



Προκήρυξη

FIGHT WITH RESPECT 4

Σάββατο, 16 Απριλίου 2022

1. Αγώνες Α, Β, Γ κατηγορίας (23-40)
2. Αγώνες Α, Β, Γ κατηγορίας (U23)
3. Αγώνες Novice (5-40 ετών)

Κλειστό Γήπεδο Στρέφη

Πουλχερίας 11, Τ.Κ. 11473, Αθήνα (Λόφος Στρέφη)

Το σωματείο Α.Σ. ΛΕΥΚΗ ΤΙΓΡΗ σας προσκαλεί στο **διασυλλογικό πρωτάθλημα**

FIGHT WITH RESPECT 4

που πρόκειται να πραγματοποιηθεί στις 16 Απριλίου 2022, στο γήπεδο Στρέφη, στο Λόφο του Στρέφη, στα Εξάρχεια (Πουλχερίας 11)

Η διοργάνωση θα αφορά αγώνες Α,Β,Γ κλάσης (U23 και 18-40, ανηλίκων) αλλά και novice οποιασδήποτε ηλικίας.

Οι αθλητές άνευ αγωνιστικής εμπειρίας (ετών 6 - 40+), θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν μέρος στους αγώνες εμπειρίας **Novice (άνευ αποτελέσματος)**.





Αναφορικά με τις κλάσεις: οι αθλητές που θα επιλέξουν να αγωνιστούν στην κατηγορία **novice** (αγώνες εμπειρίας - άνευ αποτελέσματος) θα ζευγαρωθούν ανεξαρτήτως της πρότερης εμπειρίας τους ή του αντιπάλου τους και ο αγώνας θα είναι στα πλαίσια του ευ αγωνίζεσθαι, με πολύ αυστηρά κριτήρια από τους διαιτητές – κριτές, οι οποίοι και θα διακόπτουν όποιον αγώνα κρίνουν ότι οι αθλητές αγωνίζονται πιο δυνατά από όσο το επίπεδο της κατηγορίας επιτρέπει (**χαμηλή ένταση**).

Παρακαλούνται να δηλώνονται στην κατηγορία **NOVICE** αθλητές χωρίς καθόλου εμπειρία ή προερχόμενοι από τραυματισμό. **ΟΛΟΙ** οι υπόλοιποι αθλητές καλό είναι να δηλώνονται σε κατηγορία **ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Γ: 0-4 ΑΓΩΝΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β: 5-10 ΑΓΩΝΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α: +10 ΑΓΩΝΕΣ

Διευκρίνιση για την κατηγοριοποίηση των αθλητών:

- Όλοι οι συμμετέχοντες σε κάθε κατηγορία πρέπει την ημέρα έναρξης της διοργάνωσης να είναι μεταξύ των ηλικιακών ορίων. Για παράδειγμα στην κατηγορία **14-15 ετών**, δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι τουλάχιστον **14 ετών** ως μια μέρα πριν γίνουν **16**.
- Το ζευγάρι των αθλητών της κατηγορίας άνευ αποτελέσματος **Μίνι παιδιά – Κορασίδων, 06-07, 08-09 ετών**, θα γίνεται κατά προσέγγιση, με βάση την ζύγισή τους την ημέρα των αγώνων, προκειμένου να διασφαλίσουμε την μέγιστη ασφάλεια των αθλητών.
- Οι αθλητές της κατηγορίας του πρωταθλήματος που δεν θα βρεθούν στα κιλά τους, θα έχουν την δυνατότητα επαναζύγισης εντός **30 λεπτών**. Μετά και από αυτό το περιθώριο, αθλητής που δεν έχει καταφέρει να φτάσει στα κιλά του θα αποβάλλεται χωρίς δικαίωμα επιστροφής του παράβολου.
- Οι αθλητές που δεν είναι βέβαιοι για τα κιλά τους, θα πρέπει να έρχονται όσο το δυνατόν νωρίτερα, καθώς σε καμία περίπτωση δεν θα υπερβαίνεται η ώρα λήξης της ζύγισης.
- Κατά την εγγραφή συμμετοχής στο πρωτάθλημα θα δηλώνεται η κατηγορία κιλών των αθλητών. Διόρθωση της κατηγορίας θα είναι εφικτή μόνο με γραπτό ηλεκτρονικό μήνυμα στο **eliaslab@yahoo.com** έως τις **12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022** από τον υπεύθυνο του εκάστοτε σωματείου στο οποίο θα αναγράφεται το ονοματεπώνυμο του αθλητή και η νέα κατηγορία κιλών. Όσοι αθλητές δεν βρεθούν σωστοί στα κιλά τους κατά την ζύγισή την ημέρα των αγώνων από τον διαχειριστή, δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής, χωρίς δυνατότητα επιστροφής του παράβολου.





