



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΜΑ Α-Γ-Ε-Ν-Π-Κ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΑΛΗΣ

Α-Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

21 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021

Κλειστό Γυμναστήριο Αγίων Αναργύρων

Σοφοκλή Βενιζέλου & Γεωργίου Παπανδρέου, Άγιοι Ανάργυροι 135 62

Είναι γεγονός ότι το ΜΜΑ ως κλάδος άθλησης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης (ΕΛ.Ο.Π.) έχει τεθεί πια σε ενεργή εφαρμογή διοργανώνοντας αγώνες. Όντας σε μια Ομοσπονδία αναγνωρισμένη από την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Ο.Ε.) και από τη Γ.Γ.Α, το ΜΜΑ μέσα από την ΕΛ.Ο.Π. αποτελεί τον μοναδικό πιστοποιημένο και αναγνωρισμένο κλάδο άθλησης στην Ελλάδα, που αφορά στις Μικτές Πολεμικές Τέχνες δίνοντας έτσι τη δυνατότητα επιτέλους στο ΜΜΑ να κερδίσει στο Ελληνικό Αγωνιστικό στερέωμα τη θέση που του αξίζει αλλά και οι συμμετέχοντες σε αυτό να επωφεληθούν όλων των πλεονεκτημάτων που μόνο μια Αναγνωρισμένη από το Κράτος Ομοσπονδία

1) Το Κλειστό Γυμναστήριο Αγίων Αναργύρων Σοφοκλή Βενιζέλου & Γεωργίου Παπανδρέου , Άγιοι Ανάργυροι 135 62 Ημερομηνία : 21 / 11 / 2021 Έναρξη διεξαγωγής αγώνων: 10 00 πμ

2) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

Κάθε αγώνας σύμφωνα με τον κανονισμό ΕΛ.Ο.Π θα είναι ανάλογα με την ηλικία και θα χωρίζεται ως εξής: Ηλικία 18+ ετών: 3 [τρεις] γύροι των 3 [τριών] λεπτών σε διάρκεια, με περίοδο ανάπαυσης 1 [ένα] λεπτό μεταξύ κάθε γύρου.

Ηλικία 16-17 ετών: 3 [τρεις] γύροι των 2 [δύο] λεπτών σε διάρκεια, με περίοδο ανάπαυσης 1 [ένα] λεπτό μεταξύ κάθε γύρου.

Ηλικία 14-15 ετών: 1 [ένας] γύρος των 4 [τεσσάρων] λεπτών σε διάρκεια

Ηλικία -13 ετών: 1 [ένας] γύρος των 3 [τριών] λεπτών σε διάρκεια

3) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ

Η ΕΛ.Ο.Π αναγνωρίζει και ρυθμίζει 5 [πέντε] διαφορετικές κατηγορίες ηλικιών ερασιτεχνών μικτών πολεμικών τεχνών:

4) ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΙΛΩΝ

MMA

ΑΝΤΡΕΣ +18 ΕΤΩΝ

kg-52.5 -56.5-61.5 -65.5 -70.5 -77-84 -93 -120 120+

ΓΥΝΑΙΚΕΣ +18 ΕΤΩΝ

Kg -47.5 -52.5 -56.5 -61.5-65.5 -70.5 -77 77+

ΕΦΗΒΟΙ 16-17s

Kg -52.5 -56.5 -61.5 -65.5 -70.5 -77 -84 -93 -120 120+

ΝΕΑΝΙΔΕΣ 16-17s

kg -47.5 -52.5 -56.5 -61.5 -66.5 -70.5 -77 77+

ΕΦΗΒΩΝ –ΝΕΑΝΙΔΩΝ 14-15s

kg -40 -44 -48 -52 -56 -60 -64 -68 -70.5 -74 74+

ΠΑΙΔΩΝ 12-13 ΕΤΩΝ

kg -34.5 -38.5 -42.5 -46.5 -50.5 -54.5 -58.5 -62.5 -66.5 66.5+

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 12-13 ΕΤΩΝ

kg -32 -36 -40 -44 -48 -52 -56 -60 60+

Πανμπαίδες-Πανκορασίδες 10-11 Ετών

Kg -30,5-34.5-38.5 -42.5 -46.5 -50.5 -54.5 -58.5 -62.5 62.5+

8-9 Ετών-27 -30-33-36-39-42-45-48 48+

6-7- Ετών-24-27-30 -33-36 -39-42 42+

4-5 Ετών -19-22-25 -28-31 -34-37 37+

Εξοπλισμός: ΚΑΣΚΑ(ΕΩΣ 17 ΕΤΩΝ) υποχρεωτική, για παιδιά έως 13 ετών κάσκα κλειστού τύπου ,μασελα, (ΓΑΝΤΙΑ)Τα γάντια πρέπει να είναι ανοιχτά με βρόχους δακτύλου και αντίχειρα για διευκόλυνση του πιασίματος. Ο καρπός στηρίζεται με ιμάντα Velcro, Επικάλ. Κουτεπιέ (ΚΑΛΤΣΑ),Μασέλα,Σπασουάρ(ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ),Προστατευτικό Στήθους για τις γυναίκες.(ΓΑΝΤΙΑ-ΕΠΙΚΑΛ-ΣΟΡΤΣ –ΜΠΛΟΥΖΑ σε χρώματα ΚΟΚΚΙΝΟ-ΜΠΛΕ)

MMA WRESTLING(Πάλη Υποταγής)

ΑΝΤΡΕΣ +18 ΕΤΩΝ

kg-52.5 -56.5-61.5 -65.5 -70.5 -77-84 -93 -120 120+

ΓΥΝΑΙΚΕΣ +18 ΕΤΩΝ

Kg -47.5 -52.5 -56.5 -61.5-65.5 -70.5 -77 77+

ΕΦΗΒΟΙ 16-17s

Kg -52.5 -56.5 -61.5 -65.5 -70.5 -77 -84 -93 -120 120+

ΝΕΑΝΙΔΕΣ 16-17s

kg -47.5 -52.5 -56.5 -61.5 -65.5 -70.5 -77 77+

ΕΦΗΒΩΝ –ΝΕΑΝΙΔΩΝ 14-15s

kg -40 -44 -48 -52 -56 -60 -64 -68 -70.5 -74 74+

ΠΑΙΔΩΝ 12-13 ΕΤΩΝ

kg -34.5 -38.5 -42.5 -46.5 -50.5 -54.5 -58.5 -62.5 -66.5 66.5+

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 12-13 ΕΤΩΝ

kg -32 -36 -40 -44 -48 -52 -56 -60 60+

Πανμπαίδες-Πανκορασίδες 10-11 Ετών

Kg -30,5-34.5-38.5 -42.5 -46.5 -50.5 -54.5 -58.5 -62.5 62.5+

8-9 Ετών-27 -30-33-36-39-42-45-48 48+

6-7- Ετών-24-27-30-33-36-39-4242+

4-5 Ετών -19-22-25-28-31-34-3737+

MMA STRIKING

Tatami : Light Striking - Light Low Striking

ΑΝΤΡΕΣ +18 ΕΤΩΝ kg -65 -75 -85 -95 95+

ΓΥΝΑΙΚΕΣ +18 ΕΤΩΝ kg -55 -65 -70 70+

ΕΦΗΒΟΙ 16-17 ΕΤΩΝ kg -65 -75 -85 -95 95+

ΝΕΑΝΙΔΕΣ 16-17 ΕΤΩΝ kg -50-55-60-65 65+

ΕΦΗΒΩΝ –ΝΕΑΝΙΔΩΝ 14-15 ΕΤΩΝ kg -40 -45 -50 -55 -60 -65 65+

ΠΑΙΔΩΝ 12-13 ΕΤΩΝ kg -35 -40 -45 -50 -55 55+

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 12-13 kg -35 -40 -45 -50 -55 55+

Πανμπαίδες-Πανκορασίδες 10-11 Ετών

Kg -30,5-34.5-38.5-42.5-46.5-50.5-54.5-58.5-62.5 62.5+

8-9 Ετών -27 -30-33 -36-39 -42-45 -48 48+

6-7- Ετών -24-27-30-33-36-39-42 42+

4-5 Ετών -19-22-25-28-31 -34-37 37+

Εξοπλισμος Tatami : Κάσκα Γαντια 10 oz, Μασέλα, Μπανταζ, Σπασουαρ Ανδρες, Προστατ. Στηθους Γυν. Επικαλ. Παπούτσια η Επικαλ. Κουτεπιε.

