



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Προκήρυξη

3⁰ GREEK
MMA
FESTIVAL
2022



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΜΙΚΤΩΝ
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ
ΤΕΧΝΩΝ

GRMMAF[®]
GREEK MMA FEDERATION

STRIKING MMA

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1

27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022
ΚΥΡΙΑΚΗ

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ Ν. ΠΕΝΤΕΛΗΣ ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 5





Ημερομηνία Διεξαγωγής

Κυριακή 27 Μαρτίου 2022

Κλειστό Γήπεδο Νέας Πεντέλης

(Λεωφόρος Ελευθερίου Βενιζέλου 5, Νέα Πεντέλη 15236)

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	3
ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ	4
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ	4
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	5
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ	6
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	9
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ	9
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	10
ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ	11
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	12
ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ	14
ΑΠΟΝΟΜΕΣ	15
ΧΩΡΟΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - "COOL DOWN AREA"	15
ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ	15
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ	16
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ	16



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι του αθλήματος,

Η Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών (Ε.Ο.Μ. – GRMMAF) ύστερα από την μεγάλη επιτυχία του 1^{ου} και 2^{ου} Greek MMA Festival 2021, υποδέχεται την **Κυριακή 27 Μαρτίου 2022** το 3^ο κατά σειρά **Greek MMA Festival**, στο γνώριμο και σύγχρονο **Κλειστό Γήπεδο Νέας Πεντέλης (Λεωφόρος Ελ. Βενιζέλου 5, Νέα Πεντέλη 15236)**.

Το 3^ο **Greek MMA Festival** είναι αφιερωμένο αποκλειστικά στην **Κατηγορία Δ1 (Striking MMA)** και θα περιλαμβάνει αγώνες επιδείξεων όρθιας μάχης για τους αθλητές όλων των ηλικιών και επιπέδων. Θα υπάρχει διαβάθμιση επιπέδων (**Α', Β' και Γ'**), ενώ οι αθλητές θα μπορούν να συμμετέχουν και στην κατηγορία **Duo Drills** και **A.M.E.A.** Το εν λόγω φεστιβάλ αποτελεί μια πολύ ωραία ευκαιρία για αθλητές και από άλλα στυλ πολεμικών τεχνών να τεστάρουν τις δυνατότητές τους ανεξαρτήτου εμπειρίας.

Ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί περιλαμβάνει γάντια πυκνότητας 10oz και θα ακολουθηθούν οι επίσημοι κανονισμοί της Ομοσπονδίας για την εκάστοτε κατηγορία. Στο 3^ο **Greek MMA Festival** θα εγκαινιαστεί το καινούργιο Ring της Ε.Ο.Μ. καθώς θα χρησιμοποιηθούν και αγωνιστικοί χώροι Τατάμι.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές που ανήκουν σε εγγεγραμμένο Σωματείο - μέλος της Ε.Ο.Μ. και διαθέτουν ενεργό Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ

- **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.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



- **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

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

Σημαντική Επισήμανση!

Ύψιστο 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, την ημέρα 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 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.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες κάθε κατηγορίας πρέπει την πρώτη ημέρα διεξαγωγής της διοργάνωσης να είναι μεταξύ των ηλικιακών ορίων των κατηγοριών. Η ηλικία ενός αθλητή καθορίζεται από την πλήρη ημερομηνία γέννησής του και όχι μόνο από την χρονιά. Για παράδειγμα στην κατηγορία 12-13 (Κ14) ο αθλητής θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 12 ετών και έως μια ημέρα πριν γίνει 14 ετών.

Για την ηλικιακή κατηγορία **6-11 ετών**, το ζευγάρωμα του αγώνα επίδειξης θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του φεστιβάλ, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών επίδειξης.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Στην κατηγορία **Duo Drills** τα ζευγάρια που θα συμμετέχουν μπορούν να είναι ίδιου ή διαφορετικού φύλου και η κατηγοριοποίηση γίνεται μόνο βάση της ηλικιακής κατηγορίας και όχι του φύλου.