Κανόνες και κανονισμοί (Διάρκεια Γύρων Κατηγοριών)

- Για τους ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους των 3' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους ανηλίκους 16-17 ετών καθώς και 14-15 ετών, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους ανηλίκους 12-13 ετών, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους του 1.5' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους ανηλίκους 10-11 ετών, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους του 1' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους βετεράνους άνδρες και γυναίκες, ο αγώνας αποτελείται από 2 γύρους του 1,5' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Η διακοπή του αγώνα για προειδοποίηση, παρατήρηση, μέτρημα αθλητή ή διόρθωση εξοπλισμού ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο δεν περιλαμβάνεται στην περίοδο του γύρου.

Κανόνες και κανονισμοί (Διάρκεια Γύρων Novice)

- Για τους ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, καθώς και για τους ανηλίκους 16-17 ετών ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους ανηλίκους 14-15 ετών, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους του 1,5' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Για τους ανηλίκους 12-13, 10-11, Mini 8-9 καθώς και Mini 6-7 ετών, ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους του 1' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
- Η διακοπή του αγώνα για προειδοποίηση, παρατήρηση, μέτρημα αθλητή ή διόρθωση εξοπλισμού ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο δεν περιλαμβάνεται στην περίοδο του γύρου.

Κανόνες & κανονισμοί (Κανόνες χτυπημάτων για τους ανήλικους αθλητές)

- Για τους αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **6-11 ετών**, απαγορεύονται **ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι**.
- Για τους αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **12-13 ετών** επιτρέπονται **ΜΟΝΟ χτυπήματα με χέρια και πόδια στο κεφάλι**, όχι όμως με γόνατα ή αγκώνες. Γόνατα ή αγκώνες επιτρέπονται **μόνο** στο σώμα.

Ζύγιση

- Σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της IFMA, ο επόπτης, ανά πάσα στιγμή, θα μπορεί να ζητήσει από τον αθλητή να ζυγιστεί πριν μπει στον ρινγκ. Σε περίπτωση που ο αθλητής βρεθεί πάνω από 5% από το βάρος που ζυγίστηκε την ίδια μέρα, θα αποβάλλεται από τους αγώνες.
- Όλοι οι ενήλικες αθλητές Α' κλάσης και U23, πρέπει να είναι ξυρισμένοι (απαγορεύονται τα μούσια, μουστάκι), με κομμένα νύχια, χωρίς σκουλαρίκια, μπρασελέ, βραχιόλια, δαχτυλίδια. Οι αθλητές που δε θα συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των διαιτητών θα αποβάλλονται χωρίς τη δυνατότητα επιστροφής παραβόλου.



Γενικοί Κανόνες (Εξοπλισμός)

- 🇬🇷 **Ο προστατευτικός εξοπλισμός των αθλητών στους αγώνες περιλαμβάνει: γάντια, μασέλα, επικαλαμίδες, επιαγκωνίδες, κάσκα, σπασουάρ γεννητικών οργάνων (άνδρες/γυναίκες ΚΑΙ ανήλικοι/ες).** Οι γυναίκες 18-40 (χωρίς θώρακα) θα πρέπει να φορούν **ΚΑΙ σπασουάρ στήθους**. Όλοι οι ανήλικοι αθλητές καθώς και οι αθλητές της κατηγορίας U23 φορούν θώρακα.
- 🇬🇷 Μονγκπον θα παρέχονται από το διοργανωτή. Οι αθλητές θα μπορούν να φορούν και τα δικά τους.
- 🇬🇷 Όλοι οι ενήλικες αθλητές Α' κλάσης και U23, πρέπει να είναι ξυρισμένοι (απαγορεύονται τα μούσια).
- 🇬🇷 Για τις **κατηγορίες του πρωταθλήματος και Novice** ο προστατευτικός εξοπλισμός (κόκκινο/μπλε) θα διατίθεται, δωρεάν, από τον διοργανωτή αλλά θα δίνεται και η δυνατότητα λόγω του Covid19, να μπορούν όσοι αθλητές επιθυμούν να προμηθευτούν εγκκεριμένο ατομικό εξοπλισμό από τους χορηγούς της ομοσπονδίας (Force1 και Seven Hellas) με το ανάλογο κόστος. Για τις κατηγορίες **Novice** θα δίνεται η δυνατότητα οι αθλητές να χρησιμοποιήσουν τον προσωπικό τους εξοπλισμό υπό προϋποθέσεις (τα γάντια να είναι 10oz κατά προτίμηση μπλε ή κόκκινα, επικαλαμίδα τύπου κάλτσας). Ακολουθούν ενδεικτικές φωτογραφίες του εξοπλισμού:



