



Αθήνα, 14/03/2024  
Αρ. Πρωτ. 1993/2023

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ VS / NOVICE 2024 SUPERFIGHTS

**6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

#### ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

1. Αγώνες VS (5 – 40 ετών)
2. Αγώνες Βετεράνων
3. Αγώνες Novice χωρίς αποτέλεσμα (5 – 40 ετών)

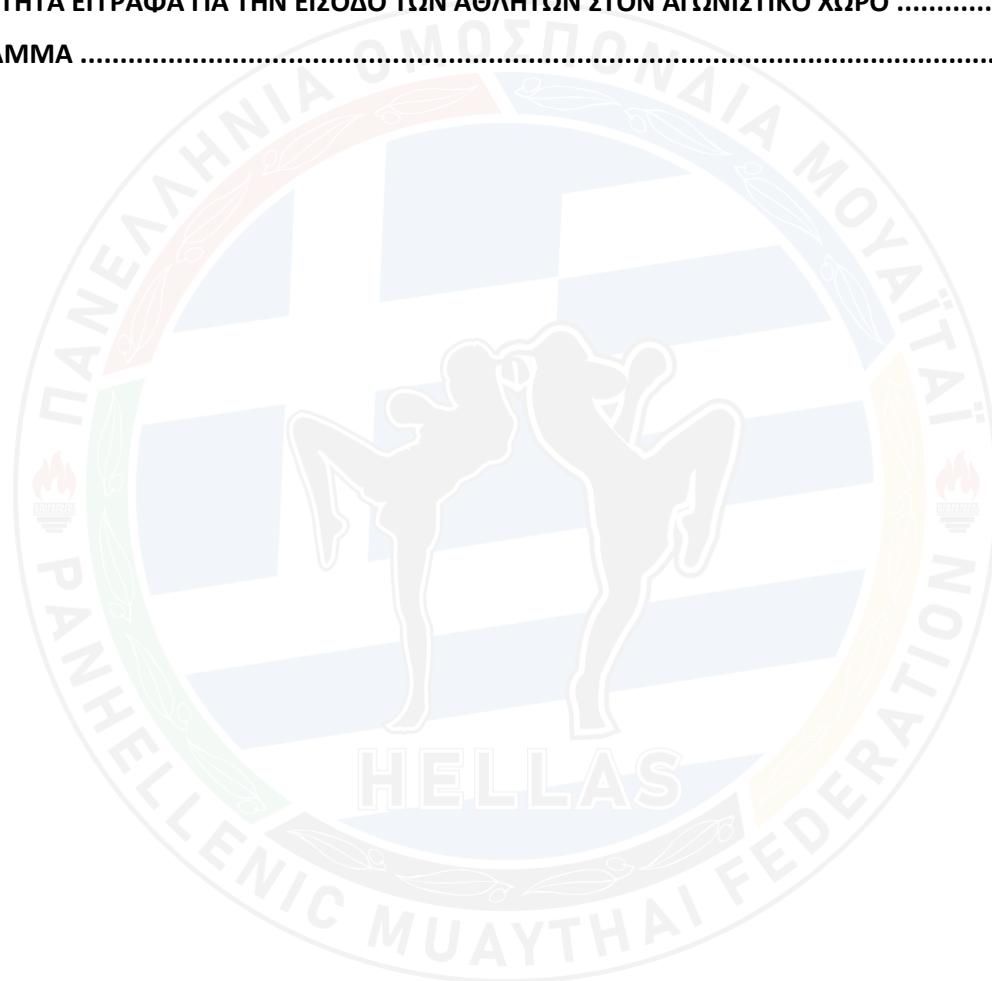
Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών **ΟΑΚΑ**  
«Α.Σ. ΕΠΤΑ» / Zambidis Fitness Club

#### ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ.....	0
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ.....	2
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ .....	2
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ / ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ – ΔΕΛΤΙΑ ΕΙΣΟΔΟΥ .....	3
ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ.....	3
ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ .....	3
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ – VS.....	4
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ – NOVICE .....	4
ΔΙΑΚΟΠΗ ΑΓΩΝΑ .....	4
ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.....	4
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.....	5
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΕΓΕΘΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ.....	6



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ .....	7
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ.....	9
ΑΙΤΗΣΕΙΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ – ΠΛΗΡΩΜΕΣ .....	10
ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΤΡΟΦΕΣ .....	11
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ .....	11
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ .....	11
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ .....	12
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ .....	12