Για την κατηγορία **A.M.E.A.**, το ζευγάρι θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή επίδειξης, μετά την επίσημη ζύγιση την ημέρα διεξαγωγής του φεστιβάλ.

Κατηγορίες	A' - 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)	

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

Οι κατηγορίες βάρους ισχύουν μόνο για τις κατηγορίες **A' - Β' - Γ'** και **A.M.E.A.**

Οι αθλητές επίδειξης της **A' και Β' κατηγορίας** σε περίπτωση που κατά την ζύγιση δεν βρεθούν στα κιλά της κατηγορίας βάρους που έχουν δηλωθεί, θα έχουν την δυνατότητα **επαναζύγισης εντός 40' λεπτών**. Αθλητές επίδειξης που δεν θα καταφέρουν να φτάσουν τα κιλά της δηλωμένης κατηγορίας ύστερα και από την επαναζύγιση, θα αποκλείονται χωρίς δικαίωμα επιστροφής του παραβόλου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Οι αθλητές επίδειξης της **Γ' κατηγορίας** σε περίπτωση που κατά την ζύγιση δεν βρεθούν στα κιλά της κατηγορίας βάρους που έχουν δηλωθεί, δεν θα κάνουν επαναζύγιση, αλλά αυτομάτως θα μεταφέρονται στην επόμενη κατηγορία (μεγαλύτερου ή μικρότερου βάρους) εφόσον αυτό είναι εφικτό.

Κατά την διαδικασία της ζύγισης για τους **Ενήλικους** αθλητές επίδειξης δεν θα υπάρχει καμία ανοχή. Στις **κατηγορίες Α' και Β'** δίνεται η δυνατότητα επαναζύγισης εντός 40' λεπτών, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται παραπάνω.

Όλοι οι **Ανήλικοι** αθλητές επίδειξης είναι **υποχρεωτικό** να ζυγίζονται με την εμφάνιση που θα αγωνιστούν. Κανένας ανήλικος αθλητής επίδειξης **ΔΕΝ επιτρέπεται** να ζυγιστεί **χωρίς** Rashguard/Μπλουζα και Σορτσάκι. Για τον παραπάνω λόγο δίνεται και η **ανοχή** των **500 gr** ΜΟΝΟ για τους **ανήλικους** αθλητές επίδειξης.

Κάθε αθλητής επίδειξης πρέπει να ζυγιστεί **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 επίδειξης 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.

Η **επίσημη ζύγιση** των αθλητών επίδειξης θα πραγματοποιηθεί την ημέρα της διοργάνωσης (27/03/2022) και ώρα **7:30 - 9:30 π.μ.**, σύμφωνα με το πρόγραμμα των κατηγοριών που θα ανακοινωθεί, ενώ η **επαναζύγιση** θα γίνεται **μέχρι τις 10:00 π.μ.** και θα τηρηθεί αυστηρά η σειρά προτεραιότητας κατά την άφιξη στον χώρο της ζύγισης.

Οι αθλητές επίδειξης της **Α' και Β' κατηγορίας** μπορεί ανά πάσα στιγμή πριν την συμμετοχή τους, να κληθούν από την Ειδική Επιτροπή για τυχαία ζύγιση, στην οποία είναι υποχρεωτικό να παρευρεθούν. Σε περίπτωση **μη εμφάνισης** ή σε περίπτωση που ο αθλητής επίδειξης βρεθεί **πάνω από το 5%** του μέγιστου βάρους της κατηγορίας που συμμετέχει, αυτομάτως θα **αποκλείεται** χωρίς δικαίωμα επιστροφής του παραβόλου.

Για την ηλικιακή κατηγορία **6-11 ετών**, το ζευγάρισμα θα γίνεται κατά προσέγγιση κατόπιν συνεννόησης της Ειδικής Επιτροπής με τον Προπονητή του αθλητή επίδειξης, μετά την επίσημη ζύγιση τις ημέρες διεξαγωγής του φεστιβάλ, προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια των αθλητών επίδειξης.

