



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
Μικτών Πολεμικών Τεχνών



# Προκήρυξη

**GRMMAF<sup>®</sup>**  
GREEK MMA FEDERATION



(Ε.Ο.Μ.)  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΜΜΑ

# 1<sup>ο</sup> ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΒΟΗΘΟΥΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ



ΑΘΗΝΑ

ΚΡΗΤΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

FOLLOW US ON

@grmmaf @grmmaf  
 @grmmaf www.grmmaf.gr

ΓΡΑΜΜΟΥ 1,   
ΜΕΛΙΣΣΙΑ 15127

210-8040223 | 6970358438



# 1<sup>ο</sup> ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ



Κρήτη



## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητοί Προπονητές, Βοηθοί Προπονητών και Εκπαιδευτές,

Η **Ελληνική Ομοσπονδία Μικτών Πολεμικών Τεχνών** (Ε.Ο.Μ. – GRMMAF) προκηρύσσει την διοργάνωση του **1<sup>ου</sup> Σχολείου Προπονητών** για το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών (MMA). Το 1<sup>ο</sup> Σχολείο Προπονητών της Ε.Ο.Μ. απευθύνεται σε **Προπονητές, Βοηθούς Προπονητών και Εκπαιδευτές** και έχει επιμορφωτικό χαρακτήρα με σκοπό την ενημέρωση σχετικά με τεχνικά θέματα του αθλήματος του MMA.

Το 1<sup>ο</sup> Σχολείο Προπονητών της Ε.Ο.Μ. θα λάβει χώρα σε τρεις διαφορετικές κεντρικές πόλεις της Ελλάδας, **Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη**. Θα δοθεί η επίσημη ύλη της Ε.Ο.Μ. για τα επίπεδα ζωνών, η οποία θα αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για τα σωματεία τόσο για τη διδασκαλία όσο και για την οργάνωση του προπονητικού προγράμματος των τμημάτων όλων των επιπέδων και ηλικιών. Είναι ανοιχτό για κάθε ενδιαφερόμενο που διαθέτει γνώσεις σε κάποιο μαχητικό άθλημα και θέλει να εμβαθύνει στο άθλημα, καθώς θα διδαχθούν τεχνικές πυγμών, λακτισμάτων και παλαισμάτων στις Μικτές Πολεμικές Τέχνες και συνδυασμός αυτών στο έδαφος, την όρθια μάχη και το σύρμα του MMA Ring.

Θα αναλυθεί πλήρως το προπονητικό πλάνο (μικρόκυκλος – μεσόκυκλος – μακρόκυκλος) για αθλητή υψηλού επιπέδου και απλό ασκούμενο, καθώς και μέθοδοι της προπονητικής μονάδας (προθέρμανση – κυρίως μέρος – αποθεραπεία) για τμήματα όλων των ηλικιών και επιπέδων. Όλα τα παραπάνω θα αφορούν το ερασιτεχνικό MMA και θα εναρμονίζονται πλήρως με τους κανόνες και κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. για το άθλημα.

Δεδομένου ότι το άθλημα των Μικτών Πολεμικών Τεχνών δεν είναι ακόμα αναγνωρισμένο από τη Γ.Γ.Α., η παρούσα διοργάνωση είναι σεμιναριακού τύπου και δεν δίνει την δυνατότητα απόκτησης άδειας ασκήσεως επαγγέλματος, αλλά αποτελεί τον προθάλαμο για την όλο ένα και πληρέστερη προετοιμασία των υποψηφίων.

## ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΣΙΕΣ

Το 1<sup>ο</sup> Σχολείο Προπονητών αποτελείται από 3 μέρη (Α', Β' και Γ') στα οποία θα κατανεμηθεί ισόποσα η διδακτέα ύλη των ζωνών. Το κάθε μέρος θα πραγματοποιείται όπως προαναφέρθηκε σε τρεις κεντρικές τοποθεσίες της Ελλάδας (Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη) σε ημερομηνίες και τοποθεσίες που θα ανακοινώνονται για κάθε μέρος ξεχωριστά. Κάθε συμμετέχοντας θα παραλαμβάνει αναμνηστικό **μπλουζάκι** της Ε.Ο.Μ. και την **διδακτέα ύλη** του εκάστοτε μέρους σε έντυπη μορφή.





# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



## Α' ΜΕΡΟΣ

- Κρήτη  
Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2022 και ώρα 18:00 - 21:00 μ.μ.  
«Α.Σ. Κυδωνάς Σπόρτς» (Περιβολίων 107, Χανιά 73136)
- Θεσσαλονίκη  
Σάββατο 5 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 17:00 - 20:00 μ.μ.  
«Α.Σ. Άθλος Κιλκίς» (21ης Ιουνίου 43, Κιλκίς 61100)
- Αθήνα  
Σάββατο 12 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 17:00 - 20:00 μ.μ.  
«Α.Ο. Σείριος» (Ηρώων Πολυτεχνείου 1 & Λ. Πηγής, Μελίσσια 15127)

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

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

Η επίσημη δήλωση για κάθε συμμετέχοντα θα γίνεται με την αποστολή της **Αίτησης Συμμετοχής** (για την αίτηση πατήστε [εδώ](#)) είτε μέσω email ([info@grmmaf.gr](mailto:info@grmmaf.gr)) είτε ταχυδρομικά στην διεύθυνση της Ε.Ο.Μ. (Γράμμου 1, Μελίσσια 15127) και θα συνοδεύεται από το αποδεικτικό κατάθεσης του αντίστοιχου παραβόλου, το αργότερο μέχρι:

Κρήτη: **Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2022**

Θεσσαλονίκη: **Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2022**

Αθήνα: **Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022**

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

Κόστος συμμετοχής: **50 ευρώ**

**Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων**: ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και η τοποθεσία στην οποία θα παρακολουθήσει (π.χ. «Αθανασίου Αθανάσιος, Κρήτη»).



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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 τους ίδιους τους συμμετέχοντες του 1<sup>ου</sup> Σχολείου Προπονητών.

Οι **ακυρώσεις συμμετοχών** επιτρέπονται μέχρι τις καταληκτικές προθεσμίες για την υποβολή της αίτησης συμμετοχής για κάθε τοποθεσία και θα γίνεται επιστροφή του παραβόλου στο 100% του ποσού. Για ακυρώσεις που θα γίνονται με το πέρασ των ως άνω ημερομηνιών δεν θα γίνεται καμία επιστροφή χρημάτων.

Δικαιούχος: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

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

Τα έξοδα του εμβάσματος να επιβαρύνουν τον καταθέτη.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ

<b>1<sup>ο</sup> ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ - Α' ΜΕΡΟΣ</b>		
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΚΡΗΤΗ	ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022 18:00 - 21:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022 17:00 - 20:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022
ΑΘΗΝΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022 17:00 - 20:00	ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

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

E-mail: [info@grmmaf.gr](mailto:info@grmmaf.gr)

Τηλέφωνο: 210-8040223 / 6970358438 / 6973820982



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