Ring : Low Striking - Foul Striking 3X2 λεπτά

α) ΑΝΔΡΩΝ 18+ ετών

51kg -54kg -57kg -60kg -63,5kg -67kg -71kg -75kg -81kg -86kg -91kg +91kg

β) ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18+ ετών

48kg -52kg -56kg -60kg -65kg -70kg +70k

ΕΦΗΒΩΝ 16-17 ετών 3x1,5 λεπτά

42kg -45kg -48kg -51kg-54kg -57kg -60kg -63,5kg -67kg -71kg -81kg +81kg

ΝΕΑΝΙΔΩΝ 16-17 Ετών

48kg-52-56-60-65-70 70+

ΠΑΙΔΩΝ 14-15 ΕΤΩΝ

42kg -45kg -48kg -51kg-54kg -57kg -60kg -63,5kg -67kg -71kg -81kg +81kg

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 14-45 ΕΤΩΝ

48kg-52-56-60-65-70 70+

Εξοπλισμος Ring : Κάσκα Γαντια 10 oz ,Μασέλα, Μπανταζ, Σπασουαρ Ανδρες, Προστατ. Στηθους Γυν. Επικαλ. Κουτεπιε. Επιγωνατίδα (Foul Striking προαιρετικά)

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ Αθλητής που θα ζυγιστεί **500 γρ over** αρχίζει τον αγώνα με ποινή και πάνω από 1,5 kg κιλό ο αθλητής ακυρώνετε Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να είναι κάτοχοι της απαιτούμενης από το νόμο κάρτα υγείας αθλητή, την οποία θα πρέπει να έχει ελέγξει ο κάθε σύλλογος που συμμετέχει στο πρωτάθλημα. **Η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα αν σε μια κατηγορία δεν ζευγαρώνεται κάποιος αθλητής αυτόματα ανεβαίνει μια κατηγορία επάνω .**

Πιστοποιητικό Εμβολιασμού η Πιστοποιητικό νόσησης η Rapid test (48 ωρών)

Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητή στο πρωτάθλημα, ο οποίος δεν έχει προσκομίσει ισχύον αντίγραφο της κάρτας υγείας του στο σύλλογό που ανήκει. Στην Α' κατηγορία αγωνίζονται όλοι οι αθλητές που έχουν πάνω από (5) αγώνες . Αθλητές της Β' κατηγορίας μπορούν να αγωνιστούν στην Α' κατηγορία όχι όμως το αντίθετο .

Η ηλικία ενός αθλητή καθορίζεται βάσει πλήρους ημερομηνίας γέννησης.

Οι ενστάσεις θα πρέπει να γίνονται εντός πέντε λεπτών από την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου αγώνα, γίνονται μόνο από τον αρχηγό - εκπρόσωπο της κάθε αποστολής και κοστίζουν 100,00€.

Οι ενστάσεις έχουν να κάνουν μόνο με την μη τήρηση κανονισμών και όχι με το αποτέλεσμα των κριτών και του αγώνα. Σε περίπτωση που γίνει μία ένσταση αποδεκτή, το χρηματικό αυτό ποσό επιστρέφεται στον σύλλογο.

Οι αποφάσεις του ιατρού των αγώνων είναι οριστικές και δεν υπάρχει κανένα δικαίωμα ένστασης.

Αθλητής που θα καθυστερήσει πάνω από δύο λεπτά να εμφανιστεί στην γωνία του έτοιμος για να αγωνιστεί θα αποκλείεται .

Αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί εάν στην γωνία του δεν κάθεται ο δηλωμένος προπονητής ή βοηθός προπονητή του συλλόγου. Προπονητής που θα καθυστερήσει πάνω από δύο λεπτά να εμφανιστεί στην γωνία του Αθλητή, θα αποκλείεται ο αθλητής. Οι προπονητές κατά την διάρκεια του αγώνα θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα τους, να συμπεριφέρονται κόσμια και να φορούν αθλητική αμφίεση. Τα παραπτώματα των προπονητών θα βαρύνουν τον εκάστοτε αθλητή που μανατζάρουν .

Ο προπονητής δεν έχει κανένα δικαίωμα να αμφισβητήσει την οποιαδήποτε απόφαση του γιατρού των αγώνων.

Οι αθλητές δεν έχουν κανένα δικαίωμα να αμφισβητήσουν τις αποφάσεις των προπονητών τους.

Απαγορεύονται οι συνομιλίες προπονητών και αθλητών, με τους διαιτητές και κριτές των αγώνων.

Στον αγωνιστικό χώρο θα βρίσκεται η κεντρική γραμματοειδία του πρωταθλήματος όπου θα μπορεί ο κάθε προπονητής ή εκπρόσωπος σωματείου να ενημερώνεται και να ζητήσει βοήθεια για ότι χρειαστεί .