Οι επίσημες **Κατηγορίες Βάρους** της Ε.Ο.Μ. είναι οι εξής:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



12-13 ετών (Κ14)	
Άνδρες	Γυναίκες
-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

14-15 ετών (Κ16)	
Άνδρες	Γυναίκες
-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

16-17 ετών (Κ18)	
Άνδρες	Γυναίκες
-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	

18-40 ετών / 40+ ετών	
Άνδρες	Γυναίκες
-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	



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Όλες οι κατηγορίες επιπέδων **A' - B' - Γ'**, **Duo Drills** και **A.M.E.A.** θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. τους οποίους μπορείτε να βρείτε παρακάτω.

- Για τις Κατηγορίες A' - B' - Γ':

[Κανονισμοί Ανηλίκων: 6-11 ετών και 12-13 ετών \(K14\) / 14-15 ετών \(K16\) / 16-17 ετών \(K18\)](#)

[Κανονισμοί Ενηλίκων: 18-40 ετών / 40+ ετών.](#)

- Για την Κατηγορία Duo Drills:

[Κανονισμοί Κατηγοριών: 6-11 ετών / 12-17 ετών / 18+ ετών \(Duo Drills\).](#)

Για όλες τις κατηγορίες ΑΝΗΛΙΚΩΝ (A' - B' - Γ' / Duo Drills / A.M.E.A.) σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ., απαγορεύονται τα χτυπήματα στο κεφάλι. Ωστόσο, δεδομένου ότι έχουμε ανήλικους αθλητές επίδειξης υψηλού επιπέδου στο στυλ του Striking MMA, για τη συγκεκριμένη διοργάνωση, οι προπονητές θα έχουν την δυνατότητα να δηλώσουν στην αίτηση συμμετοχής (στο αντίστοιχο πλαίσιο) εάν οι ανήλικοι αθλητές τους επιθυμούν να παίξουν με χτυπήματα στο κεφάλι ή όχι.

Επισημαίνεται ότι οι κανόνες και κανονισμοί της ηλικιακής κατηγορίας **6-11 ετών** είναι ίδιοι με της κατηγορίας **12-13 ετών (K14)**.

Παρακαλούμε πολύ όπως δώσετε ιδιαίτερη **προσοχή** στην πιστή τήρηση και συμμόρφωση με τους κανόνες και κανονισμούς διεξαγωγής των κατηγοριών και της διοργάνωσης, με σκοπό την αποφυγή τραυματισμών στους αθλητές επίδειξης και την ομαλότερη διεξαγωγή του φεστιβάλ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ:

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

Για την κατηγορία **Duo Drills**, όλων των ηλικιακών κατηγοριών οι αθλητές επίδειξης θα αγωνίζονται σε **2 γύρους του 1' λεπτού**, με **30'' δευτερόλεπτα διάλειμμα** μεταξύ των γύρων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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

Κατηγορία Δ1	Α' Επίπεδο	Β' Επίπεδο	Γ' Επίπεδο	Διάλειμμα
6-11 ετών	1 γύρος των 2' λεπτών			-
12-13 ετών (Κ14)	2 γύροι των 2' λεπτών			1' λεπτό μεταξύ των γύρων
14-15 ετών (Κ16)				
16-17 ετών (Κ18)				
18-40 ετών (Ενηλίκων)	3 γύροι των 2' λεπτών			
40+ ετών (Βετεράνων)	2 γύροι των 2' λεπτών			

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ο Προστατευτικός Εξοπλισμός για τις κατηγορίες Α' - Β' - Γ', Duo Drills και Α.Μ.Ε.Α. περιλαμβάνει:

- **Άνδρες:** Γάντια Πυγμαχίας (10 oz), Καλαμίδες κάλτσα, Κάσκα, Μασέλα, Σπασουάρ (ανδρικό).
- **Γυναίκες:** Γάντια Πυγμαχίας (10 oz), Καλαμίδες κάλτσα, Κάσκα, Μασέλα, Σπασουάρ (γυναικείο και στήθους).

