



Μελίσσια, 24/02/2026

Αρ. Πρωτ.: 42/2026

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

GRMMAF®
GREEK MMA FEDERATION

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΛΕΙΤΗΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΝΗΜΟΣ ΛΕΥΤΕΡΑΔΕΩΝ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΗΠΘΣ
Ε.Ο.Κ.Α.Υ.
ΚΑΤΗΛΟΓΙΣΤΗΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚΑ

MMA

1ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

21 - 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ «ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ»
📍 ΣΑΜΟΥ ΚΑΙ ΓΕΩΡ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑ, ΜΕΛΙΣΣΙΑ

FORCE1®

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΧΡΙ 12/3/2026

ΑΡ. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΓΓΑ: ΨΕ21

FOLLOW US ON

📷 @grmmaf 📺 @grmmaf ✉ info@grmmaf.gr
📱 @grmmaf 🌐 www.grmmaf.gr ☎ 210 8040223 | 697 0358438

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

«ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ»

[\(Σάμου και Γεωργίου Γεννηματά, Μελίτσια 15127\)](#)



- MMA (Α' - Β' - Γ' κατηγορία)
- Striking MMA (Α' - Β' κατηγορία)
- Submission MMA (Α' - Β' κατηγορία)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ	4
ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ	4
ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	5
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	6
ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	8
ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	8
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	9
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ	10
ΖΥΓΙΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	11
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	12
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ	13
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ	14
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	14
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	17
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ	18
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΛΛΟΔΑΠΩΝ & ΟΜΟΓΕΝΩΝ	19
ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ	19
ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ	19
ΑΠΟΝΟΜΕΣ	20
ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	21
ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ	21
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ	23
ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ	23
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	24

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι του αθλήματος,

Με ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια, η **Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών - Ε.Ο.Μ.** προκηρύσσει το **Πανελλήνιο Κύπελλο Μικτών Πολεμικών Τεχνών 2026**, το οποίο θα διεξαχθεί το **Σαββατοκύριακο 21-22 Μαρτίου 2026**, στα Μελίσσια, και συγκεκριμένα στο **Κλειστό Γυμναστήριο Μελισσίων «Παναγιώτης Τριανταφύλλου»** ([Σάμου και Γεωργίου Γεννηματά, Μελίτσια 15127](#)). Η κορυφαία αυτή εθνική διοργάνωση αποτελεί θεσμό για το άθλημα στη χώρα μας και σημείο συνάντησης των καλύτερων αθλητών από κάθε γωνιά της Ελλάδας, καθώς διοργανώνεται για πρώτη φορά στα χρονικά του αθλήματος. Στο πλαίσιο του Κυπέλλου θα διεξαχθούν αγώνες στα στυλ του **MMA**, **Striking MMA** και **Submission MMA**, αναδεικνύοντας το πλήρες φάσμα της τεχνικής αρτιότητας, της αγωνιστικής στρατηγικής και της αθλητικής υπεροχής που χαρακτηρίζουν τις Μικτές Πολεμικές Τέχνες. Το Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026 φιλοδοξεί να αποτελέσει μια γιορτή του αθλητισμού, της ευγενούς άμιλλας και της συνεχούς εξέλιξης του αθλήματος στην Ελλάδα.

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

ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Με σκοπό της ενημέρωσης και την καλύτερη οργάνωση για θέματα που αφορούν το **Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026** η Ομοσπονδία καλεί όλα τα σωματεία-μέλη που επρόκειτο να συμμετέχουν στην εν λόγω διοργάνωση στην **Ενημερωτική Τηλεδιάσκεψη** που θα πραγματοποιηθεί την ημέρα **Πέμπτη 5 Μαρτίου 2026** και ώρα **16:00 μ.μ.** μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας **ZOOM**.

Τα **στοιχεία σύνδεσης** για την ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσω της οποίας θα πραγματοποιηθεί η **Ενημερωτική Τηλεδιάσκεψη** του Πανελληνίου Κυπέλλου 2026, θα κοινοποιηθούν στους ενδιαφερόμενους, κατόπιν αποστολής μηνύματος στο επίσημο email της Ομοσπονδίας (info@grmmaf.gr) που θα περιλαμβάνει το σωματείο που εκπροσωπούν και την ιδιότητά τους.

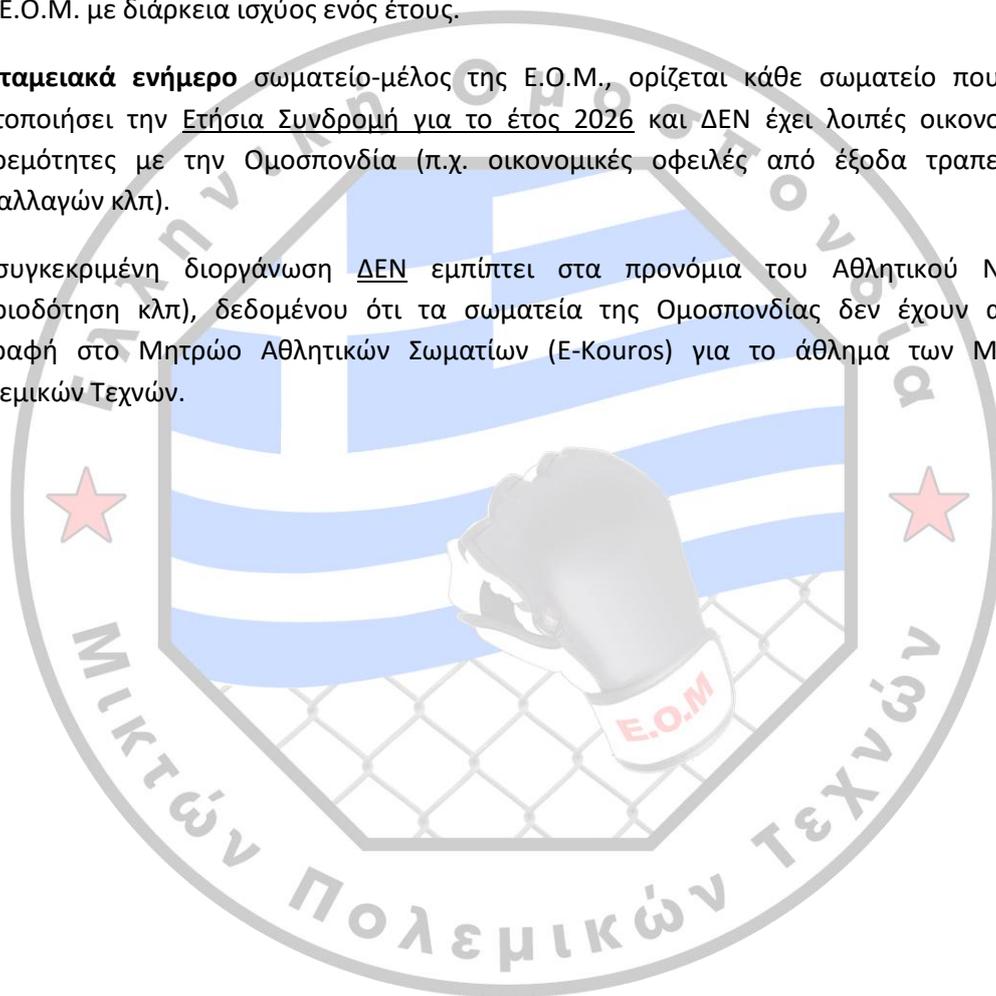
ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026 έχουν όλοι οι αθλητές που ανήκουν σε εγγεγραμμένο και ενεργό σωματείο-μέλος της Ομοσπονδίας και διαθέτουν ενεργό **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας**.

Ως εγγεγραμμένο και ενεργό σωματείο-μέλος της Ε.Ο.Μ. νοείται κάθε σωματείο που είναι **ταμειακά ενήμερο** και έχει τακτοποιήσει όλες τις **γραφειοκρατικές εκκρεμότητες** που αφορούν την Ομοσπονδία (δικαιολογητικά εγγραφής, ετήσια συνδρομή, ανανέωση δελτίων αθλητικής ιδιότητας κλπ) και διαθέτει την επίσημη **Βεβαίωση Μέλους** που παρέχεται από την Ε.Ο.Μ. με διάρκεια ισχύος ενός έτους.