**Αγαπητά Σωματεία, Αθλητές, Φίλες και Φίλοι του Μουαϊτάι,**

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Μουαϊτάι (Π.Ο.Μ) σας προσκαλεί στο **Πρωτάθλημα VS Μουαϊτάι 2024** και στους αγώνες **NOVICE**, που πρόκειται να διεξαχθούν στις **6 Απριλίου 2024** στο «**Α.Σ. ΕΠΤΑ**» / Zambidis Fitness Club, στο **Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών ΟΑΚΑ**. Στην εν λόγω διοργάνωση, η οποία δεν εμπίπτει στα προνόμια του αθλητικού νόμου (μοριοδότηση αθλητών, κ.τ.λ.), καλούνται να συμμετάσχουν όλα τα εγγεγραμμένα Σωματεία - Μέλη της Π.Ο.Μ.

#### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

<https://pmf.gr/dilosi-symmetochis-vs-amp-amp-novice-6-apriliou-2024/>

### ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

#### **ΑΓΩΝΕΣ VS (5 - 40 ετών & Βετεράνων)**

Όλοι οι αθλητές που θα συμμετάσχουν, θα συγκεντρώσουν βαθμούς για την προεπιλογή της **Εθνικής Ομάδας**, η οποία θα συμμετάσχει στις προσεχείς διεθνείς διοργανώσεις, με σκοπό να λάβει μέρος στο πλούσιο αγωνιστικό πρόγραμμα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας IFMA.

- **ΑΓΩΝΕΣ VS** (5 - 40 ετών & Βετεράνων)
- **NOVICE** χωρίς αποτέλεσμα (5 - 40 ετών & Βετεράνων)

#### **NOVICE** χωρίς αποτέλεσμα (5 - 40 ετών & Βετεράνων)

Οι αθλητές που θα επιλέξουν να αγωνιστούν σε αυτήν την κατηγορία (αγώνες εμπειρίας - χωρίς αποτέλεσμα) 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**). Ωστόσο, θα δίνεται η δυνατότητα, κατόπιν συνεννόησης μεταξύ των προπονητών και εφόσον και οι δύο συμφωνούν και το επιθυμούν, οι αγώνες να γίνονται με μεγαλύτερη ένταση, αλλά σε κάθε περίπτωση, χωρίς αποτέλεσμα (ισοπαλία).

### ΛΗΞΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Όσα σωματεία συμμετέχουν από την περιφέρεια θα πρέπει να γνωρίζουν ότι θα πρέπει να έχουν φροντίσει για τα εισιτήρια αναχώρησής τους, έχοντας υπολογίσει ότι η λήξη της διοργάνωσης, **ενδέχεται να είναι αργά το απόγευμα.**

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ / ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ

**ΟΛΟΙ** οι προπονητές / διαιτητές που θα συμμετέχουν, θα πρέπει να βρίσκονται στο προκαθορισμένο από την Ομοσπονδία, σημείο, προκειμένου να γίνει η **απαραίτητη ενημέρωση** από τη διοίκηση, αμέσως μετά την επίσημη ζύγιση.

## ΔΕΛΤΙΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ





**ΟΛΟΙ** οι προπονητές, θα πρέπει να έχουν μαζί τους το δελτίο εισόδου, προκειμένου να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο. Σε περίπτωση απώλειας ή για έκδοση νέου δελτίου, θα πρέπει να απευθύνονται στην Ομοσπονδία ΠΡΙΝ την καταληκτική ημερομηνία εμπρόθεσμων συμμετοχών. (**ΒΛ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**).

Η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο, θα πραγματοποιείται **μόνο** με την επίδειξη δελτίου εισόδου.








## ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ – ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

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**.






## ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ

-  Κατά τη δήλωση συμμετοχής στη διοργάνωση θα δηλώνεται η **κατηγορία κιλών** των αθλητών. **Διόρθωση της κατηγορίας** θα είναι εφικτή μόνο με γραπτό ηλεκτρονικό μήνυμα στο **pmf@pmf.gr** έως την **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ (βλ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ)** από τον υπεύθυνο του εκάστοτε σωματείου, στο οποίο θα αναγράφεται το **ονοματεπώνυμο** του **αθλητή** και η **νέα κατηγορία κιλών**.
-  Οι αθλητές που **δεν θα βρεθούν** στα κιλά τους, θα έχουν την δυνατότητα επαναζύγισης **εντός 30 λεπτών**. Μετά από αυτό το περιθώριο, αθλητής ο οποίος δεν έχει καταφέρει να φτάσει στα κιλά του θα **αποκλείεται χωρίς** δικαίωμα επιστροφής του παράβολου.
-  Σύμφωνα με τους 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.
-  Οι αιτήσεις συμμετοχής θα πρέπει να συνοδεύονται από το αποδεικτικό κατάθεσης, στο οποίο θα αναγράφονται ως αιτιολογία **«όνομα σωματείου, συνολικός αριθμός αθλητών»** (π.χ. «Α.Σ. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ», 25 ), ώστε να θεωρούνται εμπρόθεσμες.