Για τους **Ανήλικους** αθλητές επίδειξης θα χρησιμοποιείται κανονικά και προστατευτική **Κάσκα**, είτε επιτρέπονται χτυπήματα στο κεφάλι είτε όχι.

Για τις **Γυναίκες** αθλήτριες έως 14 ετών (6-11 ετών & 12-13 ετών), η χρήση του **Σπασουάρ στήθους** ΔΕΝ είναι υποχρεωτική. Για τις ηλικιακές κατηγορίες άνω των 14 ετών (Κ16, Κ18, Ενηλίκων & Βετεράνων) το Σπασουάρ στήθους είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ**.

Για **ΟΛΕΣ** τις Γυναίκες αθλήτριες το **γυναικείο Σπασουάρ** είναι υποχρεωτικό.

Σε όλες τις κατηγορίες θα δίνεται εξοπλισμός από την διοργάνωση (Γάντια Πυγμαχίας 10 oz, Καλαμίδες κάλτσα και Κάσκα) σε **κόκκινο** ή **μπλε** χρώμα, αναλόγως την γωνία στην οποία θα αγωνίζεται ο αθλητής επίδειξης. Η προστατευτική μασέλα και τα σπασουάρ είναι ατομικά και θα τα φέρει μόνος του κάθε αθλητής επίδειξης.

Ωστόσο, λόγω της πανδημίας του Covid-19 θα δίνεται και η δυνατότητα σε όσους αθλητές επίδειξης το επιθυμούν, να προμηθεύονται από τους χορηγούς της Ομοσπονδίας τον εγκεκριμένο εξοπλισμό με το ανάλογο κόστος.

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



ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Η επίσημη **Εμφάνιση** της Ε.Ο.Μ. αποτελείται από **Rashguard** και **Σορτσάκι MMA** χρώματος **Κόκκινο** και **Μπλε**. Οι αθλητές επίδειξης μπορούν να προμηθευτούν την επίσημη εμφάνιση μέσω των Σωματείων στα οποία είναι εγγεγραμμένοι.



Οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στις κατηγορίες επιπέδου **Α' - Β' - Γ'** και **Duo Drills** δεν είναι υποχρεωτικό να φορούν την επίσημη εμφάνιση της Ε.Ο.Μ., αλλά θα πρέπει να είναι ενδεδυμένοι αποκλειστικά με **Rashguard** ή **Μπλουζα** της Ομοσπονδίας ή του Σωματείου τους και **Σορτσάκι** (τύπου MMA ή Kick Boxing) κατά προτίμηση με τα διακριτικά της Ομοσπονδίας ή του Σωματείου τους.

Η **περίδεση** των χεριών με **μπαντάζ** για τους αθλητές επίδειξης είναι υποχρεωτική. Τα **μπαντάζ** που θα χρησιμοποιηθούν μέσα από τα γάντια τους δεν πρέπει να είναι μακρύτερα από 2,5 μέτρα σε μήκος και θα ελέγχονται πριν την είσοδο στον αγωνιστικό χώρο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Δικαίωμα συμμετοχής στο φεστιβάλ έχουν όλοι οι αθλητές επίδειξης οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι σε ενεργό Σωματείο - μέλος της Ε.Ο.Μ.

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

Όλες οι ηλικιακές κατηγορίες επιπέδου Α' θα διεξαχθούν στο καινούργιο **Ring** της Ε.Ο.Μ. Οι υπόλοιπες κατηγορίες επιπέδων θα διεξαχθούν σε αγωνιστικούς χώρους **Τατάμι**. Ωστόσο, ανάλογα με το πλήθος των συμμετοχών κάθε επιπέδου, κάποια ζευγαρώματα Α' κατηγορίας μπορεί να μεταφερθούν στο Τατάμι ή αντίστροφα κάποια Β' και Γ' κατηγορίας να μεταφερθούν στο Ring προκειμένου να μην υπάρξει καθυστέρηση.