Ως **ταμειακά ενήμερο** σωματείο-μέλος της Ε.Ο.Μ., ορίζεται κάθε σωματείο που έχει τακτοποιήσει την Ετήσια Συνδρομή για το έτος 2026 και ΔΕΝ έχει λοιπές οικονομικές εκκρεμότητες με την Ομοσπονδία (π.χ. οικονομικές οφειλές από έξοδα τραπεζικών συναλλαγών κλπ).

Η συγκεκριμένη διοργάνωση ΔΕΝ εμπύπτει στα προνόμια του Αθλητικού Νόμου (μοριοδότηση κλπ), δεδομένου ότι τα σωματεία της Ομοσπονδίας δεν έχουν ακόμα εγγραφή στο Μητρώο Αθλητικών Σωματίων (Ε-Κουρος) για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **Αγόρια/Κορίτσια Κ12** (6-11 ετών) θα συμμετέχουν σε αγώνες εμπειρίας ΧΩΡΙΣ αποτέλεσμα τύπου **VS**. Τα ζευγαρώματα των αγώνων θα γίνονται με βάση την ηλικία, το βάρος και την αγωνιστική εμπειρία του κάθε αθλητή.

Για τις λοιπές αγωνιστικές κατηγορίες τα **επίπεδα εμπειρίας** ορίζονται ως ακολούθως:

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		

- **Α' Κατηγορία:** Συμμετοχή αθλητών που διαθέτουν μεγάλη αγωνιστική εμπειρία στο εκάστοτε στυλ. Στην συγκεκριμένη κατηγορία καλούνται να λάβουν μέρος αθλητές με μεγάλο αριθμό αγώνων στο δυναμικό τους. Το υψηλότερο επίπεδο συμμετοχής των αθλητών στην Α' κατηγορία, αποτελεί την «διαφήμιση» του αθλήματός μας.

- **Β' Κατηγορία:** Συμμετοχή αθλητών που διαθέτουν μικρότερη αγωνιστική εμπειρία στο εκάστοτε στυλ. Η συγκεκριμένη κατηγορία απευθύνεται σε αθλητές που έχουν μικρότερο αριθμό αγώνων στο δυναμικό τους. Σκοπός αυτής της κατηγορίας είναι να δώσουμε στους αθλητές που ήδη διαθέτουν κάποια αγωνιστική εμπειρία την δυνατότητα να συμμετέχουν εμπλουτίζοντας το παιχνίδι τους και προετοιμάζοντάς τους για την εισαγωγή στην Α' κατηγορία.
- **Γ' Κατηγορία (ΜΟΝΟ για το MMA):** Συμμετοχή αθλητών που δεν διαθέτουν αγωνιστική εμπειρία στο MMA. Η συγκεκριμένη κατηγορία αποτελεί την εισαγωγή στο άθλημα και απευθύνεται αυστηρά σε αθλητές που έχουν ελάχιστους αγώνες στο δυναμικό τους. Είναι μια κατηγορία ιδανική για να έρθουν οι αθλητές για πρώτη φορά σε επαφή με την αγωνιστική μορφή του MMA, χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος τραυματισμού και απομάκρυνσης από το άθλημα.

Οι κανόνες και κανονισμοί που διέπουν όλες τις παραπάνω κατηγορίες θα αναλυθούν λεπτομερώς στο αντίστοιχο υπόμνημα της προκήρυξης.

Σημαντική Επισήμανση!

Εφιστούμε την προσοχή των σωματείων, επισημαίνοντας ότι αθλητές με **Επαγγελματικό Ρεκόρ** αγώνων σε κάποιο από τα τρία αγωνιστικά στυλ, το οποίο μπορεί να διαπιστωθεί από οποιαδήποτε έγκυρη πηγή, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ρητά** να αγωνιστούν στο συγκεκριμένο στυλ. Μπορούν να αγωνιστούν σε οποιοδήποτε από τα υπόλοιπα στυλ επιθυμούν κανονικά στην αντίστοιχη κατηγορία επιπέδου, δεδομένου ότι δεν διαθέτουν στο συγκεκριμένο στυλ επαγγελματικό ρεκόρ.

Αθλητές οι οποίοι σε οποιοδήποτε άλλο μαχητικό άθλημα αγωνίζονται στην εκάστοτε Α' κατηγορία, **ΔΕΝ** μπορούν να συμμετέχουν στα επίπεδα Β' και Γ' κατηγορίας, ανεξαρτήτου στυλ.

Επιπλέον, σε περιπτώσεις που υπάρχουν αθλητές που δεν έχουν αρκετές συμμετοχές σε αγώνες, αλλά παρ' όλα αυτά το επίπεδό τους είναι πιο προχωρημένο, **ΔΕΝ** θα πρέπει να δηλώνονται στις αρχάριες κατηγορίες. Πέρα από τον αριθμό αγώνων, επαφίεται και στη διακριτική ευχέρεια του υπεύθυνου προπονητή κάθε σωματείου να κρίνει και να δηλώσει τους αθλητές στις ανάλογες κατηγορίες επιπέδων.

Ύψιστο και μοναδικό σκοπό της Ομοσπονδίας και της διοργάνωσης του Πανελληνίου Κυπέλλου αποτελεί η ανάπτυξη και προώθηση του αθλήματος, γεγονός το οποίο συνεπάγεται ότι λάθη και αστοχίες στη δήλωση των διαφορετικών επιπέδων κατηγοριών δεν θα γίνονται δεκτά.

Πιο συγκεκριμένα, την ημέρα Πανελληνίου Κυπέλλου η Ειδική Επιτροπή θα ελέγχει όλους τους αθλητές για τυχόν διαφορά επιπέδου και αθλητές, οι οποίοι θα συμμετέχουν σε κατηγορίες διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου από το πραγματικό, θα αποβάλλονται.

Είναι προσωπική ευθύνη και χρέος όλων μας να διασφαλίσουμε με κάθε τρόπο ότι οι νέοι και νεαροί αθλητές θα εισαχθούν στον μαγικό κόσμο του MMA με ομαλό και ασφαλές τρόπο, όπως ακριβώς ορίζουν οι κανονισμοί.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής για **ΟΛΕΣ** τις αγωνιστικές κατηγορίες του Πανελληνίου Κυπέλλου (εκτός της κατηγορία Αγόρια/Κορίτσια Κ12) θα γίνονται αποκλειστικά μέσω της ψηφιακής πλατφόρμας **ATHLETICDB**. Αναλυτικές οδηγίες για τη διαδικασία μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://athleticdb.eu/?p=1250>

Οι δηλώσεις συμμετοχής **ΜΟΝΟ** για την ηλικιακή κατηγορία **Αγόρια/Κορίτσια Κ12 (6-11 ετών)** που θα συμμετέχουν σε αγώνες εμπειρίας χωρίς αποτέλεσμα τύπου **VS**, ανάλογα την ηλικία, το βάρος και την εμπειρία τους θα γίνεται ηλεκτρονικά στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/wWYWkooaqm8Lrvq2s8>

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Δεδομένου ότι για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών ΔΕΝ υπάρχει ακόμα υποχρέωση απασχόλησης προπονητή στα σωματεία και εφόσον δεν υπάρχουν ακόμα επίσημοι προπονητές για το άθλημα από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, κατ' εξαίρεση και ΜΟΝΟ για τη διοργάνωση του Πανελληνίου Κυπέλλου MMA 2026 δεν θα απαιτείται η προσκόμιση ενεργής σύμβασης του προπονητή με το σωματείο.

Κάθε σωματείο θα μπορεί να δηλώσει όσους **προπονητές** ή/και **φροντιστές** επιθυμεί, οι οποίοι όμως προκειμένου να μπορέσουν να λάβουν την διαπίστευση από τη διοργάνωση θα πρέπει υποχρεωτικά να έχουν παρακολουθήσει τουλάχιστον ένα Σεμινάριο Διαιτητών/Κριτών της Ομοσπονδίας και να διαθέτουν την αντίστοιχη **Βεβαίωση Παρακολούθησης** (ισχύει για ένα έτος).