Ο αθλητής θα πρέπει να φέρει μαζί του όλο τον απαιτούμενο εξοπλισμό .

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

• **Γάντια:** 1) Τα γάντια πρέπει να είναι καινούργια για όλες τις εκδηλώσεις και σε καλή κατάσταση αλλιώς θα πρέπει να αντικατασταθούν. Μόνο γάντια που παρέχονται από την αρμόδια ομοσπονδία με προηγούμενη έγκριση από την τεχνική επιτροπή της μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διάρκεια των αγώνων.

2) Όλοι οι διαγωνιζόμενοι φορούν γάντια με προστατευτικό κάλυμμα βάρους τουλάχιστον όχι λιγότερο από 6 ουγκιές και όχι περισσότερο από 8 ουγκιές. Τα γάντια για ερασιτεχνικό αγώνες αναγνωρίζονται ως ορατά διαφορετικά από εκείνα που χρησιμοποιούνται βάσει επαγγελματικών κανόνων.

3) Τα γάντια πρέπει να είναι ανοιχτά με βρόχους δακτύλου και αντίχειρα για διευκόλυνση του πιασίματος. Ο καρπός στηρίζεται με ιμάντα Velcro.

4) **Τα γάντια πρέπει να είναι χρωματισμένα είτε κόκκινα είτε μπλε.**

• Ένδυση διαγωνιζόμενου:

1) Κάθε διαγωνιζόμενος πρέπει να φοράει σορτς MMA / κολλάν. Χωρίς τσέπες, φερμουάρ, συνδετήρες ή οποιαδήποτε ξένο υλικό εκτός από εκείνο του υλικού που τα σορτς είναι κατασκευασμένα και από αυτά που επιτρέπεται να παρουσιάζονται στα σορτς. Χωρίς εξωτερικά κορδόνια δεν επιτρέπονται πάνω ζώνη της μέσης στο εξωτερικό του σορτς, πρέπει να είναι μέσα στη ζώνη της μέσης του σορτς.

2) Οι διαγωνιζόμενοι δεν επιτρέπεται να φορούν παπούτσια οποιουδήποτε είδους κατά τη διάρκεια του αγώνα.

3) Τα σορτς χρωματίζονται είτε Κόκκινα είτε Μπλε. Όλος ο εξοπλισμός όπως περιγράφεται παραπάνω είναι υποχρεωτική απαίτηση στο πλαίσιο των αγώνων για όλους τους αθλητές και να φοριούνται ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Η ομοσπονδία κατανοεί και δίνει ειδική απαλλαγή σε όλες τις πολιτιστικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές. Οποιαδήποτε αθλήτρια επιθυμεί να φορέσει ή / και μακρυμάνικο προστατευτικό εξανθήματος και καλσόν κάλυψη του δέρματος μπορεί να το πράξει με προηγούμενη γραπτή ειδοποίηση στην επιτροπή διεξαγωγής αγώνων.

• Καλαμίδες και rush guard:

- 1) Η χρήση καλαμίδας και rush guard αποτελεί υποχρεωτική απαίτηση για ερασιτεχνικούς αγώνες MMA. Ο τύπος της καλαμίδας που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι ικανός διευκολύνει το grappling
- 2) Ως εκ τούτου, ο προτιμώμενος τύπος θα είναι μια σφιχτή καλαμίδα τύπου κάλτσας / νεοπρενίου. Η χρήση καλαμίδων με δεσίματα τύπου Velcro ή χρήσης οποιουδήποτε υλικού εκτός από το οποίο είναι φτιαγμένο το προστατευτικό κάλυμμα απαγορεύεται.
- 3) Ο τύπος rush guard πρέπει να είναι από σφιχτό υλικό τεντώματος τύπου λίκρα
- 4) Όλα τα rush guard πρέπει να είναι τύπου κοντομάνικου. Δεν επιτρέπονται rush guard με μακρύ μανίκι
- 5) Τόσο τα rush guard όσο και οι καλαμίδες θα είναι χρωματισμένα είτε Κόκκινοι είτε Μπλε.

Προστατευτικά βουβωνικής χώρας:

Όλοι οι αρσενικοί διαγωνιζόμενοι πρέπει απαραίτητα να φορούν προστατευτικό της βουβωνικής χώρας.

Οι γυναίκες φοράτε προστατευτικό του στήθους και σπασουαρ γυναικείο .