Τα παραπάνω μπορείτε να τα προμηθεύσετε απευθείας από τους χορηγούς (Force1: 22210 22000 - 6970078400 / Seven Hellas: 6977203138 · 6993075942).

- 🇬🇷 Η επίσημη **εμφάνιση** της Π.Ο.Μ. είναι **υποχρεωτική** για τους συμμετέχοντες **στους αγώνες με αποτέλεσμα (Α-Β-Γ)**, περιλαμβάνει **δύο αμάνικα (μπλε και κόκκινο) και μαύρο σορτς με λογότυπα**. Μπορείτε να την παραγγείλετε, εφόσον δε διαθέτετε ήδη, με **κόστος 60 ευρώ/σετ, αποστέλλοντας email μέχρι τις 8/4/2022 στο pmf@pmf.gr**.



- ❁ Τα **μπαντάζ** δεν πρέπει να είναι μακρύτερα από 2.5 μέτρα με πλάτος, όχι μεγαλύτερο από 5 εκατοστά. Η χρήση οποιουδήποτε άλλου υλικού, ελαστικού ή αυτοκόλλητου ή αυτοσχέδιου απαγορεύεται. Επιτρέπεται η χρήση λεπτής αυτοκόλλητης ταινίας για να ασφαλίσει το κλείσιμο του μπαντάζ στο τελείωμά του, μήκους έως 7.5 εκ και πλάτους έως 2.5 εκ.

Γενικοί Κανόνες

- ❁ Η **ηλικία** ενός αθλητή καθορίζεται από την **πλήρη ημερομηνία γέννησής** του και όχι μόνο τη χρονιά.
- ❁ Οι **ενστάσεις** θα πρέπει να γίνονται **εντός πέντε λεπτών από την ολοκλήρωση** κάθε αγώνα. Γίνονται **μόνο** από τον αρχηγό/υπεύθυνο της κάθε ομάδας και κοστίζουν **100€**. Οι ενστάσεις αφορούν ΜΟΝΟ την μη τήρηση κανονισμών και όχι το αποτέλεσμα των κριτών και του αγώνα. Σε περίπτωση που μια ένσταση γίνει αποδεκτή, το χρηματικό ποσό επιστρέφεται στο σωματείο.
- ❁ 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**. Επίσης σε περίπτωση τραυματισμού, αθλητής που δεν θα είναι ικανός να συνεχίσει τον αγώνα του, από τον τραυματισμό του, θα αποκλείεται.
- ❁ Αθλητής δε μπορεί να αγωνιστεί εάν στην **γωνία** του δεν βρίσκεται ο **δηλωμένος προπονητής ή βοηθός προπονητή του σωματείου**, όπου σε καμία περίπτωση δε μπορεί να υπερβαίνουν τα 2 (δύο) άτομα. Ο Αθλητής θα αποκλείεται αν ο προπονητής του, καθυστερήσει πάνω από δύο λεπτά να εμφανιστεί στην γωνία του αθλητή. Οι **προπονητές**, κατά την διάρκεια του αγώνα, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα τους, να συμπεριφέρονται κόσμια και να φορούν **αθλητική ενδυμασία**. Τα **παραπτώματα των προπονητών θα επιβαρύνουν τον εκάστοτε αθλητή**. Σε περίπτωση σοβαρών πειθαρχικών παραπτωμάτων, η αντίστοιχη πειθαρχική επιτροπή της Ομοσπονδίας έχει δικαίωμα τιμωρίας του αντίστοιχου σωματείου/αθλητή. Αντίστοιχα, ο αθλητής που δεν συμμορφώνεται με τις υποδείξεις του διαιτητή, και ενεργεί αντίθετα από τους κανονισμούς, αγωνίζεται αντιαθλητικά ή