Η επίσημη δήλωση των **προπονητών** και **φροντιστών** γίνεται αποκλειστικά πατώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/EjuGQducMW2iKzWh6>

Οι υποψήφιοι προπονητές που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στην επερχόμενη Σχολή Προπονητών Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού για το άθλημα των **Μικτών Πολεμικών Τεχνών** θα πρέπει υποχρεωτικά να δηλωθούν στην Α' κατηγορία οποιουδήποτε αγωνιστικού στυλ επιθυμούν (MMA, Striking MMA ή Submission MMA).

Τις ημέρες της διοργάνωσης του Πανελληνίου Κυπέλλου 2026 οι **προπονητές** ή/και **φροντιστές** ΟΛΩΝ των συμμετεχόντων σωματείων θα πρέπει να παρευρίσκονται στην προγραμματισμένη Ενημερωτική Συνάντηση της Ομοσπονδίας που θα πραγματοποιηθεί και για τις δύο ημέρες **Σάββατο 21 & Κυριακή 22 Μαρτίου 2026** στις **9:00 π.μ.**

Κανένας δεν θα έχει πρόσβαση εντός του αγωνιστικού χώρου, εκτός των διαπιστευμένων **προπονητών, φροντιστών** των σωματείων και των **αθλητών** που αγωνίζονται την ίδια ημέρα της διοργάνωσης.

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, στη γωνία του αθλητή θα πρέπει να παρευρίσκεται **υποχρεωτικά** ένας προπονητής ή κατά μέγιστο δύο προπονητές ή ένας προπονητής και ένας φροντιστής του σωματείου, στο οποίο είναι εγγεγραμμένος ο αθλητής που αγωνίζεται.

Κανένας άλλος δεν θα επιτρέπεται να βρίσκεται στη **γωνία** του αθλητή που αγωνίζεται πέρα από τον διαπιστευμένο προπονητή και φροντιστή που έχει δηλωθεί από το σωματείο και διαθέτει την απαραίτητη Βεβαίωση Παρακολούθησης, όπως αναφέρεται παραπάνω.

Κανένας αθλητής ΔΕΝ μπορεί να αγωνιστεί χωρίς να παρευρίσκεται ο διαπιστευμένος προπονητής ή/και ο φροντιστής του σωματείου στην γωνία του. Σε περίπτωση που ο προπονητής ή/και φροντιστής του σωματείου καθυστερήσει να προσέλθει στην γωνία του αθλητή του για περισσότερο από **2' λεπτά**, τότε ο αθλητής αυτομάτως αποκλείεται από τη συνέχεια της διοργάνωσης.

Οι προπονητές και φροντιστές των συμμετεχόντων σωματείων οφείλουν να έχουν **κόσμια συμπεριφορά** και να **παραμένουν καθισμένοι** στον προβλεπόμενο χώρο (σκαμπό) στην γωνία του αγωνιστικού χώρου κατά τη διάρκεια του αγώνα, ακολουθώντας τις οδηγίες και εντολές του Διαιτητή, των Κριτών, του Επόπτη του αγωνιστικού χώρου ή/και του Υπεύθυνου Ασφαλείας της διοργάνωσης.

Οποιαδήποτε αντικανονική ή αντιαθλητική συμπεριφορά από προπονητή ή φροντιστή συμμετέχοντα σωματείου αντιβαίνει το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθε», καθώς και η μη συμμόρφωση με τις οδηγίες και εντολές των εκάστοτε υπευθύνων που έχουν οριστεί από την Ομοσπονδία, θα τιμωρείται πειθαρχικά από την **Επιτροπή Δεοντολογίας** της Ε.Ο.Μ. και η ποινή θα επιβαρύνει τον ίδιο τον αθλητή, αλλά και το σωματείο.

Ισχύει ασυμβίβαστο μεταξύ της ιδιότητας του προπονητή ή/και φροντιστή και εκείνης του διαιτητή στην ίδια διοργάνωση. Το ίδιο πρόσωπο **ΔΕΝ** δύναται να ασκεί ταυτόχρονα ή διαδοχικά περισσότερους του ενός εκ των ανωτέρω ρόλων κατά τη διάρκεια της Πανελληνίου Κυπέλλου και οφείλει να επιλέγει έναν εξ αυτών.

Τα **μέλη του ΔΣ** των συμμετεχόντων σωματείων μπορούν να παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο, ύστερα από απόδειξη ταυτοπροσωπίας (ταυτότητα, διαβατήριο κλπ), αλλά σε καμία περίπτωση **ΔΕΝ** μπορούν να βρίσκονται στην γωνία αθλητών κατά τη διάρκεια αγώνα. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τα παραπάνω και ύστερα από υπόδειξη των υπευθύνων ασφαλείας, θα υποχρεούνται σε απομάκρυνση από τη διοργάνωση του Πανελληνίου Κυπέλλου.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Η **ηλικία** ενός αθλητή καθορίζεται από την πλήρη ημερομηνία γέννησής του και όχι μόνο από το έτος.

Όλοι οι συμμετέχοντες κάθε κατηγορίας πρέπει την πρώτη ημέρα διεξαγωγής της διοργάνωσης να είναι μεταξύ των ηλικιακών ορίων των κατηγοριών. Για παράδειγμα στην κατηγορία 12-13 (Κ14) ο αθλητής θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 12 ετών και έως μια ημέρα πριν γίνει 14 ετών.

Οι επίσημες ηλικιακές κατηγορίες της Ε.Ο.Μ. είναι οι εξής:

Ανήλικοι:

- **Αγόρια/Κορίτσια (Κ12):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **6 ετών** και μέγιστο **11 ετών**
- **Παμπαίδων/Παγκορασίδων (Κ14):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **12 ετών** και μέγιστο **13 ετών**
- **Παίδων/Κορασίδων (Κ16):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **14 ετών** και μέγιστο **15 ετών**
- **Εφήβων/Νεανίδων (Κ18):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **16 ετών** και μέγιστο **17 ετών**

Ενήλικοι:

- **Ανδρών/Γυναικών (18+):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **18 ετών** και μέγιστο **39 ετών**
- **Βετεράνων Ανδρών/Βετεράνων Γυναικών (40+):** Ελάχιστο ηλικιακό όριο **40 ετών** και μέγιστο **60 ετών**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Για την ηλικιακή κατηγορία **Αγόρια/Κορίτσια Κ12** (6-11 ετών), τα ζευγαρώματα θα γίνονται κατά προσέγγιση ανάλογα την ηλικία, το βάρος και την αγωνιστική εμπειρία που θα δηλώσει το σωματείο για κάθε αθλητή, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών.

Οι επίσημες κατηγορίες βάρους της Ε.Ο.Μ. είναι οι ακόλουθες:

Κ14 (12-13 ετών)		Κ16 (14-15 ετών)	
Παμπαίδων	Παγκορασίδων	Παίδων	Κορασίδων
-31 Kg	-31 Kg	-40 Kg	-40 Kg
-34 Kg	-34 Kg	-44 Kg	-44 Kg
-37 Kg	-37 Kg	-48 Kg	-48 Kg
-40 Kg	-40 Kg	-52 Kg	-52 Kg
-44 Kg	-44 Kg	-57 Kg	-57 Kg
-48 Kg	-48 Kg	-62 Kg	-62 Kg
-52 Kg	-52 Kg	-67 Kg	-67 Kg
-57 Kg	-57 Kg	-72 Kg	-72 Kg
+57 Kg	+57 Kg	+72 Kg	+72 Kg

Κ18 (16-17 ετών)		18-39 ετών / 40+ ετών	
Εφήβων	Νεανίδων	Ανδρών	Γυναικών
-52,2 Kg	-47,7 Kg	-52,2 Kg	-47,7 Kg
-56,7 Kg	-52,2 Kg	-56,7 Kg	-52,2 Kg
-61,2 Kg	-56,7 Kg	-61,2 Kg	-56,7 Kg
-65,8 Kg	-61,2 Kg	-65,8 Kg	-61,2 Kg
-70,3 Kg	-65,8 Kg	-70,3 Kg	-65,8 Kg
-77,1 Kg	-70,3 Kg	-77,1 Kg	-70,3 Kg
-83,9 Kg	-77,1 Kg	-83,9 Kg	+70,3 Kg
-93,0 Kg	+77,1 Kg	-93,0 Kg	
-120,2 Kg		-120,2 Kg	
+120,2 Kg		+120,2 Kg	

ΖΥΓΙΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026, θα ζυγίζονται το **πρωί κάθε ημέρας** που αγωνίζονται.

