



**ΕΝΙΑΙΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ
SUBMISSION 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	8
Α. Γενικές Απαγορεύσεις (για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες)	8
Β. Τεχνικοί Περιορισμοί ανά Ηλικία & Επίπεδο.....	8
11. 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).....	10
Δ. Διαδικαστικά Αποτελέσματα Παραβάσεων	11
12. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ.....	11
Α. Γενική Πληρεξουσιότητα	11
Β. Τραυματισμοί από Σκόπιμες Παραβάσεις.....	11
Γ. Τραυματισμοί από Ακούσιες Παραβάσεις.....	12
Δ. Πρωτόκολλα Αγώνων Ανηλίκων: Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών], Παιδών & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών]	12
Ε. Ενιαίο Κανονιστικό Πρωτόκολλο.....	12
13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ	13
14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ.....	17
Α. Προ-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις	17
Β. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις	17
Γ. Πρωτόκολλα Αντιντόπινγκ.....	17
Δ. Αποτελέσματα αγώνων & Αναστολή Συμμετοχής.....	18
15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	18
Α. Προστατευτικός Εξοπλισμός.....	18



16. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΗ	19
Α. Επίσημη Ενδυμασία	19
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ	19
Απαιτήσεις Εμφάνισης Προσωπικού και Γωνίας	19
17. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ	20
Α. Επιφάνεια και Προστασία	20
Β. Προστατευτικό Σύρμα	20
Γ. Σκαμπό Αγώνα και Διάταξη Γωνιών	20
Δ. Υποχρεωτικός Εξοπλισμός Γωνίας	21
18. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΘΛΗΤΗ	21
Α. Περιποίηση και Υγιεινή	21
Β. Απαγορευμένες Ουσίες	21
Γ. Διαχείριση Μαλλιών	22
Δ. Απαγορευμένα Αξεσουάρ	22
19. ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΕΚΑ (10) ΒΑΘΜΩΝ (10-POINT MUST SYSTEM)	22
Α. Αφαιρέσεις Βαθμών και Παραβάσεις	22
Β. Ιεραρχία Κριτηρίων Βαθμολόγησης	23
Γ. Καθορισμός Βαθμολογίας Γύρου	24
20. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ	24
Α. Υποταγή (Submission):	24
Β. Διακοπή από Διαιτητή (Referee Stoppage)	24
Γ. Αποφάσεις (Όταν λήξει ο χρόνος)	25
Δ. Άλλα Αποτελέσματα	25
21. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗΣ	25
Α. Πεδίο εφαρμογής Ένστασης	25
Β. Υποβολή και Πρωτόκολλο	26
Γ. Εξέταση και Πολιτική Μηδενικής Ανοχής	27
22. ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ	27
Α. Συμμόρφωση και Ρυθμιστική Αρχή	27
Β. Κατάλογος Απαγορευμένων Ουσιών και Κατευθυντήριες Οδηγίες	28
Γ. Κυρώσεις και Παραβάσεις	28
Δ. Εκπαίδευση Νέων	28
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	29



1. ΣΚΟΠΟΣ

Η αγωνιστική κατηγορία Submission 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 Striking 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 **Submission MMA** αποτελεί ένα αγωνιστικό στυλ που περιλαμβάνει τα διάφορα στοιχεία πάλης των Μικτών Πολεμικών Τεχνών, χωρίς την χρήση χτυπημάτων. Στο συγκεκριμένο στυλ, δύο αθλητές αγωνίζονται χρησιμοποιώντας επιτρεπόμενες τεχνικές ρίψεων, takedowns, ελέγχου και υποταγών (submissions), με κύρια έμφαση στις τεχνικές δεξιότητες και το αθλητικό ήθος.

Σε περίπτωση που ο αγώνας δεν ολοκληρωθεί με υποταγή (Submission) ο νικητής καθορίζεται από τρεις κριτές, οι οποίοι εφαρμόζουν το επίσημο σύστημα βαθμολόγησης «δέκα πόντων (10-point 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 Submission 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. Δεν επιτρέπεται αγώνας δύο γύρων, καθώς αυτό αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα ισοπαλίας.

