



Κανονισμοί

GREEK MMA FEDERATION

LUTA LIVRE





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	3
ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	4
ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ	5
ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΝΤΩΝ	5
ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΠΟΝΤΩΝ	5
ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ	6





ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Στην κατηγορία Luta Livre έχουμε συμμετοχή αθλητών **ΜΟΝΟ** με Παλαιστικούς όρους που υπόκεινται στους κανονισμούς του Luta Livre. Απευθύνεται σε αθλητές που δεν διαθέτουν καθόλου εμπειρία στο striking και θέλουν να εισαχθούν σταδιακά στο άθλημα του MMA.

Για **ΟΛΕΣ** τις κατηγορίες **Ανηλίκων** και **Ενηλίκων** της κατηγορίας Luta Livre, **ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ** τα χτυπήματα στο κεφάλι και το σώμα με οποιονδήποτε τρόπο είτε από όρθια θέση είτε από θέση εδάφους.

Κανένας αθλητής δεν θα μπορεί να συμμετέχει με κοψίματα, σκισίματα, ράμματα και εμφανή αιματώματα, ενώ **απαγορεύεται** η χρήση τοιρότων 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 στην παλίστρα 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 διαλειμμάτων 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 διαλειμμάτων.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



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.

Για την κατηγορία Luta Livre 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.

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

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κατηγορίες	Luta Livre
Άνδρες	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)
	14-15 ετών (Κ16)
	16-17 ετών (Κ18)
	18-40 ετών (Ενηλίκων)
	40+ ετών (Βετεράνων)
Γυναίκες	6-11 ετών
	12-13 ετών (Κ14)
	14-15 ετών (Κ16)
	16-17 ετών (Κ18)
	18-40 ετών (Ενηλίκων)
	40+ ετών (Βετεράνων)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. επιτρέπονται οι παρακάτω τεχνικές:

- Takedowns
- Strangles and Chokes
- Shoulder, arm and wrist locks
- Leg, foot, or ankle locks (white belts ⇒ only straight foot lock)

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΝΤΩΝ

Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. το σύστημα καταχώρησης πόντων είναι το παρακάτω:

- 2 πόντοι - Knee on belly.
- 2 πόντοι - Sweeping (είσοδος σε θέση guard ή half guard).
- 3 πόντοι - Sweeping clean (χωρίς είσοδο στην guard του αντιπάλου).
- 3 πόντοι - Επιτυχημένη εκτέλεση takedown. Για να εξασφαλιστούν οι πόντοι για το takedown, ο αθλητής/τρια πρέπει να ελέγξει τον αντίπαλο στο έδαφος για τουλάχιστον 3" δευτερόλεπτα.
- 4 πόντοι - Έλεγχος πλάτης με δύο hooks ή κλειδωμένο body triangle.
- 3 πόντοι - Πέρασμα της guard.
- 4 πόντοι - Θέση mount.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΠΟΝΤΩΝ

Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Ε.Ο.Μ. για κάθε μια από τις παρακάτω παραβάσεις αφαιρείται ένας βαθμός:

- Μη εμπλοκή στη μάχη με τον αντίπαλο και συνεχής κίνηση προς τα πίσω (stalling).
- Εσκεμμένη έξοδος από τον αγωνιστικό χώρο για την αποφυγή submission από τον αντίπαλο.
- Τοποθέτηση των χεριών μπροστά από το στόμα και τη μύτη του αντιπάλου με σκοπό την αποφυγή της παρεμπόδισης της αναπνοής του.



ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

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

- Τεχνική Full Nelson ή Crucifix.
- 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 round).
- 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.
- 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.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Μικτών Πολεμικών Τεχνών



Μετά τιμής,

Ο Πρόεδρος

Μπάρκας Αθανάσιος



Ο Γεν. Γραμματέας

Μινωτάκης Μιχαήλ