Οι ζυγίσεις θα διεξάγονται σε ξεχωριστή αίθουσα για τους άνδρες αθλητές και σε ξεχωριστή αίθουσα για τις γυναίκες αθλήτριες.

Η **ζύγιση** των αθλητών θα πραγματοποιείται αυστηρά ανά σωματείο με σειρά προτεραιότητας κατά την προσέλευση των σωματείων στη διαδικασία της ζύγισης. Κανένας αθλητής δεν θα μπορεί να ζυγιστεί μεμονωμένα από το σωματείο στο οποίο είναι εγγεγραμμένος.

Τα σωματεία οφείλουν να προσέρχονται στη διαδικασία της ζύγισης με τη συνοδεία του υπεύθυνου προπονητή/φροντιστή τους. Κανένας δεν θα έχει πρόσβαση στο χώρο της ζύγισης εκτός από τους αθλητές που αγωνίζονται την ίδια ημέρα και τον υπεύθυνο προπονητή/φροντιστή του σωματείου που θα έχει δηλωθεί στη διοργάνωση και θα φέρει την ανάλογη διαπίστευση που τους έχει χορηγηθεί από την Ομοσπονδία.

ΟΛΟΙ οι **Ενήλικοι** αθλητές πρέπει να ζυγιστούν εντός των ορίων της κατηγορίας βάρους στην οποία έχει δηλωθεί. **Όχι περισσότερα** αλλά **ούτε και λιγότερα** κιλά από τα όρια της κατηγορίας του. Για παράδειγμα, εάν ένας αθλητής έχει δηλωθεί στην κατηγορία -70,3 Kg, θα πρέπει να ζυγιστεί περισσότερα από 65,8 Kg (που είναι η αμέσως προηγούμενη κατηγορία) και το μέγιστο 70,3 Kg.

Δυνατότητα **επαναζύγισης** δίνεται ΜΟΝΟ στις ηλικιακές κατηγορίες **Ενηλίκων** (Ανδρών/Γυναικών 18-39 και Βετεράνων Ανδρών/Γυναικών 40+), όπου ΔΕΝ υπάρχει καμία ανοχή από το όριο της κατηγορίας βάρους. Η επαναζύγιση θα πρέπει να ολοκληρώνεται εντός του χρονικού ορίου των **45' λεπτών** μετά την αρχική ζύγιση του αθλητή και πάντα με τη συνοδεία του υπεύθυνου προπονητή/φροντιστή του σωματείου. Σε περίπτωση που ο αθλητής και μετά την επαναζύγιση υπερβαίνει το ανώτατο όριο ή είναι χαμηλότερα από το κατώτατο όριο της κατηγορίας βάρους που έχει δηλωθεί, αυτομάτως θα αποκλείεται από τη διοργάνωση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, χωρίς τη δυνατότητα επιστροφής του παραβόλου συμμετοχής.

Κατά τη διαδικασία της ζύγισης, οι **Ενήλικοι** αθλητές υποχρεούνται να προσέρχονται με την ελάχιστη επιτρεπόμενη ενδυμασία. Ειδικότερα, οι άνδρες αθλητές δύνανται να ζυγίζονται φορώντας κατ' ελάχιστο κάτω εσώρουχο, ενώ οι γυναίκες αθλήτριες υποχρεούνται να φέρουν κάτω εσώρουχο και αθλητικό στηθόδεσμο (μπουστακι). Οποιαδήποτε απόκλιση από τα ανωτέρω δεν θα γίνεται αποδεκτή κατά τη διαδικασία της ζύγισης.

ΟΛΟΙ οι **Ανήλικοι** αθλητές είναι υποχρεωτικό να ζυγίζονται με την επίσημη εμφάνιση της Ε.Ο.Μ. με την οποία θα αγωνιστούν. Κανένας αθλητής **ΔΕΝ επιτρέπεται** να ζυγιστεί χωρίς το Rashguard και το Σορτς MMA της Ομοσπονδίας. Για τον παραπάνω λόγο δίνεται η ανοχή των **454 gr** για όλους τους ανήλικους αθλητές ανεξαρτήτου επιπέδου εμπειρίας και στυλ και δεν υπάρχει η δυνατότητα επαναζύγισης.

Ο Επόπτης ή ο Υπεύθυνος Διαιτησίας μπορεί ανά πάσα στιγμή να ζητήσει από οποιονδήποτε αθλητή, ανεξαρτήτου ηλικιακής κατηγορίας και αγωνιστικού στυλ να ζυγιστεί πριν την είσοδό του στον αγωνιστικό χώρο (MMA Ring). Σε περίπτωση που ο αθλητής υπερβαίνει το βάρος στο οποίο ζυγίστηκε το πρωί της ίδιας αγωνιστικής ημέρας κατά **περισσότερο από 5%**, τότε αυτομάτως θα αποκλείεται από τη διοργάνωση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, χωρίς τη δυνατότητα επιστροφής του παραβόλου συμμετοχής.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Όλες οι αγωνιστικές κατηγορίες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. για το εκάστοτε αγωνιστικό στυλ, τους οποίους μπορείτε να βρείτε παρακάτω:

- Τους Κανονισμούς **MMA Ενηλίκων** μπορείτε να βρείτε πατώντας [εδώ](#)
- Τους Κανονισμούς **MMA Ανηλίκων** μπορείτε να βρείτε πατώντας [εδώ](#)
- Τους Κανονισμούς **Striking MMA Ενηλίκων και Ανηλίκων** μπορείτε να βρείτε πατώντας [εδώ](#)
- Τους Κανονισμούς **Submission MMA Ενηλίκων και Ανηλίκων** μπορείτε να βρείτε πατώντας [εδώ](#)

Επισημαίνεται ότι οι κανονισμοί της ηλικιακής κατηγορίας **Αγόρια/Κορίτσια Κ12** (6-11 ετών) είναι οι ίδιοι με την κατηγορία **Παμπαίδων/Παγκορασίδων Κ14** (12-13 ετών).



Σύμφωνα με τους κανονισμούς για όλες τις κατηγορίες ΑΝΗΛΙΚΩΝ ανεξαρτήτου αγωνιστικού επιπέδου και στυλ (Κ12, Κ14, Κ16, Κ18) **απαγορεύονται ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι.**

Παρακαλούμε πολύ όπως δώσετε ιδιαίτερη **προσοχή** στην πιστή τήρηση και συμμόρφωση με το σύνολο των κανονισμών διεξαγωγής των κατηγοριών και της διοργάνωσης, με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών στους αθλητές και την ομαλότερη διεξαγωγή Πανελληνίου Κυπέλλου.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ

Η διακοπή του αγώνα για προειδοποίηση, παρατήρηση, διόρθωση εξοπλισμού ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο δεν περιλαμβάνεται στην διάρκεια του γύρου.