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]: Ένας (1) γύρος, διάρκειας τεσσάρων (4) λεπτών.
- **Παμπαίδων (Κ14) & Παγκορασίδων (Κ14)** [Ηλικίες 12-13 ετών] [Κατηγορίες A και B]: Ένας (1) γύρος, διάρκειας τριών (3) λεπτών.



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

Αν ο αγώνας δεν ολοκληρωθεί με υποταγή (submission) ή σταμάτημα διαιτητή, ο νικητής καθορίζεται από τους τρεις (3) κριτές χρησιμοποιώντας το επίσημο «**σύστημα 10 πόντων**». 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 **Submission MMA**. Ως αγωνιστική κατηγορία αποκλειστικά πάλης, οποιαδήποτε προσπάθεια χτυπημάτων έχει ως αποτέλεσμα άμεση ποινή:

1. **Χτυπήματα:** Η χρήση οποιωνδήποτε τεχνικών χτυπημάτων (πυγμές, λακτίσματα, τεχνικές γονάτων, τεχνικές αγκώνων).
2. **Spiking:** 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.
3. **Αγκιστρωτό πιάσιμο:** Τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος, των ρουθουνιών ή των αυτιών.
4. **Χειραγώγηση Μικρών Αρθρώσεων:** Πιάσιμο ή στρίψιμο λιγότερων από τριών (3) δαχτύλων χεριών ή ποδιών.
5. **Επαφή στα μάτια:** Οποιαδήποτε επίθεση στα μάτια.
6. **Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.**
7. **Τράβηγμα μαλλιών.**
8. **Πίεση στο λαιμό/Σπονδυλική Στήλη:** Πίεση του λαιμού, του κεφαλιού ή της σπονδυλικής στήλης του αντιπάλου στο δάπεδο με το γόνατο είτε το καλάμι.
9. **Παρεμβολή στον εξοπλισμό/ρούχα:** Κράτημα από το σορτς ή το rashguard του αντιπάλου.
10. **Κράτημα από το σύρμα:** Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
11. **Εξώθηση:** Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
12. **Δειλία:** Αποφυγή επαφής, επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση τραυματισμού.
13. **Παραβάσεις Δέρματος:** Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
14. **Υβριστική Γλώσσα:** Χρήση προσβλητικής ή υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό και περιβάλλοντα χώρο.
15. **Περιφρόνηση της Εξουσίας:** Εμφανής παράβλεψη των οδηγιών του διαιτητή.
16. **Αντιαθλητική Συμπεριφορά:** Οποιαδήποτε πράξη προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο μέσω παράνομων μέσων ή κακής συμπεριφοράς.
17. **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.
18. **Παρεμβολή Γωνίας:** Παρεμβολή από προπονητή, γωνία αθλητή ή τρίτο πρόσωπο.
19. **Ξένες Ουσίες:** Εφαρμογή λαδιών, τζελ ή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα για την απόκτηση αγωνιστικού πλεονεκτήματος.



10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Α. Γενικές Απαγορεύσεις (για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες)

1. **Επικίνδυνες Τροχιές:** Κατά την εκτέλεση Suplex ή οποιασδήποτε ρίψης, ο αθλητής πρέπει να διασφαλίζει την ασφάλεια του αντιπάλου. Οποιαδήποτε τροχιά έχει ως αποτέλεσμα την πρόσκρουση του κεφαλιού ή του αυχένα στο πρώτα στο έδαφος, συνιστά παράβαση.
2. **Εξάρθρωση δακτύλων:** Στοχευμένη χειραγωγήση αρθρώσεων.
3. **Πίεση στον Αυχένα:** Οποιαδήποτε υποταγή (submission) εφαρμόζει άμεση πίεση ή χειρισμό στον αυχένα/σπονδυλική στήλη (Neck Cranks, Can Openers, Twisters).
4. **Περιστροφικά Κλειδώματα Ποδιού:** Οποιαδήποτε υποταγή ασκεί περιστροφική δύναμη στην άρθρωση του γόνατος (Heel Hooks, Toe Holds).
5. **Knee Reaping:** Κίνηση του ποδιού πέρα από τη μέση γραμμή του αντιπάλου που δημιουργεί στροφική ροπή στο γόνατο.
6. **Scissor Sweep (Kani Basami):** Απόπειρα για scissor takedown/sweep που περιλαμβάνει άλμα και κίνηση «ψαλίδι» με τα πόδια γύρω από τη μέση και τα γόνατα του αντιπάλου.
7. **Slamming:** Ισχυρή ρίψη για διαφυγή από guard, θέση back-control, είτε διαφυγή από κλειδωμένο τελείωμα.
8. **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.