- υποπίπτει σε εν γένει παραπτώματα, μπορεί να προειδοποιηθεί, να παρατηρηθεί ή ακόμα και να αποβληθεί από τον αγωνιστικό χώρο χωρίς προειδοποίηση, ανάλογα με την κρίση του διαιτητή ή του επιβλέποντα επόπτη.
- 🇬🇷 Στον αγωνιστικό χώρο θα βρίσκεται η κεντρική γραμματεία της διοργάνωσης (καθώς και οι επιμέρους γραμματείες). **Ο κάθε προπονητής ή υπεύθυνος ροής των σωματείων μπορεί να ενημερώνεται και να ζητάει πληροφορίες ΜΟΝΟ από τους επόπτες κάθε αγωνιστικού χώρου (ρινγκ) και ΟΧΙ από την κεντρική γραμματεία ή τις επιμέρους.** Η επικοινωνία για οποιοδήποτε θέμα, δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να γίνεται από αθλητή. Σε κάθε περίπτωση ο αθλητής θα πρέπει να συνοδεύεται από τον προπονητή του ή τον εκπρόσωπο του σωματείου στο οποίο ανήκει, μαζί με το δελτίο αθλητικής ιδιότητας.
 - 🇬🇷 Η **ζύγιση** θα γίνεται, αυστηρά τις προκαθορισμένες ώρες, κατά σειρά προτεραιότητας βάσει της ώρας προσέλευσης κάθε αθλητή ή σύμφωνα με τις υποδείξεις του διοργανωτή. **Επισημαίνεται ότι σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της IFMA ο επόπτης ανά πάσα στιγμή θα μπορεί να ζητήσει από τον αθλητή να ζυγιστεί πριν μπει στον ρινγκ. Σε περίπτωση που ο αθλητής βρεθεί πάνω από 5% από το βάρος που ζυγίστηκε την ίδια μέρα θα αποβάλλεται από τους αγώνες.**
 - 🇬🇷 Κανείς αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί αν δεν έχει κάρτα υγείας Αθλητή σε ισχύ και Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας.
 - 🇬🇷 Οποιοσδήποτε αθλητής δεν έχει το δελτίο αθλητικής ιδιότητας του μαζί του στο χώρο των αγώνων, δε θα γίνεται δεκτός στη ζύγιση και δε θα έχει δικαίωμα να αγωνιστεί.
 - 🇬🇷 Κανείς αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί αν έχει επίδεσμο σε κόψιμο ή φέρει ράμματα ή αυτοκόλλητα ράμματα ή εμφανή αιματώματα και πρηξίματα ή τραυματισμό σε μύτη και αυτιά. Σε περίπτωση που ο τραυματισμός του αθλητή είναι σε αποδρομή, υπεύθυνος για τη συμμετοχή του στους αγώνες είναι ο ιατρός αγώνων. Η ιατρική επάρκεια για έναν αθλητή καθορίζεται επακριβώς από τη σχετική νομοθεσία. Θα πρέπει να γίνονται όλες οι απαραίτητες εξετάσεις ώστε ο αθλητής να είναι υγιής για να αγωνιστεί.
 - 🇬🇷 Όλοι όσοι συμμετέχουν στους αγώνες με οποιαδήποτε μορφή και καθήκον (σωματεία, προπονητές, αθλητές, διαιτητές, κριτές, ιατρός αγώνων κλπ.) θα πρέπει να αποδέχονται και να τηρούν το σύνολο των κανονισμών που διέπουν τους αγώνες, καθώς και τον εσωτερικό κανονισμό της Π.Ο.Μ.

Αιτήσεις – Συμμετοχές – Πληρωμές – Ακυρώσεις

Οι αιτήσεις συμμετοχών θα πρέπει να έχουν υποβληθεί (μέσω e-mail, συμπληρωμένες με ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα μέχρι την καταληκτική ημερομηνία (**Τρίτη 12 Απριλίου 2022**) και θα πρέπει να συνοδεύονται από το αποδεικτικό κατάθεσης των χρημάτων για τις συμμετοχές.