Η **διάρκεια των γύρων** για τις διάφορες κατηγορίες ηλικίας και επιπέδων είναι οι ακόλουθες:

Ηλικιακές Κατηγορίες	MMA	SUBMISSION MMA	STRIKING MMA
Αγόρια & Κορίτσια Κ12 (6-11 ετών)	1 γύρος των 3' λεπτών		2 γύροι του 1,5' λεπτού
Παμπαίδων & Παγκορασίδων Κ14 (12-13 ετών)	1 γύρος των 3' λεπτών		2 γύροι των 2' λεπτών
Παίδων & Κορασίδων Κ16 (14-15 ετών)	1 γύρος των 4' λεπτών		2 γύροι των 2' λεπτών
Εφήβων & Νεανίδων Κ18 (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		

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

ΟΛΟΙ οι αθλητές που θα αγωνιστούν στο Πανελλήνιο Κύπελλο, ανεξαρτήτου αγωνιστικού στυλ και ηλικιακής κατηγορίας θα πρέπει να φορούν υποχρεωτικά την επίσημη αγωνιστική εμφάνιση της Ε.Ο.Μ. που αποτελείται από **Rashguard** (**κόκκινο** και **μπλε**) και **Σορτς MMA**.

Οι αθλητές και τα σωματεία μπορούν να προμηθευτούν την επίσημη αγωνιστική εμφάνιση της Ομοσπονδίας αποκλειστικά και μόνο μέσω της συνεργαζόμενης εταιρίας **“Force-1”** με απευθείας επικοινωνία μαζί τους.

Η εταιρία **“Force-1”** αποτελεί τον αποκλειστικό αντιπρόσωπο εγκεκριμένου εξοπλισμού της Ε.Ο.Μ. που χρησιμοποιείται στο Πανελλήνιο Κύπελλο. Στοιχεία επικοινωνίας της εταιρίας **“Force-1”** μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://force1.shop/contact-us/>

Ο επίσημη εγκεκριμένη **Αγωνιστική Εμφάνιση** της Ε.Ο.Μ. είναι:



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΟΛΟΙ οι αθλητές που θα αγωνιστούν στο Πανελλήνιο Κύπελλο θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν υποχρεωτικά τον επίσημο εγκεκριμένο αγωνιστικό εξοπλισμό της Ε.Ο.Μ. που φέρει το χαρακτηριστικό διακριτικό **“GRMMAF”** της Ομοσπονδίας.

Οι αθλητές και τα σωματεία μπορούν να προμηθευτούν τον επίσημο αγωνιστικό εξοπλισμό της Ομοσπονδίας αποκλειστικά και μόνο μέσω της συνεργαζόμενης εταιρίας **“Force-1”** με απευθείας επικοινωνία μαζί τους.

Η εταιρία **“Force-1”** αποτελεί τον αποκλειστικό αντιπρόσωπο εγκεκριμένου εξοπλισμού της Ε.Ο.Μ. που χρησιμοποιείται στο Πανελλήνιο Κύπελλο. Στοιχεία επικοινωνίας της εταιρίας **“Force-1”** μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://force1.shop/contact-us/>

Ωστόσο, για το **Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026** ο προστατευτικός εξοπλισμός (Γάντια MMA, Καλαμίδες, Πυγμαχικά Γάντια και Κάσκα) θα διατίθεται δωρεάν προς χρήση αποκλειστικά και μόνο για τη αγωνιστική διαδικασία (όχι για την προθέρμανση) από την Ε.Ο.Μ. σε συνεργασία με την εταιρία **“Force-1”**.

Για τη διαδικασία παραλαβής εξοπλισμού, ο προπονητής ή φροντιστής του σωματείου θα πρέπει να παραδίδει ένα **αποδεικτικό ταυτοπροσωπίας** του αθλητή που αγωνίζεται (ταυτότητα, διαβατήριο ή δελτίο αθλητικής ιδιότητας) προκειμένου να παραλάβει τον αντίστοιχο εξοπλισμό το συντομότερο δύο αγώνες πριν αγωνιστεί ο αθλητής. Αμέσως μετά το πέρας του αγώνα ο εξοπλισμός θα πρέπει να επιστρέφεται προκειμένου να απολυμανθεί και θα γίνεται η επιστροφή του αποδεικτικού ταυτοπροσωπίας.

Ωστόσο, υπάρχει ισχυρή σύσταση της Ομοσπονδίας, κάθε αθλητής/σωματείο να φέρει τον δικό του εγκεκριμένο προστατευτικό αγωνιστικό εξοπλισμό για τη διευκόλυνση της ροής των αγώνων, αλλά το σημαντικότερο για λόγους προσωπικής υγιεινής των συμμετεχόντων αθλητών.

MMA:

Ο **Προστατευτικός Εξοπλισμός** για την αγωνιστική κατηγορία του **MMA** περιλαμβάνει:

- **Άνδρες:** Γάντια MMA (7 oz), Καλαμίδες, Μασέλα, Σπασουάρ.
- **Γυναίκες:** Γάντια MMA (7 oz), Καλαμίδες, Μασέλα, Σπασουάρ (προαιρετικά).

Η περίδεση των χεριών για τους αθλητές που αγωνίζονται στο στυλ του MMA ΔΕΝ είναι υποχρεωτική. Εφόσον το επιθυμούν, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μέσα από τα γάντια τους **μπαντάζ** (όχι μακρύτερα από 3,5 μέτρα σε μήκος) ή να κάνουν περίδεση με εγκεκριμένη (σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ.) αυτοκόλλητη ταινία και γάζα (hand wrapping).

Striking MMA:

Ο **Προστατευτικός εξοπλισμός** για την αγωνιστική κατηγορία του **Striking MMA** περιλαμβάνει:

- **Άνδρες:** Πυγμαχικά Γάντια (10oz ή 12oz), Καλαμίδες, Κάσκα, Μασέλα, Σπασουάρ.
- **Γυναίκες:** Πυγμαχικά Γάντια (10oz), Καλαμίδες, Κάσκα, Μασέλα, Σπασουάρ και Προστατευτικό Στήθους.

Σε **ΟΛΕΣ** της κατηγορίες ηλικίας και βάρους για το στυλ του Striking MMA τα Πυγμαχικά Γάντια που θα χρησιμοποιούνται θα έχουν πυκνότητα 10oz.

Κατ' εξαίρεση για τις ηλικιακές κατηγορίες **Εφήβων Κ18 (16-17 ετών)**, **Ανδρών (18-40 ετών)** και **Βετεράνων Ανδρών (40+ ετών)** και αποκλειστικά και **ΜΟΝΟ** για το στυλ του **Striking MMA** και τις κατηγορίες βάρους: **-83,9 Kg**, **-93,0 Kg**, **-120,2 Kg** και **+120,2 Kg** θα χρησιμοποιούνται Πυγμαχικά Γάντια πυκνότητας 12oz για την ασφάλεια των αθλητών.

Για όλους τους αθλητές που αγωνίζονται στο στυλ του Striking MMA, ανεξαρτήτου ηλικίας, η **περίδεση** των χεριών με τη χρήση **μπαντάζ** (όχι μακρύτερα από 3,5 μέτρα σε μήκος) μέσα από τα γάντια είναι **υποχρεωτική**.

Submission MMA:

Ο **Προστατευτικός εξοπλισμός** για την αγωνιστική κατηγορία του **Submission MMA** περιλαμβάνει υποχρεωτική χρήση προστατευτικής **Μασέλας** για **ΟΛΕΣ** τις κατηγορίες ηλικίας και βάρους. Η χρήση προστατευτικού Σπασουάρ **απαγορεύεται** αυστηρά στο Submission MMA.

Η προστατευτική **Μασέλα** για **ΟΛΑ** τα αγωνιστικά στυλ και κατηγορίες ηλικίας και βάρους, όπως ακριβώς αναφέρεται στους αγωνιστικούς κανονισμούς της Ομοσπονδίας, θα πρέπει να είναι απαραίτητα **ΔΙΑΦΑΝΟΥ** και μόνο χρώματος και να εφαρμόζει κατάλληλα στην οδοντοστοιχία, για την ασφάλεια των αθλητών.

Επιπλέον, οι αθλητές που φέρουν ορθοδοντικά σιδεράκια (στην άνω γνάθο, στην κάτω γνάθο ή και στις δύο) υποχρεούνται να αγωνίζεται φορώντας **Δυπλή, Διάφανη προστατευτική Μασέλα** (άνω και κάτω γνάθου), κατάλληλη για χρήση με ορθοδοντικό μηχανισμό. Ο αθλητής οφείλει να προσκομίζει κατά τη ζύγιση και τον 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.

