



Κανονισμοί

STRIKING MMA

Επίπεδα Κατηγοριών:

- ✓ Κατηγορία Δ1 - Α' Επίπεδο
- ✓ Κατηγορία Δ1 - Β' Επίπεδο
- ✓ Κατηγορία Δ1 - Γ' Επίπεδο
- ✓ Κατηγορία Δ1 - Duo Drills
- ✓ Κατηγορία Δ1 - Α.Μ.Ε.Α.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	3
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ	4
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	4
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1	5
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ	6
DUO DRILLS - STRIKING MMA	7
ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ	8





ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Κανένας αθλητής δεν θα μπορεί να συμμετέχει με κοψίματα, σκισίματα, ράμματα και εμφανή αιματώματα, ενώ **απαγορεύεται** η χρήση τσιρότων και επιδέσμων με σκοπό την διασφάλιση της υγείας αυτού.

Κάθε αθλητής επιτρέπεται να έχει στην γωνία του μέχρι **2 άτομα** (προπονητής και βοηθός) τα οποία οφείλουν να έχουν **κόσμια συμπεριφορά**, να παραμένουν **καθιστοί** και να **συμμορφώνονται** με τις ενδείξεις και τις οδηγίες του διαιτητή, των κριτών, του ιατρού και οποιουδήποτε έχει ορίσει η Ομοσπονδία ως υπεύθυνο.

Όλοι οι **αθλητές** και **βοηθοί** οφείλουν να σέβονται και να υπακούουν στην τήρηση των κανόνων και κανονισμών. Τα παραπτώματα της γωνίας επιβαρύνουν τον ίδιο τον αθλητή και αναλόγως την βαρύτητά τους τιμωρούνται με προειδοποίηση, παρατήρηση ακόμα και αποκλεισμό του ίδιου του αθλητή.

Οι **Προπονητές** και **Βοηθοί** πρέπει να είναι ντυμένοι με **αθλητική ενδυμασία** ή **κοστούμι**. Απαγορεύεται να φορούν σαγιονάρες, καπέλα, σορτσάκια ή οτιδήποτε άλλο κρίνεται μη συμβατό με την σωστή και περιποιημένη εικόνα που οφείλουν να έχουν. Σε περίπτωση που δεν εμφανιστούν εντός του χρονικού πλαισίου των **2' λεπτών** από την ανακοίνωση της συμμετοχής του αθλητή τους, τότε αυτός θα αποβάλλεται. Οφείλουν να είναι **καθισμένοι** κατά την διάρκεια των γύρων και μπορούν να εισέλθουν στο MMA Ring μόνο ύστερα από την σχετική ένδειξη του διαιτητή μετά τη λήξη του γύρου και να αποχωρούν από αυτό **10'' δευτερόλεπτα** πριν την έναρξη του επόμενου γύρου.

Στην γωνία θα υπάρχει **κουβάς** ο οποίος μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον αθλητή. Κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων επιτρέπεται ΜΟΝΟ η χρήση καθαρού **νερού σε διαφανές μπουκάλι**, **πάγος σε διάφανη σακούλα** και η **πετσέτα**. Απαγορεύεται η επάλειψη ή εφαρμογή οποιασδήποτε ουσίας στο σώμα του αθλητή κατά την διάρκεια των γύρων και των διαλειμάτων.

Η **τυχαία ζύγιση** μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά πάσα στιγμή σε οποιονδήποτε αθλητή **Α'** και **Β'** κατηγορίας πριν την συμμετοχή του. **Άρνηση** ή **μη εμφάνιση** στην τυχαία ζύγιση συνεπάγεται αυτόματα τον αποκλεισμό του αθλητή από την συνέχεια της διοργάνωσης.

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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Σημαντική Επισήμανση!