- 🇬🇷 Η αίτηση συμμετοχής θα πρέπει να έχει συμπληρωμένα όλα τα πεδία για να θεωρηθεί έγκυρη. Επίσης θα πρέπει να αναγράφει τα πλήρη στοιχεία του υπεύθυνου ροής, ο





- οποίος θα είναι ο **μοναδικός αρμόδιος και υπεύθυνος** για την παραλαβή και επιστροφή του εξοπλισμού αλλά και τον συντονισμό των αθλητών του κάθε σωματείου.
- 🇬🇷 **Αποδεικτικό κατάθεσης χρημάτων:** Ως αιτιολογία στο αποδεικτικό κατάθεσης, αναγράφουμε την ονομασία του σωματείου και το συνολικό αριθμό των αθλητών (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ»,25)
 - 🇬🇷 Οι πληρωμές συμμετοχής θα γίνονται **μόνο** μέσω τράπεζας στο τραπεζικό λογαριασμό του διοργανωτή
(ΗΛΙΑΣ ΛΑΜΠΡΟΥ - GR637010000000388935025213 - VIVA)
ΚΑΙ μόνο από τα σωματεία μέλη της Π.Ο.Μ.
 - 🇬🇷 **Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο τα οικονομικά ενήμερα σωματεία-μέλη της Π.Ο.Μ.**

Ακυρώσεις και επιστροφή χρημάτων:

- 🇬🇷 Οι **ακυρώσεις** αγώνων που θα γίνονται **μέχρι τις 12 Απριλίου 2022**, θα έχουν επιστροφή **100%**.
- 🇬🇷 Για τις ακυρώσεις που θα γίνουν **από τις 13 Απριλίου 2022 και μετά δεν θα γίνεται καμία επιστροφή.**
- 🇬🇷 Όσες αιτήσεις δεν περιέχουν τα παραπάνω δικαιολογητικά ή δεν είναι όλα τα πεδία συμπληρωμένα, **ΔΕΝ** θα καταχωρούνται αλλά θα επιστρέφονται στους υπευθύνους των σωματείων, προκειμένου να κατατεθούν εκ νέου, με όλα τα πεδία συμπληρωμένα.

Ενημέρωση προς τους αθλητές

- 🇬🇷 Οι αθλητές θα πρέπει να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις και τους **κανονισμούς** της **Π.Ο.Μ.** Θα πρέπει να βρίσκονται ανά σωματείο στις προκαθορισμένες από το διοργανωτή, θέσεις τους, ώστε να μπορούν να τους βρίσκουν οι διοργανωτές, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Επίσης, θα πρέπει να είναι σε άμεση συνεννόηση με τους υπευθύνους ροής και να ακολουθούν τις οδηγίες, ώστε να αποφεύγονται οι καθυστερήσεις.
- 🇬🇷 Οι αθλητές των κατηγοριών **Novice** έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν πέραν της μιας φορές, καταβάλλοντας το αντίστοιχο παράβολο συμμετοχής εκ νέου. Επίσης όλοι οι αθλητές Α' κλάσης θα έχουν την δυνατότητα να λάβουν μέρος και σε αγώνα **Novice**, ακολουθώντας τους αντίστοιχους κανόνες και καταβάλλοντας το αντίστοιχο παράβολο συμμετοχής.
- 🇬🇷 Οι αγώνες εμπειρίας Novice (άνευ αποτελέσματος) θα ξεκινούν αμέσως μετά τη ζύγιση των αθλητών, ακόμη και κατά τη διάρκεια της ζύγισης των υπόλοιπων κατηγοριών.
- 🇬🇷 Η απονομή των μεταλλίων θα γίνεται με τη λήξη κάθε αγώνα μέσα στο ρινγκ.





Γενικές Πληροφορίες (Κόστος και ημερομηνίες συμμετοχών)

Κόστος συμμετοχής μέχρι και τις 12 Απριλίου 2022 ανά κατηγορία: **15€**

Μετά τις **12 Απριλίου 2022** καμία συμμετοχή δε θα γίνεται δεκτή.

