3) νοκ-ντάουν** στον ίδιο γύρο ή **τέσσερα (4) νοκ-ντάουν** στο σύνολο του αγώνα.

Μετά το τρίτο ή τέταρτο νοκ-ντάουν αντίστοιχα, ο διαιτητής **διακόπτει τον αγώνα και ανακηρύσσει τον αντίπαλο νικητή με ΤΚΟ/RSC.**

- **Βαθμολογική Σημασία:** Ένα νοκ-ντάουν αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα να λήξει ο γύρος με βαθμολογία 10-8, χωρίς αυτό να είναι απαραίτητο.

Αν στο τέλος όλων των γύρων οι βαθμολογίες είναι ισοπαλία, ο αθλητής που έχει κερδίσει τα περισσότερα νοκ-ντάουν θεωρείται νικητής.

*Σημείωση: Υψιστη προτεραιότητα του διαιτητή είναι πάντα η υγεία και η ασφάλεια του αθλητή στις αποφάσεις για συνέχιση ή διακοπή.*

## 2. Μετρημένα Χτυπήματα:

- Αριθμός των επιτρεπόμενων, «καθαρών» χτυπημάτων που έχει πετύχει ο αγωνιζόμενος. Περιλαμβάνει χτυπήματα στο κεφάλι, σώμα και πόδια με τεχνική ακρίβεια και αποτέλεσμα που φαίνεται/ακούγεται.

## 3. Συνολική Επίδραση και Φθορά:

- Ορατά αποτελέσματα των επιτρεπόμενων χτυπημάτων κατά τη διάρκεια του γύρου, όπως η μείωση κινητικότητας, της ταχύτητας ή των αμυντικών δυνατοτήτων του αντιπάλου.

## 4. Έλεγχος Περιοχής και Αποτελεσματική Επιθετικότητα (Μόνο σε περίπτωση Ισοπαλίας):

- Μόνο αν τα παραπάνω κριτήρια είναι απολύτως ίσα.
- Επικεντρώνεται στο ποιος καθορίζει τον ρυθμό και τη θέση του αγώνα. Απλή κίνηση προς τα εμπρός χωρίς αποτελεσματικά χτυπήματα δεν θεωρείται αποτελεσματική επιθετικότητα.

## Γ. Καθορισμός Βαθμολογίας Γύρου

Σύμφωνα με τα πρότυπα της Ε.Ο.Μ. εφαρμόζεται ο κανόνας «Όχι 10-10». Κάθε γύρος πρέπει να έχει νικητή.

#### Δ. Σημειώσεις επί της Διαδικασίας

- **Νοκ-ντάουν ή Γλίστρημα:** Οι κριτές πρέπει να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ Νοκ-ντάουν και «γλιστρήματος» (το χάσιμο της ισορροπίας ενός αθλητή κατά τη διάρκεια της διενέργειας μια τεχνικής από τον ίδιο). Για γλιστρήματα δεν δίνονται βαθμοί και δεν γίνεται Αναγκαστική Καταμέτρηση.
- **Το σύστημα Δέκα Πόντων:** Για τη βαθμολόγηση χρησιμοποιείται το σύστημα «δέκα (10) βαθμών» (**Ten Point Must System**). Οι Κριτές οφείλουν να αναδεικνύουν **νικητή** σε κάθε γύρο, ο οποίος πρέπει να λάβει 10 βαθμούς (προ της οποιασδήποτε αφαίρεσης πόντων από παραβάσεις).
- **Fair Play:** Οποιαδήποτε αντιαθλητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της βαθμολόγησης ή προς το τραπέζι των κριτών επιφέρει άμεσες ποινές.

### 20. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

#### Α. Αποφάσεις Πόντων (Scorecards Διαιτητών)

Μετά τη λήξη των προγραμματισμένων γύρων, αν δεν έχει συμβεί διακοπή, εφαρμόζεται το σύστημα των δέκα πόντων:

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.