Κανένας **αθλητής** επίδειξης ή **προπονητής ΔΕΝ** θα επιτρέπεται να παρευρίσκεται εντός του αγωνιστικού χώρου εάν δεν συμμετέχει ο ίδιος ή αθλητής επίδειξης του σε κάποια κατηγορία εντός των επόμενων **45' λεπτών**.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Θα υπάρχουν ειδικά διαμορφωμένοι **χώροι προθέρμανσης** στους οποίους θα έχουν πρόσβαση μόνο οι αθλητές επίδειξης και προπονητές των οποίων αγωνίζονται εντός των επόμενων **45' λεπτών** και θα επιτηρούνται από μέλη της Ειδικής Επιτροπής.

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

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

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

Οι αθλητές επίδειξης 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) και τα μαλλιά τους να **μην καλύπτουν το πρόσωπό τους** (σε περίπτωση που είναι μακριά θα πρέπει να είναι σφιχτά πιασμένα).

Όλοι όσοι θα συμμετέχουν ή θα παρευρίσκονται στην διοργάνωση οφείλουν να **σέβονται τους κανόνες και κανονισμούς** που έχουν οριστεί, καθώς και να έχουν **κόσμια συμπεριφορά**. Μην ξεχνάμε ότι το άθλημα θα μπορέσει να αναπτυχθεί και να προοδεύσει μόνο καλλιεργώντας συνθήκες αλληλοσεβασμού και ευγενούς άμιλλας. Σε αυτό πρέπει να συμβάλλουμε όλοι μας.

Η διαδικασία της ζύγισης θα διεξάγεται ανά Σωματείο και θα τηρηθεί αυστηρή **σειρά προτεραιότητας**. Οι αθλητές **δεν** θα μπορούν να ζυγίζονται μεμονωμένα και ούτε χωρίς την συνοδεία του **Προπονητή** ή του **Υπεύθυνου Εκπροσώπου** του Σωματείου.

Το φεστιβάλ 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 ενημερωθείτε έγκαιρα σε επόμενη αναλυτική ανακοίνωση για τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στην εκδήλωση 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).



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΜΕΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν [Κάρτα Υγείας Αθλητή](#) σε ισχύ και ενεργό [Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας](#) από την Ε.Ο.Μ.

Η κατάθεση των απαραίτητων δικαιολογητικών για την έκδοση **Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας** (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)) για τους αθλητές που θέλουν να συμμετάσχουν στην διοργάνωση θα γίνεται είτε μέσω **email** (info@grmmaf.gr) είτε **ταχυδρομικά** στην διεύθυνση της Ε.Ο.Μ. (Γράμμου 1, Μελίτσια 15127) το αργότερο μέχρι την **Παρασκευή 18 Μαρτίου 2022** και θα συνοδεύεται από το αποδεικτικό κατάθεσης του αντίστοιχου παραβόλου.

Η **επίσημη δήλωση** των αθλητών επίδειξης κάθε Σωματείου μέλους, που προτίθεται να λάβει μέρος στη διοργάνωση, πρέπει να γίνει μέσω μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση info@grmmaf.gr και **μόνο** από το Σωματείο μέχρι τη **Δευτέρα 21 Μαρτίου 2022** συμπληρώνοντας την αντίστοιχη αίτηση (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)).

Οι συμμετοχές που θα υποβληθούν από **21 έως και 23 Μαρτίου 2022** θα είναι **εκπρόθεσμες** και θα επιβαρύνονται με **διπλασιασμό** του παραβόλου για κάθε συμμετοχή.

Όσες αιτήσεις είναι **ελλιπείς** ή **λάθος συμπληρωμένες ΔΕΝ** θα καταχωρούνται και θα επιστρέφονται με σκοπό να διορθωθούν και αποσταλούν εκ νέου στην Ομοσπονδία.

Κάθε Σωματείο θα ορίσει έναν **Υπεύθυνο Εκπρόσωπο** (συμπληρώνεται και στην αίτηση συμμετοχής) ο οποίος έχει την ευθύνη να εκπροσωπεί τους αθλητές επίδειξης την ημέρα της διοργάνωσης και να τακτοποιεί οποιαδήποτε ζητήματα προκύπτουν απευθυνόμενος στην **Κεντρική Γραμματεία** της Ομοσπονδίας που θα βρίσκεται στο στάδιο.