Για την κατηγορία Δ1 - Α', Β', Γ' επιπέδου και Duo Drills, ισχύουν **ΕΠΙΠΛΕΟΝ** και όλοι οι υπόλοιποι Κανόνες και Κανονισμοί της Ε.Ο.Μ. που διέπουν το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών - MMA συμπληρωματικά με όσους αναφέρονται στο παρόν έγγραφο. Πιο αναλυτικά λοιπόν, προκειμένου ένας προπονητής να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος και να κατευθύνει σωστά τους αθλητές, καθώς και να κατανοήσει το σύστημα πόντων και βαθμολόγησης θα πρέπει πέρα από το παρόν έγγραφο να μελετήσει προσεκτικά και τους επίσημους:

- ✓ **Κανονισμούς Ενηλίκων** (για να τους διαβάσετε πατήστε [εδώ](#))
- ✓ **Κανονισμούς Ανηλίκων** (για να τους διαβάσετε πατήστε [εδώ](#))

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κατηγορίες	Α' - Β' - Γ'	Duo Drills
Άνδρες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	
	14-15 ετών (Κ16)	12-17 ετών
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	18+ ετών
	40+ ετών (Βετεράνων)	
Γυναίκες	6-11 ετών	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)	
	14-15 ετών (Κ16)	12-17 ετών
	16-17 ετών (Κ18)	
	18-40 ετών (Ενηλίκων)	18+ ετών
	40+ ετών (Βετεράνων)	



ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1

Στην κατηγορία **Δ1** έχουμε συμμετοχή αθλητών **ΜΟΝΟ** με όρους **Striking** που υπόκεινται στους κανονισμούς του MMA. Απευθύνεται σε αθλητές που δεν διαθέτουν καθόλου εμπειρία στην παλαιστική μάχη και θέλουν σταδιακά να εισαχθούν στο άθλημα του MMA.

Για **ΟΛΕΣ** τις ηλικιακές κατηγορίες της κατηγορίας Δ1, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** το πάλαισμα και όλες οι τεχνικές πάλης από όρθια θέση ή θέση εδάφους.

Για **ΟΛΕΣ** τις ηλικιακές κατηγορίες **ΑΝΗΛΙΚΩΝ** [6-11 ετών / 12-13 ετών (Κ14) / 14-15 ετών (Κ16) / 16-17 ετών (Κ18)] **δεν υπάρχουν** χτυπήματα στο κεφάλι με οποιονδήποτε τρόπο.

Επιπλέον, ανάλογα με την **ηλικιακή κατηγορία** και σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. ισχύουν οι παρακάτω περιορισμοί:

1. Ανήλικοι 6-11 ετών / 12-13 ετών (Κ14) / 14-15 ετών (Κ16):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο κεφάλι και τον λαιμό με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τα γόνατα με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στον μηριαίο δικέφαλο ή την γάμπα.
- ✓ Όχι λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

2. Ανήλικοι 16-17 ετών (Κ18):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο κεφάλι και τον λαιμό με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τα γόνατα με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στο έδαφος με οποιονδήποτε τρόπο.
- ✓ Όχι χτυπήματα στον μηριαίο δικέφαλο ή την γάμπα.
- ✓ Όχι λακτίσματα στο γόνατο.
- ✓ Όχι λακτίσματα από θέση επαφής με το έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

3. Ενήλικοι (18+) / Βετεράνων (40+):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ

- **Κατηγορία Δ1 - Γ' Επίπεδο:** Συμμετοχή αθλητών που δεν διαθέτουν αγωνιστική εμπειρία στο Striking MMA. Η συγκεκριμένη κατηγορία αποτελεί την εισαγωγή στο άθλημα και απευθύνεται αυστηρά σε αθλητές που έχουν από 0 έως 3 αγώνες στο δυναμικό τους. Είναι μια κατηγορία ιδανική για να έρθουν οι αθλητές μας για πρώτη φορά σε επαφή με την αγωνιστική μορφή του Striking MMA και να αποκτήσουν μια καλή εντύπωση χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος τραυματισμού και απομάκρυνσης από το άθλημα. Εφιστούμε την προσοχή σας, επισημαίνοντας ότι αθλητές οι οποίοι σε οποιοδήποτε άλλο μαχητικό άθλημα αγωνίζονται στην εκάστοτε Α' κατηγορία, ΔΕΝ μπορούν να συμμετέχουν στο Γ' επίπεδο της Δ1.
- **Κατηγορία Δ1 - Β' Επίπεδο:** Συμμετοχή αθλητών που διαθέτουν μικρή αγωνιστική εμπειρία στο Striking MMA. Η συγκεκριμένη κατηγορία απευθύνεται σε αθλητές που έχουν στο δυναμικό τους αυστηρά από 4 έως 6 αγώνες. 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.
- **Κατηγορία Δ1 - Α' Επίπεδο:** Συμμετοχή αθλητών που διαθέτουν μεγάλη αγωνιστική εμπειρία στο Striking MMA. Στην συγκεκριμένη κατηγορία καλούνται να λάβουν μέρος αθλητές οι οποίοι ήδη έχουν στο δυναμικό τους 7 και περισσότερους αγώνες. Το υψηλότερο επίπεδο συμμετοχής των αθλητών στο Α' επίπεδο της Δ1, αποτελεί την «διαφήμιση» του αθλήματός μας.
- **Κατηγορία Δ1 - Duo Drills:** Συμμετοχή αθλητών επίδειξης σε ζευγάρια (ίδιου φύλου ή μικτά) όπου θα εκτελέσουν επίδειξη Striking MMA.
- **Κατηγορία Δ1 - Α.Μ.Ε.Α.:** Συμμετοχή αθλητών Α.Μ.Ε.Α. στο στυλ του Striking MMA