Αποστολή δηλώσεων: eliaslab@yahoo.com

Απαραίτητα έγγραφα για την είσοδο των αθλητών στον Αγωνιστικό χώρο

- 🌐 Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας - χορηγείται από την Π.Ο.Μ. μέσω αίτησης του σωματείου (ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΔΕΛΤΙΩΝ στην Ομοσπονδία για αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν, θα μπορούν να κατατίθενται μέχρι τις 8/4/2022. Για εκπρόθεσμες καταθέσεις αιτήσεων νέων δελτίων από τις 9/4 και μετά, το παράβολο έκδοσης θα διπλασιάζεται.)
- 🌐 Κάρτα υγείας αθλητή υπογεγραμμένη από καρδιολόγο
- 🌐 Υπεύθυνη δήλωση αγώνων
- 🌐 Ο,τιδήποτε άλλο ισχύει τη δεδομένη στιγμή, βάσει του εγκεκριμένου υγειονομικού πρωτοκόλλου.

Η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο θα επιτρέπεται μόνο στους αθλητές και προπονητές

Είσοδος θεατών: 5 €

Ο διοργανωτής εφιστά την **προσοχή** των σωματείων ως προς την **τήρηση των κανονισμών**, τον **σεβασμό** προς τους διαιτητές και υπευθύνους της διοργάνωσης και την τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων.

Αριθμός Τραπεζικού Λογαριασμού με δικαιούχο
(**ΗΛΙΑΣ ΛΑΜΠΡΟΥ - GR6370100000000388935025213 - VIVA**)

Τρόποι επικοινωνίας: eliaslab@yahoo.com / **6980563688**

Πρόγραμμα Αγώνων

Σάββατο 16 Απριλίου 2022

- 🌐 07:00 – 09:00 Ζύγιση / Ιατρικός έλεγχος
- 🌐 09:00 – 09:15 Ενημέρωση Προπονητών
- 🌐 09:15 – 09:30 Ενημέρωση Διαιτητών
- 🌐 10:00 – 18:00 Διασυλλογικοί αγώνες





ΠΡΟΣΟΧΗ! ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ:

- Παρακαλούνται οι αθλητές να βρίσκονται στα κιλά που είναι δηλωμένοι. Το πρόγραμμα των αγώνων θα έχει ΗΔΗ βγει με βάση τη δήλωση αθλητών κάθε συλλόγου. Γι 'αυτό το λόγο, **ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΙΤΡΑΠΟΥΝ αλλαγές κατηγορίας κιλών**, αλλά **αυτόματος αποκλεισμός του αθλητή. ΘΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΕΜΒΟΛΙΜΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.**
- **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ & ΑΛΛΑΓΩΝ: 12/4/2022**
- Οι αιτήσεις συμμετοχών θα πρέπει να έχουν υποβληθεί (μέσω e-mail, στο eliaslab@yahoo.com, συμπληρωμένες με ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα μέχρι την καταληκτική ημερομηνία) και θα πρέπει να συνοδεύονται από το αποδεικτικό κατάθεσης των χρημάτων για τις συμμετοχές.
- ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΔΕΛΤΙΩΝ στην Ομοσπονδία για αθλητές που πρόκειται να αγωνιστούν, θα μπορούν να κατατίθενται μέχρι τις **8/4/2022**. Για **εκπρόθεσμες** καταθέσεις αιτήσεων νέων δελτίων από τις **9/4/2022** και μετά, το παράβολο έκδοσης θα **διπλασιάζεται**.
- Η επίσημη εμφάνιση της Π.Ο.Μ. είναι υποχρεωτική για τους συμμετέχοντες στους αγώνες με αποτέλεσμα (Α-Β-Γ), περιλαμβάνει δύο αμάνικα (μπλε και κόκκινο) και μαύρο σορτς με λογότυπα. Μπορείτε να την παραγγείλετε, εφόσον δε διαθέτετε ήδη, με κόστος 60 ευρώ/σετ, αποστέλλοντας **email** μέχρι τις **8/4/2022** στο pmf@pmf.gr.
- Όλοι οι ενήλικες αθλητές **Α' κλάσης** και **U23**, πρέπει να είναι **ξυρισμένοι** (απαγορεύονται τα μούσια, μουστάκι), με **κομμένα νύχια**, χωρίς **σκουλαρίκια**, **μπρασελέ**, **βραχιόλια**, **δαχτυλίδια**.
- Κανείς αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί αν έχει **επίδεσμο σε κόψιμο ή φέρει ράμματα ή αυτοκόλλητα ράμματα ή εμφανή αιματώματα και πρηξίματα ή τραυματισμό σε μύτη και αυτιά**. Σε περίπτωση που ο τραυματισμός του αθλητή είναι σε αποδρομή, υπεύθυνος για τη συμμετοχή του στους αγώνες είναι ο ιατρός αγώνων.
- Οι αθλητές που δε θα συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των διαιτητών θα αποβάλλονται χωρίς τη δυνατότητα επιστροφής παραβόλου.
- Ο προστατευτικός εξοπλισμός των αθλητών στους αγώνες περιλαμβάνει: **γάντια, μασέλα, επικαλαμίδες, επιαγκωνίδες, κάσκα, σπασουάρ γεννητικών οργάνων (άνδρες/γυναίκες ΚΑΙ ανήλικοι/ες)**. Οι γυναίκες **18-40** (χωρίς θώρακα) θα πρέπει να φορούν **ΚΑΙ σπασουάρ στήθους**. Όλοι οι ανήλικοι αθλητές καθώς και οι αθλητές της κατηγορίας **U23** φορούν θώρακα.
- Κανείς αθλητής δεν μπορεί να ζυγιστεί και να αγωνιστεί αν δεν έχει **κάρτα υγείας Αθλητή σε ισχύ, Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας, Υπεύθυνη δήλωση αγώνων**.