Β. Τεχνικοί Περιορισμοί ανά Ηλικία & Επίπεδο

Σημείωση: Τα Επίπεδα Α και Β αναφέρονται σε επίπεδα εμπειρίας (Α: 6+ αγώνες, Β: 0-5 αγώνες)

Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14) [Ηλικίες 12-13 ετών], Παίδων & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών] [Επίπεδα Α & Β]

- **Υποταγές Ποδιών (Leg Submissions):** Όλες οι υποταγές ποδιών (έκταση, συμπίεση, ή στρίψιμο) απαγορεύονται.
- **Πνιγμοί:** Ο μόνος πνιγμός που επιτρέπεται είναι ο **Rear Naked Choke**.
- **Εξάρθρωσεις:** Όλες οι εξάρθρωσεις απαγορεύονται [Εξαίρεση: επιτρέπεται μόνο το **Armbar** για τις κατηγορίες Παίδων (Κ16) & Κορασίδων (Κ16)].



- **Κλειστή Guard:** Απαγορεύεται η συμπίεση των πλευρών από κλειστή Guard (Scorpion Lock).
- **Λαβές Συμπίεσης:** Όλες οι λαβές slicer (δικέφαλου/γάμπας) απαγορεύονται.
- **Μεταβάσεις:** Απαγορεύεται το Jumping guard.

Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών] [Επίπεδα A & B]

- **Υποταγές Ποδιών (Leg Submissions):** Η μόνη υποταγή ποδιού που επιτρέπεται είναι το **Straight Foot Lock**. Όλες οι υπόλοιπες υποταγές ποδιών (έκταση, συμπίεση, ή στρίψιμο) απαγορεύονται.
- **Πνιγμοί:** Οι πνιγμοί επιτρέπονται με την προϋπόθεση ότι δεν εμπλέκεται υπερβολικά έντονη πίεση στο λαιμό ή τη σπονδυλική στήλη.
- **Κλειδώματα ώμων:** Περιτροφικά κλειδώματα ώμων (**Americana, Kimura, Omoplata**) επιτρέπονται.
- **Λαβές Συμπίεσης:** Όλες οι λαβές slicer (δικέφαλου μηριαίου/γάμπας) απαγορεύονται.
- **Μεταβάσεις:** Απαγορεύεται το Jumping guard.

Ανδρών 18+ & Γυναικών 18+ [Ηλικίες 18-39], Βετεράνων Ανδρών 40+ & Βετεράνων Γυναικών 40+ [Ηλικίες 40-60] [Επίπεδα A & B]

- **Υποταγές Ποδιών:** Επιτρέπονται οι υποταγές Straight Foot Lock και Knee Bar.
- **Κλειδώματα Όμων:** Επιτρέπονται τα περιστροφικά κλειδώματα ώμων (Americana, Kimura, Omoplata).
- **Κλειδώματα Καρπού:** Επιτρέπονται.
- **Μεταβάσεις:** Το Jumping guard απαγορεύεται.

11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΑΡΑΒΑΣΕΩΝ (FOUL)

Ο διαιτητής είναι η μοναδική αρμόδια αρχή για την αξιολόγηση μιας παράβασης και τον καθορισμό της κατάλληλης διοικητικής ενέργειας. Ωστόσο, ο γιατρός του αγώνα μπορεί να συμβουλέψει αναφορικά με την σοβαρότητα ενός τραυματισμού που προκλήθηκε από παράβαση (π.χ. ακούσιο χτύπημα στο μάτι) και να καθορίσει εάν ο αθλητής είναι ικανός να συνεχίσει. 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:** Ο προαναφερθείς χρόνος αποκατάστασης δεν ισχύει για όλες τις παραβάσεις. Για όλες τις υπόλοιπες (όπως απαγορευμένη πίεση στο λαιμό ή χειραγώγηση μικρών αρθρώσεων), ο διαιτητής - σε συνεννόηση με τον ιατρό αγώνων - θα αποφασίσει αν απαιτείται ιατρικός χρόνος αποκατάστασης.
3. **Διακοπή για Ιατρικούς Λόγους:** Εάν ο ιατρός κρίνει ότι ο αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει με ασφάλεια λόγω παράβασης, ο διαιτητής πρέπει να διακόψει τον αγώνα.