Σημαντική Επισήμανση!

Υψιστο και μοναδικό σκοπό της Ομοσπονδίας και της διοργάνωσης του Φεστιβάλ αποτελεί η ανάπτυξη του αθλήματος και η προώθησή του σε όλο και περισσότερους αθλητές, γεγονός το οποίο συνεπάγεται ότι λάθη και αστοχίες στην δήλωση των διαφορετικών επιπέδων κατηγοριών δεν θα γίνονται δεκτά. Πιο συγκεκριμένα, τις ημέρες του φεστιβάλ 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. Κατ' εξαίρεση μπορεί να πραγματοποιηθούν κάποιοι αγώνες επίδειξης διαφορετικών επιπέδων και μόνο ύστερα από συνεννόηση της Ειδικής Επιτροπής με τους προπονητές και τους ίδιους τους αθλητές για την απόκτηση εμπειριών στο άθλημα. Είναι προσωπική ευθύνη και χρέος όλων μας να προσπαθήσουμε να



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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.

DUO DRILLS - Striking MMA

Στην κατηγορία **Duo Drills** (Ομαδικό) οι αθλητές θα συμμετέχουν ομαδικά και θα κάνουν μια προσομοίωση αγώνα, χωρίς να υπάρχει κανονική επαφή μεταξύ τους στις πυγμές και τα λακτίσματα (σε αντίθετη περίπτωση το ζευγάρι θα αποκλείεται). Για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες Ανηλίκων (6-11 & 12-17) δεν επιτρέπονται οι πυγμές και τα λακτίσματα στο κεφάλι (χτυπήματα μόνο στο σώμα).

Οι **ομάδες** των συμμετεχόντων σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες μπορούν να αποτελούνται από άτομα ίδιου ή διαφορετικού φύλου. Δηλαδή κάθε ομάδα μπορεί να αποτελείται από **2 άνδρες ή 2 γυναίκες ή 1 άνδρα και 1 γυναίκα**.

Για την κατηγορία **Duo Drills**, όλων των ηλικιακών κατηγοριών οι αθλητές θα αγωνίζονται σε **2 γύρους του 1' λεπτού, με 30'' δευτερόλεπτα διάλειμμα** μεταξύ των γύρων. Καθ' όλη την διάρκεια της επίδειξης θα υπάρχει και **μουσική υπόκρουση**.

Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία **Duo Drills** ΔΕΝ θα ζυγίζονται την ημέρα της διοργάνωσης, καθώς δεν ισχύουν κατηγορίες βάρους για αυτή την κατηγορία.

Αυτή η κατηγορία θα εστιάσει στην δυνατότητα των συμμετεχόντων να επιδείξουν ικανότητες στην επίθεση και στην άμυνα σε τεχνικές της **όρθιας μάχης** (strike), αλληλεπιδρώντας με τον συναθλητή τους με ημιαπαφή.

Σε περίπτωση που οι δύο συμμετέχοντες ενός ζευγαριού ανήκουν με διαφορετική ηλικιακή κατηγορία αλλά θέλουν να αγωνιστούν μαζί, τότε αυτόματα θα δηλώνονται στην κατηγορία με βάση την πλήρη ημερομηνία γέννησης του αθλητή με την **μεγαλύτερη ηλικία**.