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ – VS

-  5-7 & 8-9, 3 γύρους των 45'' δευτερολέπτων, με 30'' δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  10-11 ετών, 3 γύρους του 1' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  12-13 ετών, 3 γύρους του 1.5' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  14-15 ετών, 3 γύρους των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  16-17, 3 γύρους των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  18 - 40, 3 γύρους των 3' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  40+ (Βετεράνοι) 3 γύρους των 1.5' λεπτού με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.




## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΓΥΡΩΝ – NOVICE

-  5-7 και 8-9, 3 γύροι των 45'' δευτερολέπτων, με 30'' δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  10-11 και 12-13, 3 γύροι του 1' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  14-15, από 3 γύροι του 1,5' λεπτού, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  16-17 ετών, 3 γύροι των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.
-  18-40, 3 γύροι των 2' λεπτών, με 1' λεπτό διάλειμμα μεταξύ των γύρων.

## ΔΙΑΚΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

Η διακοπή του αγώνα για προειδοποίηση, παρατήρηση, μέτρημα αθλητή ή διόρθωση εξοπλισμού ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο **δεν** περιλαμβάνεται στην περίοδο του γύρου.

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

-  Για τους αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **5-11 ετών**, απαγορεύονται **ΟΛΑ τα χτυπήματα στο κεφάλι**.
-  Για τους αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **12-13 ετών** απαγορεύονται τα χτυπήματα με **γόνατα** ή **αγκώνες στο κεφάλι** και επιτρέπονται **μόνο** στο σώμα.
-  Για τις ηλικιακές κατηγορίες των **14-15, 16-17 και 18+** επιτρέπονται όλα τα χτυπήματα.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 🌐 Ο προστατευτικός εξοπλισμός των αθλητών στους αγώνες περιλαμβάνει: **γάντια, μασέλα (απαγορεύεται το ροζ και το κόκκινο μασελάκι), επικαλαμίδες, επιαγκωνίδες, κάσκα, σπασουάρ γεννητικών οργάνων** (άνδρες/γυναίκες ΚΑΙ ανήλικοι/ες). Οι γυναίκες 18-40 (χωρίς θώρακα) θα πρέπει να φορούν **σπασουάρ στήθους**.
- 🌐 Όλοι οι ανήλικοι αθλητές καθώς και οι αθλητές της κατηγορίας U23 φορούν θώρακα.
- 🌐 Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι **ξυρισμένοι** (απαγορεύονται τα μούσια, μουστάκι), με κομμένα νύχια, χωρίς σκουλαρίκια, μπρασελέ, βραχιόλια, δαχτυλίδια κλπ. Οι αθλητές που δε θα συμμορφώνονται με τις υποδείξεις των διαιτητών θα αποβάλλονται **χωρίς** τη δυνατότητα επιστροφής παράβολου.
- 🌐 Για τους **ΑΓΩΝΕΣ VS** ο προστατευτικός εξοπλισμός (κόκκινο/μπλε) θα διατίθεται, δωρεάν, από τον διοργανωτή αλλά θα δίνεται και η δυνατότητα, να μπορούν όσοι αθλητές επιθυμούν να προμηθευθούν εγκεκριμένο ατομικό εξοπλισμό από τους χορηγούς της ομοσπονδίας (**TOP TEN - Force1 - Seven Hellas**) με το ανάλογο κόστος.
- 🌐 Για τις **κατηγορίες Novice**, ο προστατευτικός εξοπλισμός (κόκκινο/μπλε) θα διατίθεται από τον διοργανωτή, θα δίνεται η δυνατότητα στους αθλητές να μπορούν να προμηθευτούν τον εξοπλισμό από τους χορηγούς (TOP TEN - Force1 - Seven Hellas) ή θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον προσωπικό τους εξοπλισμό υπό προϋποθέσεις (τα γάντια να είναι 10oz μπλε ή κόκκινα, επικαλαμίδα τύπου κάλτσας και όλος ο εξοπλισμός να είναι των εταιρειών των χορηγών της διοργάνωσης Force1 και Seven Hellas. Ακολουθούν ενδεικτικές φωτογραφίες του εξοπλισμού:



- 🌐 Οι υπεύθυνοι ρόλης κάθε σωματείου είναι υποχρεωμένοι να παραδίδουν τον εξοπλισμό μετά το πέρας

του αγώνα και να τους επιστρέφεται το δελτίο αθλητή. Σε διαφορετική περίπτωση, το σωματείο θα επιβαρύνεται με 150€.