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 εμποδίζεται σημαντικά.

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. Διαδικαστικά Αποτελέσματα Παραβάσεων

- **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 ως **Τεχνική Απόφαση (Technical Decision)** βάσει των καρτών βαθμολόγησης των κριτών τη στιγμή της διακοπής.

12. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Α. Γενική Πληρεξουσιότητα

Ο διαιτητής μπορεί να διακόψει τον αγώνα ανά πάσα στιγμή εάν παρατηρήσει έλλειψη σεβασμού προς τη σωματική του ακεραιότητα ή για να προστατεύσει την ασφάλειά του.

Β. Τραυματισμοί από Σκόπιμες Παραβάσεις

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 (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 (Technical Decision):** 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.
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 ετών], Παιδών & Κορασίδων (Κ16) [Ηλικίες 14-15 ετών], Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) [Ηλικίες 16-17 ετών]

- **Αγώνες Ενός Γύρου:** Για τις κατηγορίες Παμπαίδων & Παγκορασίδων (Κ14), Παιδών & Κορασίδων (Κ16) με αγώνες του ενός γύρου, δεν εφαρμόζεται **Τεχνική Απόφαση**.
- **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.
- **Κατηγορίες Εφήβων & Νεανίδων (Κ18), Ενηλίκων:** Οι γενικοί κανόνες και πρωτόκολλα (**No Contest/Technical Decision**) εφαρμόζονται μόνο στις κατηγορίες Εφήβων & Νεανίδων (Κ18) και τις κατηγορίες Ενηλίκων, όπου οι αγώνες αποτελούνται από τρεις 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.

13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

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

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

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

14. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥΣ

Α. 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. **Συμμόρφωση με κανονισμούς Αντιντόπινγκ:** Σύμφωνα με τους κανονισμούς αντι-ντόπινγκ της Ε.Ο.Μ., οι αθλητές ενδέχεται να υποχρεωθούν να υποβληθούν σε έλεγχο αντι-ντόπινγκ. Άρνηση συμμόρφωσης ή θετικό αποτέλεσμα ελέγχου επιφέρει άμεσο αποκλεισμό και αναστολή.
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.

Β. Μετα-Αγωνιστικές Ιατρικές Εξετάσεις

1. **Άμεση Αξιολόγηση:** Αμέσως μετά τη λήξη του αγώνα, κάθε αθλητής πρέπει να υποβληθεί σε ιατρική εξέταση από γιατρό εγκεκριμένο από την επιτροπή ή τη σχετική ρυθμιστική αρχή, ανεξαρτήτως αποτελέσματος αγώνα.
2. **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. Πρωτόκολλα Αντιντόπινγκ

1. **Αρμοδιότητα Ελέγχου:** Η αρμόδια επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να διενεργεί ελέγχους αντιντόπινγκ μετά τον αγώνα σε οποιονδήποτε αθλητή, κατά την κρίση της.

2. **Κυρώσεις:** Οι αθλητές που αποτυγχάνουν σε έλεγχο αντιντόπινγκ υπόκεινται σε πειθαρχικές κυρώσεις, συμπεριλαμβανομένης της ενδεχόμενης ακύρωσης του αποτελέσματος του αγώνα και πολυετών αναστολών.