Τα κριτήρια που θα προσμετρούνται στην συλλογή πόντων κατά την επίδειξη είναι:

- ✓ Επίδειξη πυγμών και λακτισμάτων.
- ✓ Συνδυασμός περισσότερων του ενός χτυπήματος.
- ✓ Συνεργασία και αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο αθλητών.
- ✓ Τεχνική.
- ✓ Κίνηση.
- ✓ Ισορροπία.
- ✓ Επίθεση.
- ✓ Άμυνα.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- ✓ Δυναμισμός.
- ✓ Αυτοματισμός.

Για το επίπεδο **Duo Drills - Striking MMA** ισχύουν όλοι οι επίσημοι Κανονισμοί της Ε.Ο.Μ. για την **Κατηγορία Δ1**, όπως αναγράφονται παραπάνω.

- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

4. Ενήλικοι (18+):

- ✓ Όχι παλαίσματα και οποιαδήποτε τεχνική πάλης από όρθια θέση ή στο έδαφος.
- ✓ Όχι χτυπήματα με τον αγκώνα και τον πήχη κάθε μορφής στο κεφάλι ή το σώμα.
- ✓ Όχι γονατιές στο κεφάλι του αντιπάλου.

ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

Οι ακόλουθες κινήσεις αποτελούν παράβαση για **ΟΛΕΣ** τις κατηγορίες ηλικίας, βάρους και επιπέδου:

- Χτύπημα με το κεφάλι.
- Επαφή στα μάτια με κάθε τρόπο.
- Δάγκωμα ή φτύσιμο στον αντίπαλο.
- Αγκιστρωτό πιάσιμο (π.χ. τράβηγμα στο εσωτερικό του στόματος).
- Τράβηγμα μαλλιών.
- Πίεση του αντιπάλου στο καναβάτσο με το γόνατο στο κεφάλι ή τον λαιμό.
- Χτυπήματα στην σπονδυλική στήλη ή στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Η σπονδυλική στήλη περιλαμβάνει το κόκκαλο της ουράς.
- Χτυπήματα στον λαιμό κάθε μορφής και/ή τράβηγμα της τραχείας.
- Τεντωμένα δάχτυλα προς το πρόσωπο/μάτια του αντιπάλου (eye poke).
- Χτύπημα με κατεύθυνση του αγκώνα προς τα κάτω (ground and pound).
- Χτύπημα κάθε είδους στα γεννητικά όργανα.
- Γονατιές και/ή Λακτίσματα στο κεφάλι του αντιπάλου ενώ είναι στο έδαφος.
- Πάτημα πάνω στον αντίπαλο ενώ είναι στο έδαφος.
- Κράτημα από τα γάντια, το σορτς, τις καλαμίδες και το rashguard του αντιπάλου.
- Κράτημα ή τράβηγμα από το σύρμα με τα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών.
- Μικρές κινήσεις χειραγώγησης των αρθρώσεων [δάχτυλα χεριών ή ποδιών].
- Εξώθηση του αντιπάλου έξω από τον αγωνιστικό χώρο.
- Σκόπιμη τοποθέτηση ενός δαχτύλου σε οποιοδήποτε άνοιγμα, ή οποιοδήποτε κόψιμο ή πληγή του αντιπάλου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών

- Γρατσούνισμα, τσίμπημα ή στρίψιμο του δέρματος.
- Δειλία (αποφυγή επαφής, ή επαναλαμβανόμενο πέταγμα της προστατευτικής μασέλας, ή προσποίηση ενός τραυματισμού).
- Χρήση υβριστικής γλώσσας στον αγωνιστικό χώρο.
- Εμφανής παραβίαση των οδηγιών του διαιτητή.
- Αντιαθλητική συμπεριφορά που προκαλεί τραυματισμό στον αντίπαλο.
- Επίθεση στον αντίπαλο αφού έχει χτυπήσει το καμπανάκι για την λήξη της αγωνιστικής περιόδου.
- Επίθεση ενός αντίπαλου κατά την διάρκεια του διαλείμματος.
- Επίθεση ενός αντιπάλου όταν είναι υπό την επίβλεψη του διαιτητή.
- Παρεμβολή από την γωνία ενός αθλητή ή δεύτερου προσώπου.
- Εφαρμογή οποιασδήποτε ξένης ουσίας στο κεφάλι ή το σώμα προκειμένου να αποκτήσει πλεονέκτημα.



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