• Μασέλες:

- 1) Όλοι οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να φορούν μία σωστή μασέλα, η οποία θα υπόκειται σε εξέταση και έγκριση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ : Η ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΠΟΥ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το παράβολο ζύγισης για τους αθλητές 12 ετών και άνω θα είναι 25,00 ευρώ και το παράβολο ζύγισης για τους αθλητές 5-6 , 7-8 , 9-11 ετών θα είναι 20,00 ευρώ,κάθε έξτρα κατηγορία 10 ευρώ, Η είσοδος για τους θεατές θα είναι δωρεάν.

Εάν κάποιος αθλητής βρεθεί υπέρβαρος πέραν το over που δίνει η διοργάνωση ο αθλητής ΑΚΥΡΩΝΕΤΑΙ και η Συμμετοχη του δεν επιστρέφεται. ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΕΝ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ

ΠΡΟΠΛΗΡΩΜΗ ΕΩΣ 15/11/2021. ΣΤΟΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ

[https://paypal.me/elopmma?locale.x=el GR](https://paypal.me/elopmma?locale.x=el_GR)

Σας ενημερώνουμε ότι όποιος σύλλογος έχει οικονομικές εκκρεμότητες δεν θα μπορεί να συμμετέχει στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα εάν πρώτα δεν τακτοποιήσει τις εκκρεμότητες αυτές, όπως επίσης δεν θα μπορεί να συμμετέχει αν η αποστολή του κάθε συλλόγου δεν έχει προπληρωθεί έγκαιρα.

Κάθε Σύλλογος οφείλει να εγγράψει τους συμμετέχοντες του (αποστολή του) στην ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα εγγραφής (<https://www.fighting.gr/index.php> (elopmma@gmail.com) έως και την Παρασκευή 15/11/2021 και ώρα 17.00 για την καλύτερη δυνατή διοργάνωση των αγώνων. Εκπρόθεσμες δηλώσεις συμμετοχής ή ελλιπώς συμπληρωμένες ή μη προπληρωμένες, δεν θα γίνονται δεκτές.

Στις δηλώσεις συμμετοχής είναι υποχρεωτική η αναγραφή του προπονητή (και των βοηθών προπονητών όπου υπάρχουν). Στον αγωνιστικό χώρο θα επιτρέπεται η είσοδος μόνο του δηλωμένου προπονητή και ενός βοηθού του (σύνολο δύο άτομα και με τον αθλητή που αγωνίζεται τρία).

Δεν επιτρέπεται αθλητής να εκτελεί χρέη προπονητή ή βοηθού προπονητή και αντίστοιχα δεν επιτρέπεται προπονητής ή βοηθός προπονητή να αγωνιστεί στο πρωτάθλημα.

Η ζύγιση των αθλητών θα γίνει ανά σύλλογο (με παρουσία του εκπροσώπου ή του προπονητή) και όχι μεμονωμένα όποτε θέλει ο κάθε αθλητής.

Οι αθλητές για να αγωνιστούν πρέπει να είναι κάτοχοι έγκυρου δελτίου ΕΛΟΠ.

Για όσα σωματεία δεν είναι μέλη της Ομοσπονδίας μπορούν να αγωνιστούν οι αθλητές με δελτίο ημέρας και υπογεγραμμένο από γιατρό .

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Το πρόγραμμα των αγώνων θα αναρτηθεί ηλεκτρονικά στην ειδική πλατφόρμα συμμετοχής

(<https://www.fighting.gr/index.php>) όπου μπορεί ο προπονητής –αθλητής να βλέπει live το πρόγραμμα αγώνων ανά αγωνιστικό χώρο και πιο συγκεκριμένα,ποιός αγώνας παίζει τώρα και ποιοί είναι οι επόμενοι 5 που ακολουθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Εαν υπάρξει τραυματισμός ή αποχώρηση η ροή θα συνεχίζεται κανονικά και οι αθλητές θα πρέπει να είναι έτοιμοι

ΣΑΒΒΑΤΟ 20/11/2021

Ζύγιση Αθλητών : Κλειστό Γυμναστήριο Αγίων Αναργύρων 20/11/2021 ημέρα Σάββατο από τις 10:00 έως 19:00

Ζύγιση θα γίνει και πριν την είσοδο του αθλητή για τον αγώνα

Κυριακή 21/11/2021

08.00-09.30: Συγκέντρωση Προπονητών και Διαιτητών

Έναρξη αγώνων αυστηρά 10:00pm



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΑΛΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΑΛΗΣ
ΜΜΑ
ΜΙΚΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