Δ. Αποτελέσματα αγώνων & Αναστολή Συμμετοχής

1. **Τεχνική Διακοπή:** Εάν ένας αγώνας διακοπεί επειδή αθλητής βρίσκεται σε θέση υποταγής (submission) και αρνείται κάνει tap ή βρίσκεται σε εμφανή δυσφορία, ο διαιτητής θα διακόψει τον αγώνα καταχωρώντας το αποτέλεσμα ως **Τεχνική Υποταγή (Technical Submission)** ή **Διακοπή από Διαιτητή (Referee Stoppage)**.
2. **Ιατρική Αναστολή Συμμετοχής:** Κάθε αθλητής που χάνει τις αισθήσεις του (π.χ. λόγω πνιγμού) ή τραυματίζει κάποια άρθρωση κατά τη διάρκεια υποταγής (submission) υπόκειται σε υποχρεωτική περίοδο ιατρικής αναστολής συμμετοχής.
3. **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.**

15. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Α. Προστατευτικός Εξοπλισμός

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 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.

16. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΗ

A. 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, κατόπιν γραπτής ενημέρωσης στην Ε.Ο.Μ.
2. **Καλύμματα Κεφαλιού:** Οι γυναίκες αθλήτριες μπορούν να φορούν εξειδικευμένο «**sports hijab**», για θρησκευτικούς λόγους.
 - Πρέπει να είναι εφαρμοστό και να μην έχει χαλαρό ύφασμα ή σκληρά αξεσουάρ στερέωσης που θα μπορούσαν να αποτελέσουν κίνδυνο κατά τη διάρκεια του παλαίσματος.

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

Α. 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. **Αφρώδες Υλικό Ασφαλείας:** Το δάπεδο πρέπει να είναι ενισχυμένο και εγκεκριμένο από την Ε.Ο.Μ., με αφρώδη επιφάνεια υψηλής πυκνότητας, πάχους τουλάχιστον **40 mm**.
3. **Επικάλυψη:** Το δάπεδο πρέπει να καλύπτεται με αντιολισθητικό καμβά ή υλικό βινυλίου, στερεωμένο στην περίφραξη ώστε να αποφεύγονται σκοντάμματα ή ολίσθηση.

Β. 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).
2. **Υγιεινή:** Τα σκαμπό πρέπει να απολυμαίνονται σχολαστικά μετά από κάθε αγώνα. Οποιοδήποτε φθαρμένο ή κατεστραμμένο σκαμπό πρέπει να αντικαθίσταται αμέσως.
3. **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 χρήση ενεργειακών ή ηλεκτρολυτικών ποτών ή άλλων ουσιών στη γωνία απαγορεύεται, εκτός εάν υπάρχει ειδική έγκριση.

18. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΘΛΗΤΗ

A. Περιποίηση και Υγιεινή

1. **Εμφάνιση:** Κάθε αθλητής πρέπει να είναι καθαρός και να έχει περιποιημένη εμφάνιση.
2. **Περιποίηση Νυχιών:** Τα νύχια χεριών και ποδιών πρέπει να είναι **κομμένα κοντά και λιμαρισμένα ώστε να είναι λεία.**
 - **Λογική Ασφαλείας:** Τα μακριά ή αιχμηρά νύχια ενέχουν σημαντικό κίνδυνο πρόκλησης εκδορών στο δέρμα και τραυματισμών στα μάτια κατά τη διάρκεια πάλης και προσπαθειών υποταγής (submission). Ο διαιτητής ή αρμόδιος της επιτροπής θα ελέγχει τα νύχια κατά τον προ-αγωνιστικό έλεγχο. Οι αθλητές με απεριποίητα νύχια δεν θα επιτρέπεται να αγωνιστούν έως ότου το ζήτημα διορθωθεί.

B. Απαγορευμένες Ουσίες

1. **Κανονισμός κατά της Ολισθηρότητας:** Βαζελίνη (Vaseline), λιπαντικά, έλαια ή οποιοσδήποτε ξένες ουσίες - συμπεριλαμβανομένων καλλυντικών κρεμών, λοσιόν και σπρέι - δεν επιτρέπεται να εφαρμόζονται στο πρόσωπο, τα μαλλιά ή το σώμα.

- Σημείωση: Τα λιπαντικά απαγορεύονται αυστηρά στο Submission MMA, καθώς παρέχουν αθέμιτο πλεονέκτημα καθιστώντας τον αθλητή δύσκολο να συγκρατηθεί ή να ελεγχθεί.
2. **Αφαίρεση:** Ο διαιτητής ή εκπρόσωπος της Ε.Ο.Μ. θα δώσει οδηγίες για την πλήρη απομάκρυνση οποιασδήποτε ξένης ουσίας εντοπιστεί πριν από την έναρξη του αγώνα.