- Οι αθλητές θα μπορούν να φέρουν και τα δικά τους monskon
- Για τους αγώνες **VS/NOVICE** είναι υποχρεωτικό οι αθλητές να φορούν **την αγωνιστική εμφάνιση της Π.Ο.Μ. ή εναλλακτικά, αμάνικο (μπλε ή κόκκινο) και μαύρο σορτς** παρόμοιο με την επίσημη αγωνιστική εμφάνιση της Π.Ο.Μ.
- Μπορείτε να παραγγείλετε την **επίσημη αγωνιστική εμφάνιση της Π.Ο.Μ.**, με κόστος 60 ευρώ/σετ αποστέλλοντας σχετικό email στο [pmf@pmf.gr](mailto:pmf@pmf.gr) μέχρι την **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΔΕΛΤΙΩΝ** (βλ. [ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ](#)). Μετά το πέρας της συγκεκριμένης ημερομηνίας, θα πραγματοποιούνται παραγγελίες, ωστόσο η Ομοσπονδία δεν μπορεί να εγγυηθεί την δυνατότητα διάθεσης της επίσημης αγωνιστικής εμφάνισης.



## ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΕΓΕΘΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ






Size	TANK TOP		SHORTS	
	A cm	B cm	A cm	B cm
XXS	71	42	50	32
XS	72	45	52	35
S	73	47	54	37
M	74	49	56	39
L	75	51	58	41
XL	76	53	60	43
XXL	77	56	62	45

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

## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- Η **ηλικία** ενός αθλητή καθορίζεται από την **πλήρη ημερομηνία γέννησής** του και όχι μόνο τη χρονιά.
- Σε **περίπτωση που δεν υπάρχει αντίπαλος** σε κάποια κατηγορία κιλών ο αθλητής θα **ανεβαίνει** αυτόματα στην επόμενη **κατηγορία**, όπου αυτό είναι εφικτό, ενώ για 2 ή περισσότερες κατηγορίες, η Ομοσπονδία θα **ζητά έγκριση προπονητή ή υπευθύνου του σωματείου**.
- Οι **ενστάσεις** θα πρέπει να γίνονται **εντός τριάντα (30) λεπτών από την ολοκλήρωση** κάθε αγώνα πρόκρισης και **εντός πέντε (5) λεπτών στους τελικούς αγώνες**. Γίνονται **μόνο** από τον αρχηγό/υπεύθυνο της κάθε ομάδας και κοστίζουν **πεντακόσια ευρώ (500€)**. Οι ενστάσεις αφορούν ΜΟΝΟ τη 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, παρακρατώντας το ποσό των 100€ για διαχειριστικά έξοδα.
- 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, χωρίς τη δυνατότητα επιστροφής του παράβολου.
- 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 **δύο (2) 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 / κριτή 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 ή γονέα**. 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.**
-  Οι αθλητές που θα συμμετέχουν στους αγώνες, θα ζυγίζονται **το πρωί κάθε ημέρας** που θα αγωνίζονται.
-  **Κανείς** αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί αν δεν έχει **Κάρτα Υγείας Αθλητή** σε ισχύ και **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας**. Όσοι αθλητές δεν έχουν ήδη δελτίο αθλητικής ιδιότητας, θα πρέπει να έχουν αποστείλει την Αίτηση Έκδοσης το αργότερο μέχρι την **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΔΕΛΤΙΩΝ & (βλ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ)**.
-  **Οποιοσδήποτε αθλητής/τρια** δεν έχει το **δελτίο αθλητικής ιδιότητας** μαζί του στο χώρο των αγώνων, **δεν θα γίνεται δεκτός στη ζύγιση** και δεν θα έχει δικαίωμα να αγωνιστεί. Ο προπονητής θα πρέπει να παραδίδει το δελτίο αθλητικής ιδιότητας, προκειμένου ο αθλητής να παραλάβει αγωνιστικό εξοπλισμό και να παραδίδει το δελτίο κατά την επιστροφή του εξοπλισμού.
-  **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.) δηλώνουν ότι αποδέχονται το σύνολο των **Κανονισμών** της Π.Ο.Μ.