#### Β. Νοκ-άουτ (ΚΟ)

- **Ορισμός:** Όταν ένας αθλητής χάνει τις αισθήσεις του ή δεν μπορεί να σταθεί και να συνεχίσει μετά την υποχρεωτική μέτρηση 10 δευτερολέπτων λόγω επιτρεπόμενων χτυπημάτων.

#### Γ. Τεχνικό Νοκ-Άουτ (ΤΚΟ)

1. **Διακοπή από Διαιτητή:** Ο διαιτητής σταματά τον αγώνα επειδή ο αθλητής δεν αμύνεται πλέον αποτελεσματικά ή είναι καταβεβλημένος από επιτρεπόμενα χτυπήματα.



2. **Διακοπή Ιατρού:** Ο διαιτητής σταματά τον αγώνα κατόπιν συμβουλής του ιατρού λόγω υπερβολικής αιμορραγίας, σοβαρού πρηξίματος ή τραυματισμού που καθιστά επικίνδυνη τη συνέχεια.
3. **Διακοπή από Γωνία:** Η γωνία του αθλητή ζητά τη λήξη του αγώνα (π.χ., ρίχνοντας λευκή πετσέτα).

## Δ. Αποκλεισμός (Disqualified - DQ)

Ένας αθλητής αποκλείεται από τον διαιτητή λόγω:

1. **Σκόπιμη Παράβαση:** Σαφή, σκόπιμη παραβίαση των κανόνων που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο ή καθιστά αδύνατη τη συνέχιση του αγώνα.
2. **Επαναλαμβανόμενων Παραβάσεων:** Συνεχείς παραβιάσεις των κανόνων και των οδηγιών του διαιτητή μετά από πολλαπλές προειδοποιήσεις και/ή αφαιρέσεις βαθμών.

## Ε. Υποχώρηση και No Contest

1. **Υποχώρηση:** Απόσυρση αθλητή πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα λόγω αδυναμίας να συνεχίσει (που δεν σχετίζεται με παράβαση του αντιπάλου).
2. **No Contest:** Αν ακούσια παράβαση προκαλέσει τραυματισμό νωρίς στον αγώνα (πριν την ελάχιστη διάρκεια που απαιτείται για Τεχνική Απόφαση), ο αγώνας καταχωρείται ως **No Contest**.

## 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 οποιοδήποτε 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 οποιοδήποτε 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).



## 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>A' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>B' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Παίδων &amp; Κορασίδων</b> Κ16 (14-15 ετών)	<b>A' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>B' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Εφήβων &amp; Νεανίδων</b> Κ18 (16-17 ετών)	<b>A' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)		
	<b>B' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)		
<b>Ανδρών &amp; Γυναικών</b> (18-39 ετών)	<b>A' κατηγορία</b> (7+ αγώνες)	<b>A' κατηγορία</b> (6+ αγώνες)	
	<b>B' κατηγορία</b> (4-6 αγώνες)		
	<b>Γ' κατηγορία</b> (0-3 αγώνες)	<b>B' κατηγορία</b> (0-5 αγώνες)	
<b>Βετεράνων Ανδρών &amp; Βετεράνων Γυναικών</b> (40+ ετών)	<b>A' κατηγορία</b>		



## 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)	<b>Α' κατηγορία</b> 3 γύροι των 3' λεπτών		
	<b>Β' &amp; Γ' κατηγορία</b> 3 γύροι των 2' λεπτών	<b>Β' κατηγορία</b> 3 γύροι των 2' λεπτών	
Βετεράνων Ανδρών & Βετεράνων Γυναικών (40+ ετών)	3 γύροι των 2' λεπτών		
<b>Διάλειμμα</b>	<b>1' λεπτό</b> μεταξύ των γύρων για όλες τις ηλικίες και κατηγορίες		

Για το ΔΣ της Ε.Ο.Μ

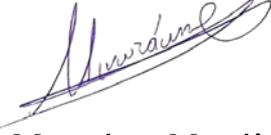
Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

  
Μπίρκας Αθανάσιος



Ο Γενικός Γραμματέας

  
Μινωτάκης Μιχαήλ