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



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Κύπελλο έχουν όλοι οι αθλητές οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι σε ενεργό σωματείο-μέλος της Ε.Ο.Μ. και διαθέτουν Κάρτα Υγείας Αθλητή σε ισχύ.

Οι αγώνες για ΟΛΑ τα στυλ και τις κατηγορίες ηλικίας και βάρους θα διεξαχθούν σε κατάλληλους αγωνιστικούς χώρους **MMA Ring** που τηρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας, όπως ορίζονται από τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ.

Κανένας δεν θα έχει πρόσβαση εντός του αγωνιστικού χώρου, εκτός των διαπιστευμένων **προπονητών, φροντιστών** των σωματείων και των **αθλητών** που αγωνίζονται την ίδια ημέρα της διοργάνωσης. Προκειμένου να προσέρχονται εντός του αγωνιστικού χώρου και της ζύγισης θα πρέπει να φέρουν οπωσδήποτε μαζί τους την ηλεκτρονική τους διαπίστευση.

Κανένας **αθλητής, προπονητής ή φροντιστής ΔΕΝ** θα επιτρέπεται να παρευρίσκεται γύρω από τον αγωνιστικό χώρο εάν δεν συμμετέχει ο ίδιος ή αθλητής του σε κάποια κατηγορία εντός των επόμενων **10' λεπτών**.

Θα υπάρχει ειδικά διαμορφωμένος **χώρος προθέρμανσης** στον οποίο θα έχουν πρόσβαση οι αθλητές, προπονητές και φροντιστές που αγωνίζονται εντός των επόμενων **20' λεπτών** και θα επιτηρούνται από μέλη της Ειδικής Επιτροπής.

Οι αποφάσεις του **ιατρού** των αγώνων είναι οριστικές και ΚΑΝΕΝΑΣ δεν μπορεί να επέμβει σε αυτές.

Οι αθλητές που **δεν θα βρίσκονται έτοιμοι** στην γωνία τους να αγωνιστούν εντός 2' λεπτών από την ανακοίνωση της συμμετοχής τους, θα αποκλείονται.

Οι αθλητές κατά την συμμετοχή τους θα πρέπει να έχουν μια **προσεγμένη εικόνα** και να είναι **περιποιημένοι** με την **ενδυμασία τους καθαρή**. Θα πρέπει επίσης να έχουν **κομμένα νύχια** (χεριών και ποδιών), να **ΜΗΝ** φορούν αξεσουάρ (σκουλαρίκια, κολιέ, βραχιόλια κλπ), και τα μαλλιά τους να **μην καλύπτουν το πρόσωπό τους** (σε περίπτωση που είναι μακριά θα πρέπει να είναι σφιχτά πιασμένα).

Κανένας αθλητής **ΔΕΝ** μπορεί να αγωνιστεί αν φέρει κόψιμο, ράμματα, εμφανές αιμάτωμα, πρήξιμο, σημαντική αμυχή ή τραυματισμό σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος τους και ιδιαίτερα στο πρόσωπο. Σε περίπτωση τραυματισμού, υπεύθυνος για τη λήψη απόφασης σχετικά με τη συμμετοχή του αθλητή στους αγώνες είναι ο ιατρός της διοργάνωσης.

Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση οποιασδήποτε μορφής ελαστικής ή ανελαστικής αυτοκόλλητης ταινίας (tape), ταινίας κινησιοθεραπείας (kinesio tape) ή προστατευτικού επιδέσμου στο σώμα του αθλητή. Επίσης, οι αθλητές **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** να φορούν επιγονατίδες, επιαγκωνίδες και ορθοπεδικούς νάρθηκες ή κηδεμόνες οποιασδήποτε μορφής.

Σε περίπτωση που σε κάποια κατηγορία βάρους ΔΕΝ υπάρχει αντίπαλος, ο αθλητής θα ανεβαίνει αυτόματα στην αμέσως επόμενη κατηγορία βάρους, όπου αυτό καθίσταται

εφικτό. Σε περίπτωση που ο αθλητής θα πρέπει να ανέβει περισσότερες από μια κατηγορίες βάρους προκειμένου να αγωνιστεί, υπάρχει ενημέρωση από την Ομοσπονδία και ο αθλητής δύναται να αποσυρθεί από τη διοργάνωση του Πανελληνίου Κυπέλλου με επιστροφή του αντίστοιχου παραβόλου συμμετοχής μετά το πέρας της διοργάνωσης.

Οποιαδήποτε αντικανονική ή αντιαθλητική συμπεριφορά εκ μέρους του αθλητή εντός ή εκτός του αγωνιστικού χώρου, αντιβαίνει το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθε», καθώς και η μη συμμόρφωση με τις οδηγίες και εντολές του Διαιτητή και των εκάστοτε υπευθύνων που έχουν οριστεί από την Ομοσπονδία, θα τιμωρείται πειθαρχικά από την **Επιτροπή Δεοντολογίας** της Ε.Ο.Μ. και η ποινή θα επιβαρύνει τον ίδιο τον αθλητή, αλλά και το σωματείο.

Στον αγωνιστικό χώρο θα υπάρχει η **Κεντρική Γραμματεία** της διοργάνωσης, η οποία θα μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη διεξαγωγή του Πανελληνίου Κυπέλλου αποκλειστικά και **ΜΟΝΟ** στους δηλωμένους προπονητές, φροντιστές ή εκπροσώπους των σωματείων (μέλη ΔΣ). Κανένας αθλητής **ΔΕΝ** θα μπορεί να ενημερώνεται από την Κεντρική Γραμματεία της διοργάνωσης, αλλά ούτε και από τις εκάστοτε Γραμματείες των αγωνιστικών χώρων αν δεν συνοδεύεται από τον διαπιστευμένο προπονητή ή/και φροντιστή του σωματείου στο οποίο είναι εγγεγραμμένος.

Οι αθλητές, προπονητές, φροντιστές, εκπρόσωποι σωματείων, διαιτητές και λοιποί συμμετέχοντες της διοργάνωσης του Πανελληνίου Κυπέλλου με οποιοδήποτε μορφή και καθήκον, αποδέχονται το σύνολο των Κανονισμών της Ε.Ο.Μ. και παρέχουν ρητά και χωρίς επιφύλαξη τη συγκατάθεσή τους για την καταχώρηση και τήρηση των προσωπικών τους δεδομένων στις ηλεκτρονικές πλατφόρμες της Ομοσπονδίας (στοιχεία ταυτοποίησης, δημοσίευση φωτογραφιών κλπ.), σύμφωνα με το άρθρο 6.1α του Κανονισμού ΕΕ 2016/679 (GDPR).

Το Πανελλήνιο Κύπελλο θα διεξαχθεί κατ' αναλογία με τα υγειονομικά πρωτόκολλα της Γ.Γ.Α. που θα βρίσκονται σε ισχύ την συγκεκριμένη χρονική περίοδο με σκοπό την **αποφυγή εξάπλωσης του Covid-19**. Προς αποφυγή σύγχυσης πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα, θα ακολουθηθούν οι οδηγίες που ορίζονται από τα πιο πρόσφατα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Η διοργάνωση του Πανελληνίου Κυπέλλου ακολουθεί την αγωνιστική ροή της ψηφιακής πλατφόρμας.