Γ. Διαχείριση Μαλλιών

1. **Αξιολόγηση Ασφαλείας:** Ο υπεύθυνος θα καθορίσει εάν τα μαλλιά ή η τριχοφυΐα του προσώπου (γένια ή μουστάκι) ή τα γένια ενός αθλητή αποτελούν κίνδυνο ή επηρεάζουν τη διεξαγωγή του αγώνα.
2. **Παρεμπόδιση και Ασφάλεια:** Τα μαλλιά πρέπει να είναι στερεωμένα με τρόπο ώστε να μην εμποδίζουν την όραση του αθλητή και να μην καλύπτουν οποιοδήποτε μέρος του προσώπου.
3. **Εγκεκριμένα Υλικά:** Τα μαλλιά πρέπει να δένονται ή να πλέκονται πάνω από τη γραμμή των ώμων, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά **μαλακά υλικά** (π.χ. ελαστικά λαστιχάκια). Απαγορεύεται η χρήση σκληρών αξεσουάρ, πλαστικών χαντρών ή μεταλλικών κλιπ.

Δ. Απαγορευμένα Αξεσουάρ

1. **Κοσμήματα:** Απαγορεύεται η χρήση κοσμημάτων και piercings κατά τη διάρκεια του αγώνα.
2. **Αιχμηρά Αντικείμενα:** Αξεσουάρ περιποίησης ή αιχμηρά αντικείμενα, όπως τοιμπιδάκια μαλλιών ή μεταλλικά κλιπ, απαγορεύονται αυστηρά.

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 και Παραβάσεις

- **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.
- **Stalling:** Σε περίπτωση παθητικής αδράνειας και των δύο αθλητών στο έδαφος, ο διαιτητής μπορεί να αναγκάσει τους αθλητές να **σηκωθούν** και να επανεκκινήσει τον αγώνα από ουδέτερη όρθια θέση.

B. Ιεραρχία Κριτηρίων Βαθμολόγησης

Στο Submission MMA, όπου απουσιάζουν τα χτυπήματα, οι κριτές δίνουν προτεραιότητα στην **Αποτελεσματική Πάλη (Effective Grappling)** και στις **Επιθέσεις Υποταγής (Submission Attacks)**.

1. Αποτελεσματική Πάλη (Πρωτεύουσα Προτεραιότητα)

- **Αποτελεσματικά Takedown (Impactful Takedowns):** Takedown μεγάλης έντασης ή ελεγχόμενα takedown που οδηγούν άμεσα σε επιθετικές μεταβάσεις.
- **Απειλές Υποταγής (Submission Threats):** Προσπάθειες υποταγής που μπορούν να τερματίσουν αμέσως τον αγώνα (Άμεση Επίδραση) βαθμολογούνται υψηλότερα από το απλό κράτημα θέσης.
- **Θέση έναντι Επίδρασης:** Οι θέσεις από πάνω ή κάτω αξιολογούνται με βάση την επιθετική δραστηριότητα που παράγεται από αυτές. Απλό «κράτημα» θέσης χωρίς επίθεση δεν βαθμολογείται.
- **Μη Βαθμολογούμενες Ενέργειες:** Καθαρά αμυντικές κινήσεις (π.χ. απλά κράτημα της guard) δεν θεωρούνται αποτελεσματική πάλη.

2. Αποτελεσματική Επιθετικότητα (Δευτερεύουσα Προτεραιότητα)

- Αξιολογείται μόνο εάν η πρωτεύουσα κατηγορία grappling είναι απολύτως ίση.
- Αναφέρεται στη **συσσώρευση επιθετικών προσπαθειών** για τερματισμό του αγώνα.
- Απλή προώθηση ή πίεση του αντιπάλου χωρίς ουσιαστική προσπάθεια για υποταγή ή ρίψη δεν θεωρείται αποτελεσματική.

3. Έλεγχος Αγωνιστικού Χώρου και Διάρκεια (Τριτεύουσα Προτεραιότητα)

- **Έλεγχος Χώρου:** Καθορισμός του ρυθμού, της θέσης (κέντρο ή σύρμα) και της τοποθέτησης στον αγώνα.