Κόστος συμμετοχής αθλητή επίδειξης για κάθε κατηγορία: **15 ευρώ**

Κόστος συμμετοχής αθλητή επίδειξης σε κάθε επιπλέον κατηγορία: **5 ευρώ**

Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων: ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφουμε την ονομασία του σωματείου και το συνολικό αριθμό των αθλητών επίδειξης (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 10).

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

Οι πληρωμές συμμετοχής θα γίνονται μέσω τραπεζικού λογαριασμού και **μόνο** από τα Σωματεία μέλη της Ε.Ο.Μ. Τα έξοδα του εμβάσματος θα επιβαρύνουν τον καταθέτη.

Δικαιούχος: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

Αρ. Λογαριασμού: ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: GR45 0172 0090 0050 0910 1568 259



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Οι ακυρώσεις συμμετοχών επιτρέπονται μέχρι τη **Δευτέρα 21 Μαρτίου 2022** και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού. Για ακυρώσεις που θα γίνονται **μετά τις 21 Μαρτίου 2022** δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Όλοι οι αθλητές επίδειξης που θα συμμετέχουν στο φεστιβάλ θα λάβουν τιμητικό **Μετάλλιο** και **Δίπλωμα** συμμετοχής.

Το Σωματείο με τις περισσότερες συμμετοχές αθλητών θα λάβει τιμητικό **Κύπελλο**.

Ο αθλητής επίδειξης με την καλύτερη επίδοση θα λάβει το τιμητικό **Βραβείο MVP** της διοργάνωσης. Ο αθλητής επίδειξης MVP θα αναδειχθεί ύστερα από την ψηφοφορία της επιτροπής Διαιτητών - Κριτών και της Ειδικής Επιτροπής.

ΧΩΡΟΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - "COOL DOWN AREA"

Για πρώτη φορά στο **3^ο Greek MMA Festival 2022**, θα υπάρχει ειδικά διαμορφωμένος **Χώρος Αποθεραπείας (Cool Down Area)** με εξειδικευμένο προσωπικό (φυσιοθεραπευτές) και εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας, ο οποίος θα είναι διαθέσιμος προς χρήση από τους αθλητές επίδειξης την ημέρα της διοργάνωσης. Το παρόν αποτελεί μια ευγενική χορηγία του Φυσιοθεραπευτηρίου "Ergon Physio Center Athens" του κ. **Μυλωνά Κωνσταντίνου**.

ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

Κατάθεση Δικαιολογητικών για Έκδοση ΔΕΛΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ	18 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022
Κατάθεση εμπρόθεσμων ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (από το Σωματείο)	21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022
Κατάθεση εκπρόθεσμων ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (με διπλασιασμό του παραβόλου για κάθε κατηγορία)	23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ

- ✓ **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας** (θα δοθούν στα σωματεία την ημέρα της διοργάνωσης για όσους αθλητές δεν είναι ήδη κάτοχοι).
- ✓ **Κάρτα Υγείας Αθλητή** υπογεγραμμένη από Καρδιολόγο (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ **Υπεύθυνη Δήλωση** συμπληρωμένη (κατεβάστε την [εδώ](#)).
- ✓ Τα απαραίτητα δικαιολογητικά ανάλογα τα ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα την δεδομένη στιγμή.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

3^ο GREEK MMA FESTIVAL - 27/03/2022

7:30 - 9:30	Ζύγιση Αθλητών / Ιατρικός Έλεγχος
9:00 - 9:30	Επαναζύγιση (Α' και Β' κατηγορίας)
9:30 - 9:45	Ενημέρωση Προπονητών
9:45 - 10:00	Τελετή έναρξης φεστιβάλ
10:00	Έναρξη Κατηγοριών
13:00 - 14:00	Απονομές Πτυχίων, Διπλωμάτων και Βραβεύσεις

Το πρόγραμμα 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 / 6973820982



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Καλή Επιτυχία!

Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