Τα σωματεία που μετακινούνται από την περιφέρεια οφείλουν να μεριμνήσουν εγκαίρως για τον προγραμματισμό της αναχώρησής τους, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ολοκλήρωση των αγωνιστικών υποχρεώσεων της διοργάνωσης για κάθε ημέρα ενδέχεται να πραγματοποιείται αργά το απόγευμα της εκάστοτε αγωνιστικής ημέρας.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΛΛΟΔΑΠΩΝ & ΟΜΟΓΕΝΩΝ

Σύμφωνα με το άρθρο 33 του ν. 2725/1999, όπως ισχύει, και τις συναφείς κανονιστικές διατάξεις, στα ελληνικά ερασιτεχνικά πρωταθλήματα και στους ερασιτεχνικούς αγώνες κυπέλλου επιτρέπεται η συμμετοχή ομογενών, πολιτών κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς και πολιτών τρίτων χωρών ή ανιθαγενών που διαμένουν νόμιμα στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων των δικαιούχων ή αιτούντων διεθνή προστασία, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις.

Τα ανωτέρω πρόσωπα εγγράφονται σε αθλητικά σωματεία και αποκτούν την αθλητική ιδιότητα εφόσον πληρούν τις προβλεπόμενες από τους κανονισμούς της οικείας ομοσπονδίας προϋποθέσεις.

Ως δικαιολογητικά απαιτούνται, κατά περίπτωση, τα νόμιμα έγγραφα ταυτοποίησης και διαμονής (δελτίο ταυτότητας ομογενούς, διαβατήριο κράτους-μέλους Ε.Ε., άδεια ή βεβαίωση διαμονής, άδεια διεθνούς προστασίας).

ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ

Η Ε.Ο.Μ. δεσμεύεται για ένα καθαρό, ασφαλές και δίκαιο αθλητικό περιβάλλον. Όλοι οι αθλητές, προπονητές/φροντιστές 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.

Κάθε αθλητής που συμμετέχει στο Πανελλήνιο Κύπελλο **ανεξαρτήτου** αγωνιστικού στυλ και κατηγορίας ηλικίας και βάρους, υπόκειται σε ελέγχους αντιντόπινγκ τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων.

Για το πλήρες και επίσημο κανονιστικό πλαίσιο αντί-ντόπινγκ, παρακαλείστε να επισκεφθείτε τον επίσημο σύνδεσμο: <https://grmmaf.gr/anti-ntopingk/>

ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Ένσταση μπορεί να κατατεθεί μόνο από τον εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπο του σωματείου (μέλος ΔΣ, προπονητής ή φροντιστής) και **αποκλειστικά** πριν την έναρξη των αγώνων της επόμενης φάσης της κατηγορίας που αγωνίστηκε ο αθλητής, τον οποίο αφορά η ένσταση.

Η ένσταση υποβάλλεται μόνο εγγράφως, συμπληρώνοντας το επίσημο έντυπο της Ομοσπονδίας με σαφή αναφορά του λόγου ένστασης, και να παραδοθεί στον υπεύθυνο της διαδικασίας ενστάσεων μαζί με παράβολο ένστασης, ύψους 150€.

Ένσταση **ΔΕΝ** μπορεί να υποβληθεί για υποκειμενικές αποφάσεις του Διαιτητή (π.χ. χρόνος διακοπής από το clinch) και στο τελικό αποτέλεσμα του αγώνα, συμπεριλαμβανομένης της βαθμολόγησης των Κριτών (π.χ. 10-9 ή 10-8).

Οι αποφάσεις του **ιατρού** των αγώνων είναι οριστικές και ΚΑΝΕΝΑΣ δεν μπορεί να επέμβει σε αυτές.

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 τα σωματεία 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.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026 και θα διακριθούν με την κατάκτηση της 1^{ης}, 2^{ης} και 3^{ης} θέσης στην κατηγορία τους (ανεξαρτήτου αν έχουν πετύχει νίκη ή όχι) θα λάβουν **Μετάλλιο** της αντίστοιχης θέσης και **Δίπλωμα** συμμετοχής.

ΟΛΟΙ οι αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **Αγόρια/Κορίτσια K12** (6-11 ετών) που θα συμμετέχουν σε αγώνα τύπου **VS** (χωρίς ανάδειξη νικητή) θα λάβουν **Μετάλλιο** συμμετοχής, το οποίο θα απονέμεται και στους δύο αθλητές αμέσως μετά το πέρας του αγώνα, εντός του αγωνιστικού χώρου (MMA Ring).

Η **τελετή απονομής των Μεταλλίων** για τους νικητές όλων των κατηγοριών (ανεξαρτήτου συμμετοχών) θα πραγματοποιείται στο βάθρο, ύστερα από την ολοκλήρωση του τελικού αγώνα της κάθε κατηγορίας και μετά από ενημέρωση της Ομοσπονδίας. Οι αθλητές κατά την τελετή απονομής θα πρέπει να φορούν **υποχρεωτικά** την αγωνιστική τους εμφάνιση ή την επίσημη εμφάνιση του σωματείου τους και **απαραιτήτως** αθλητικά παπούτσια. Σε περίπτωση που ο ίδιος ο αθλητής ή εκπρόσωπος αυτού δεν παρευρεθεί στην τελετή απονομής της κατηγορίας του, ΔΕΝ υπάρχει δυνατότητα αποστολής του Μεταλλίου.

Τα σωματεία που θα συγκεντρώσουν το μεγαλύτερο αριθμό μεταλλίων στην **Α' κατηγορία** του αγωνιστικού στυλ **MMA** θα καταταγούν βάσει των χρυσών μεταλλίων και, σε περίπτωση ισοβαθμίας, των αργυρών και εν συνεχεία των χάλκινων. Τα τρία πρώτα σωματεία θα ανακηρυχθούν πολυνίκες σύλλογοι του Πανελληνίου Κυπέλλου MMA 2026 και θα τιμηθούν με **Κύπελλο** και την κατάκτηση της 1^{ης}, 2^{ης} και 3^{ης} θέσης αντίστοιχα.

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Οι νικητές της Α΄ κατηγορίας του αγωνιστικού στυλ **MMA** των ηλικιακών κατηγοριών **Παμπαίδων/Παγκορασίδων, Παίδων/Κορασίδων, Εφήβων/Νεανίδων** και **Ανδρών/Γυναικών** του Πανελληνίου Κυπέλλου 2026, θα στελεχώσουν ως αθλητές την Εθνική Ομάδα και θα αγωνιστούν στις επερχόμενες διεθνείς διοργανώσεις που θα συμμετέχει η Ομοσπονδία.

Οι **Προπονητές** των τριών σωματείων που αναδείχθηκαν ως πολυνίκες σύλλογοι στην Α΄ κατηγορία του αγωνιστικού στυλ **MMA** (1^η, 2^η και 3^η θέση) του Πανελληνίου Κυπέλλου 2026, θα στελεχώσουν την Εθνική Ομάδα ως **Ομοσπονδιακοί Προπονητές** και θα συνοδεύσουν τους αθλητές και το επιτελείο της Ομοσπονδίας στις επερχόμενες διεθνείς διοργανώσεις.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει υποχρεωτικά να διαθέτουν ενεργό **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας** (την αίτηση θα βρείτε [εδώ](#)) στο σωματείο στο οποίο είναι εγγεγραμμένοι και **Κάρτα Υγείας Αθλητή** (την αίτηση θα βρείτε [εδώ](#)) σε ισχύ, την οποία θα υποδείξουν κατά τη ζύγιση.

Η διαδικασία έκδοσης των **Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας** για τους αθλητές που θα συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Κύπελλο 2026 θα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από τα σωματεία-μέλη της Ομοσπονδίας το αργότερο δύο ημέρες πριν την καταληκτική ημερομηνία λήξης των δηλώσεων συμμετοχής για τη διοργάνωση, δηλαδή έως και την ημέρα **Τρίτη 10 Μαρτίου 2026**.

Η **επίσημη δήλωση** κάθε αθλητή, που προτίθεται να λάβει μέρος στη διοργάνωση, θα γίνεται αποκλειστικά από το **σωματείο** με τη χρήση της ψηφιακής πλατφόρμας, το αργότερο μέχρι την ημέρα **Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026**. Καμία συμμετοχή ατομικά ή μέσω email ή μηνύματος **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή.