- **Διάρκεια:** Ο συνολικός χρόνος που ένας αθλητής διατηρεί ουσιαστικό έλεγχο και συνεχόμενη επιθετική δραστηριότητα.

Γ. Καθορισμός Βαθμολογίας Γύρου

Ο κανόνας «Όχι 10-10» είναι υποχρεωτικός. Οι κριτές πρέπει να βγάζουν νικητή σε κάθε γύρο.

Δ. Επίδραση Ενεργειών

Οι κριτές ψάχνουν για ενέργειες που:

- Δημιουργούν **καθοριστικές στιγμές** στον γύρο (π.χ. σχεδόν tap).
- Επηρεάζουν την **ενέργεια, τη φυσική και ψυχολογική κατάσταση** του αντιπάλου (π.χ. εξάντληση του αντιπάλου μέσω έντονης πίεσης).

20. ΤΥΠΟΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Α. Υποταγή (Submission):

1. **Φυσικό Tap Out:** Ο αθλητής χτυπά με το χέρι το δάπεδο, τον αντίπαλο ή τον εαυτό του για να υποδείξει παράδοση.
2. **Λεκτικό Tap Out:** Ο αθλητής ανακοινώνει προφορικά στον διαιτητή ότι θέλει να σταματήσει ή εκφράζει ηχητικά ή ακούσια ή λεκτικά πόνο, κάτι το οποίο ο Διαιτητής εκλαμβάνει ως υποταγή.
3. **Τεχνική Υποταγή (Technical Submission):**
 - Συμβαίνει όταν ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα επειδή ο αθλητής έχει χάσει τις αισθήσεις του λόγω πνιγμού (choke).
 - Συμβαίνει όταν ο διαιτητής σταματά τον αγώνα για να αποτρέψει ή να αναγνωρίσει σοβαρό τραυματισμό (π.χ. εξάρθρωση άρθρωσης ή κάταγμα) από υποταγή, ακόμη και αν ο αθλητής δεν έχει κάνει tap.

Β. Διακοπή από Διαιτητή (Referee Stoppage)

1. **Τεχνική Υπεροχή/Ασφάλεια:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα αν ένας αθλητής κυριαρχεί του άλλου σε τέτοιο βαθμό, που ο δεύτερος δεν μπορεί πλέον να αμυνθεί ή κινδυνεύει άμεσα σοβαρά.
2. **Ιατρική/Διακοπή για Ιατρικούς Λόγους:** Ο διαιτητής διακόπτει τον αγώνα κατόπιν συμβουλής του ιατρού λόγω τραυματισμού (π.χ. σοβαρό κόψιμο ή



προϋπάρχουσα πάθηση) που καθιστά τον αθλητή ανίκανο να συνεχίσει με ασφάλεια.

3. **Διακοπή από Γωνία (Corner Stoppage):** Η γωνία του αθλητή «ρίχνει λευκή πετσέτα» ή δίνει λεκτικό σήμα στον διαιτητή να τερματίσει τον αγώνα.

Γ. Αποφάσεις (Όταν λήξει ο χρόνος)

Εάν ο αγώνας φτάσει στο τέλος του χωρίς υποταγή ή διακοπή, το αποτέλεσμα καθορίζεται από τους κριτές (σύστημα δέκα (10) βαθμών):

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

Δ. Άλλα Αποτελέσματα

1. **Αποκλεισμός (Disqualification, DQ):** Αθλητής αποκλείεται για κραυγαλές ή επαναλαμβανόμενες παραβάσεις.
2. **Αποχώρηση:** Εάν ο αγώνας διακοπεί πρόωρα λόγω ακούσιου τραυματισμού (μετά την ελάχιστη διάρκεια), οι βαθμολογίες εκείνη τη στιγμή καθορίζουν τον νικητή.
3. **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.
4. **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 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, Ανηλίκων, 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 Παραβίαση 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)	Β' κατηγορία (0-5 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)	Α' κατηγορία 3 γύροι των 3' λεπτών		
	Β' & Γ' κατηγορία 3 γύροι των 2' λεπτών	Β' κατηγορία 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