Κατηγορίες

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΗΛΙΚΟΙ (18+)			
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΒΑΡΟΣ (ΚΓ)			45	1
	1	48	48	2
	2	51	51	3
	3	54	54	4
	4	57	57	5
	5	60	60	6
	6	63.5	63.5	7
	7	67	67	8
	8	71	71	9
	9	75	75	10
			(+) 75	11
	10	81		
	11	86		
	12	91		
13	(+) 91			

U23 (18-23)				
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
	1	45	45	1
	2	48	48	2
	3	51	51	3
	4	54	54	4
	5	57	57	5
	6	60	60	6
	7	63.5	63.5	7
	8	67	67	8
	9	71	71	9
	10	75	75	10
			(+) 75	11
	11	81		
	12	86		
	13	91		
14	(+) 91			

ΝΕΟΙ 16 - 17				
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
			42	1
	1	45	45	2
	2	48	48	3
	3	51	51	4
	4	54	54	5
	5	57	57	6
	6	60	60	7
	7	63.5	63.5	8
	8	67	67	9
	9	71	71	10
	10	75	75	11
			(+) 75	12
	11	81		
	12	86		
13	91			
14	(+) 91			

ΗΛΙΚΙΑ	ΝΕΟΙ 14-15			
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΒΑΡΟΣ (ΚΓ)			36	1
	1	38	38	2
	2	40	40	3
	3	42	42	4
	4	45	45	5
	5	48	48	6
	6	51	51	7
	7	54	54	8
	8	57	57	9
	9	60	60	10
	10	63.5	63.5	11
	11	67	67	12
	12	71	71	13
			(+) 71	14
	13	75		
14	81			
15	(+) 81			

ΝΕΟΙ 12-13				
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
	1	32	32	1
	2	34	34	2
	3	36	36	3
	4	38	38	4
	5	40	40	5
	6	42	42	6
	7	44	44	7
	8	46	46	8
	9	48	48	9
	10	50	50	10
	11	52	52	11
	12	54	54	12
	13	56	56	13
	14	58	58	14
	15	60	60	15
	16	63.5	63.5	16
			(+) 63.5	17
	17	67		
	18	71		
19	(+) 71			

ΝΕΟΙ 10-11				
ΦΥΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
	1	30	30	1
	2	32	32	2
	3	34	34	3
	4	36	36	4
	5	38	38	5
	6	40	40	6
	7	42	42	7
	8	44	44	8
	9	46	46	9
	10	48	48	10
	11	50	50	11
	12	52	52	12
	13	54	54	13
	14	56	56	14
	15	58	58	15
	16	60	60	16
			(+) 60	17
	17	63.5		
	18	67		
19	(+) 67			





Μίνι Παίδων – Κορασίδων

06 – 07 ετών

08 – 09 ετών

Το ζευγάρι των αθλητών αυτής της κατηγορίας (Μίνι Παίδων Κορασίδων) θα γίνεται κατά προσέγγιση με βάση την ζύγισή τους την ημέρα των αγώνων, προκειμένου να διασφαλίσουμε τη μέγιστη ασφάλεια των αθλητών.

Καλή επιτυχία!

Η παρούσα έκδοση της προκήρυξης ενδέχεται να τροποποιηθεί. Κάθε νέα έκδοση καταργεί τις προηγούμενες.