Το ηλεκτρονικό σύστημα μέσω του οποίου θα γίνεται η επίσημη δήλωση συμμετοχής των αθλητών στο Πανελλήνιο Κύπελλο (εκτός της κατηγορίας **Αγόρια/Κορίτσια K12**), αποκλειστικά από το σωματείο, είναι το **ATHLETICDB**.

Αναλυτικές οδηγίες για τη διαδικασία μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://athleticdb.eu/?p=1250>

Οι δηλώσεις συμμετοχής **ΜΟΝΟ** για την ηλικιακή κατηγορία **Αγόρια/Κορίτσια K12** (6-11 ετών) που θα συμμετέχουν σε αγώνες εμπειρίας χωρίς αποτέλεσμα τύπου **VS**, θα γίνεται ηλεκτρονικά στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/wWYWkoagm8Lrvq2s8>

Η επίσημη δήλωση των **προπονητών** και **φροντιστών** γίνεται αποκλειστικά πατώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://forms.gle/EjuGQducMW2iKzWh6>

Τα **παράβολα συμμετοχής** για το Πανελλήνιο Κύπελλο MMA 2026 ορίζονται ως ακολούθως:

Για τις ηλικιακές κατηγορίες **Παμπαίδων/Παγκορασίδων, Παίδων/Κορασίδων, Εφήβων/Νεανίδων, Ανδρών/Γυναϊκών** και **Βετεράνων Ανδρών/Γυναϊκών** ανεξαρτήτου κατηγορίας επιπέδου (Α', Β' ή Γ')

- Για **ένα** αγωνιστικό στυλ: **50 ευρώ**
- Για **δύο** αγωνιστικά στυλ: **80 ευρώ**
- Και για τα **τρία** αγωνιστικά στυλ: **100 ευρώ**

Για την ηλικιακή κατηγορία **Αγόρια/Κορίτσια Κ12** (6-11 ετών)

- Για **ένα** αγωνιστικό στυλ: **30 ευρώ**
- Για **δύο** αγωνιστικά στυλ: **40 ευρώ**
- Και για τα **τρία** αγωνιστικά στυλ: **50 ευρώ**

Η πληρωμή του παραβόλου συμμετοχής θα γίνεται **ΜΟΝΟ** μέσω τραπεζικής κατάθεσης και **ΜΟΝΟ** από τα Σωματεία μέλη της Ε.Ο.Μ. το αργότερο μέχρι την καταληκτική ημερομηνία των δηλώσεων συμμετοχής, δηλαδή την ημέρα **Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026** και θα αποστέλλεται μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στο email της Ε.Ο.Μ. (info@grmmaf.gr). Ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφεται η επωνυμία του Σωματείου και ο συνολικός αριθμός των συμμετοχών (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ).

Η πληρωμή του παραβόλου έκδοσης Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας θα γίνεται μέσω τραπεζικού λογαριασμού ΜΟΝΟ από τα Σωματεία-μέλη της Ομοσπονδίας και θα αποστέλλεται μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στο email της Ε.Ο.Μ. (info@grmmaf.gr). Ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης θα αναγράφεται η επωνυμία του σωματείου και ο συνολικός αριθμός των Δελτίων προς έκδοση (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10 ΔΕΛΤΙΑ).

Προσοχή! Τυχόν τραπεζικά έξοδα ή προμήθειες που προκύπτουν από την κατάθεση επιβαρύνουν αποκλειστικά τον καταθέτη. Το καταβληθέν ποσό θα πρέπει να εμφανιστεί ακέραιο στον λογαριασμό της Ομοσπονδίας.

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

Αλλαγές στις κατηγορίες και τα επίπεδα των αθλητών επιτρέπονται μέχρι την **Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026**, αποκλειστικά μέσω της ηλεκτρονικής. Μετά το πέρας αυτής της ημερομηνίας καμία αλλαγή **ΔΕΝ** θα γίνεται δεκτή από την πλατφόρμα.

Οι ακυρώσεις συμμετοχών επιτρέπονται μέχρι την **Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026** και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού, μετά το πέρας της διοργάνωσης του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος και ύστερα από σχετικό αίτημα που θα κατατίθεται στην Ε.Ο.Μ. Για ακυρώσεις που θα κατατίθενται μετά τις 12 Μαρτίου 2026 δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.



Αριθμός Τραπεζικού Λογαριασμού Ε.Ο.Μ:

Τράπεζα Πειραιώς: GR45 0172 0090 0050 0910 1568 259

ΟΝΟΜΑ: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

Για τους αθλητές που αγωνίζονται:

- **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας**
- **Κάρτα Υγείας Αθλητή** υπογεγραμμένη από Καρδιολόγο (θα την βρείτε [εδώ](#)).
- **Υπεύθυνη Δήλωση Αγώνων** συμπληρωμένη και για τους ανήλικους αθλητές υπογεγραμμένη από τον γονέα/κηδεμόνα (θα την βρείτε [εδώ](#)).
- **Έγγραφο Ταυτοπροσωπίας** (ταυτότητα, διαβατήριο, πιστοποιητικό γέννησης κλπ)

Για τους προπονητές και φροντιστές :

- **Διαπίστευση Διοργάνωσης**
- **Βεβαίωση Παρακολούθησης Σεμιναρίου Διαιτητών/Κριτών της Ε.Ο.Μ.**
- **Έγγραφο Ταυτοπροσωπίας** (ταυτότητα, διαβατήριο, πιστοποιητικό γέννησης κλπ)

Για τα μέλη ΔΣ των σωματείων:

- **Επίσημο Έγγραφο** που πιστοποιεί την ιδιότητά του στο ΔΣ του σωματείου
- **Έγγραφο Ταυτοπροσωπίας** (ταυτότητα, διαβατήριο, πιστοποιητικό γέννησης κλπ)

ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Έκδοση Δελτίων Αθλητικής Ιδιότητας μέσω ψηφιακής πλατφόρμας	Τρίτη 10 Μαρτίου 2026
Δηλώσεις Συμμετοχής, Ακυρώσεις και αλλαγές κατηγοριών μέσω ψηφιακής πλατφόρμας	Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026
<u>Μετά το πέρας το παραπάνω προθεσμιών ΚΑΜΙΑ περαιτέρω μεταβολή δεν θα είναι εφικτή</u>	

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ MMA 2026**

Σάββατο 21 Μαρτίου 2026	Κυριακή 22 Μαρτίου 2026
7:00 - 9:00 Ζύγιση και Ιατρικός Έλεγχος (κάθε ημέρα που αγωνίζεται ο αθλητής)	7:00 - 9:00 Ζύγιση και Ιατρικός Έλεγχος (κάθε ημέρα που αγωνίζεται ο αθλητής)
9:00 - 9:30 Συνάντηση Διαιτητών & Ενημέρωση Προπονητών	9:00 - 9:30 Συνάντηση Διαιτητών & Ενημέρωση Προπονητών
9:30 - 10:00 Κήρυξη Έναρξης Πανελληνίου Πρωταθλήματος	10:00 - ... Αγώνες Πανελληνίου Πρωταθλήματος & Αγώνες Κατηγορίας Βετεράνων (40+)
10:00 - ... Αγώνες Πανελληνίου Πρωταθλήματος & Αγώνες Κατηγορίας Αγόρια/Κορίτσια K12	14:00 - 14:30 Διάλειμμα για Απονομές & Τιμητικές Βραβεύσεις

Το πρόγραμμα ΔΕΝ είναι οριστικό και ενδέχεται να μεταβληθεί με σκοπό την καλύτερη ροή της διοργάνωσης.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή περαιτέρω πληροφορία μπορείτε να απευθυνθείτε στην Ομοσπονδία μέσω:

E-mail: info@grmmaf.gr

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438

Facebook / Instagram: grmmaf

Καλή Επιτυχία!

Για το ΔΣ της Ε.Ο.Μ

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γενικός Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

Η παρούσα έκδοση (24/02/2026) της Προκήρυξης του Πανελληνίου Κυπέλλου Μικτών Πολεμικών Τεχνών 2026, ενδέχεται να τροποποιηθεί και κάθε νέα έκδοση καταργεί αυτομάτως όλες τις προηγούμενες.