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΝΗΛΙΚΟΙ (18+)			
ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
		-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		

ΝΕΟΙ 14-15			
ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
		-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		

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

ΝΕΟΙ 12-13			
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 16 - 17			
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		




ΝΕΟΙ 10-11			
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		



ΝΕΟΙ 5-7			
ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
1	-22	-22	1
2	-24	-24	2
3	-26	-26	3
4	-28	-28	4
5	-30	-30	5
6	-32	-32	6
7	-34	-34	7
8	-36	-36	8
9	-38	-38	9
10	-40	-40	10
11	-42	-42	11
12	-44	-44	12
13	-46	-46	13
14	-48	-48	14
15	-50	-50	15
16	-52	-52	16
17	-54	-54	17
18	-56	-56	18
19	-58	-58	19
20	-60	58	20
21	60		





ΝΕΟΙ 8-9			
ΑΝΔΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
1	-26	-26	1
2	-28	-28	2
3	-30	-30	3
4	-32	-32	4
5	-34	-34	5
6	-36	-36	6
7	-38	-38	7
8	-40	-40	8
9	-42	-42	9
10	-44	-44	10
11	-46	-46	11
12	-48	-48	12
13	-50	-50	13
14	-52	-52	14
15	-54	-54	15
16	-56	-56	16
17	-58	-58	17
18	-60	-60	18
19	-63,5	60	19
20	63,5		

## ΑΙΤΗΣΕΙΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ



-  Οι αιτήσεις συμμετοχών θα πρέπει να έχουν υποβληθεί μέχρι την **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ (βλ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ)** και θα πρέπει να συνοδεύονται από το αποδεικτικό κατάθεσης των χρημάτων για τις συμμετοχές. Οι συμμετοχές που θα υποβληθούν **ΜΕΤΑ** την **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΕΩΣ** και την **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ (ΕΚΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ) (βλ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ)** θα γίνονται δεκτές ως **εκπρόθεσμες**.
-  Ο υπεύθυνος ρόλης, είναι ο **μοναδικός αρμόδιος και υπεύθυνος** για την παραλαβή και επιστροφή του εξοπλισμού αλλά και τον συντονισμό των αθλητών του κάθε σωματείου (σε περίπτωση απώλειας του εξοπλισμού, το σωματείο θα επιβαρύνεται με το αντίστοιχο κόστος).
-  **ΔΕΝ θα πρέπει να** πληρώνουμε τις υπόλοιπες υποχρεώσεις μας (π.χ. Δελτία Αθλητικής Ιδιότητας) ταυτόχρονα στην ίδια κατάθεση με τις συμμετοχές.

-  Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο τα οικονομικά ενήμερα σωματεία-μέλη της Π.Ο.Μ.

## ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΤΡΟΦΕΣ

-  Οι ακυρώσεις αγώνων που θα γίνονται πριν την **ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ** (βλ. [ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ](#)), θα έχουν επιστροφή **100%**.
-  Για ακυρώσεις που θα γίνουν **από την επομένη της ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ** (βλ. [ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ](#)) και μετά δεν θα γίνεται καμία επιστροφή.
-  Σε περίπτωση μη εύρεσης αντιπάλου, οι συμμετοχές θα επιστρέφονται στα σωματεία. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί η επιστροφή, θα πρέπει να αποστέλλεται από το σωματείο, συμπληρωμένη η [Γενική Αίτηση Π.Ο.Μ.](#), με όλες τις λεπτομέρειες που αφορούν τον αθλητή για τον οποίο δεν βρέθηκε αντίπαλος, το αργότερο εντός 30 ημερών, από την ημερομηνία της διοργάνωσης.
-  **Καμία αίτηση** για επιστροφή παραβόλου που αφορά την διοργάνωση (συμμετοχές, εμφανίσεις, εισιτήρια, κ.τ.λ.) δεν θα γίνεται δεκτή μετά το πέρασ 30 ημερών, από την ημερομηνία της διοργάνωσης.

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

-  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.
-  Δεν θα επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών σε όσους συμμετέχουν σε αγώνες τεχνοτροπίας που αντιποιείται το άθλημα, χρησιμοποιώντας αγκώνες, γόνατα, όρθια πάλη κ.τ.λ.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ ΔΕΛΤΙΩΝ

▶ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 ◀

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΜΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

▶ 21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 ◀





ΚΑΤΑΛΗΚΤΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ (ΕΚΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ)  
(Μετά από αυτήν την ημερομηνία καμία συμμετοχή ή αλλαγή δε θα γίνεται δεκτή)

▶ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 ◀

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ





▶ 6 - 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 ◀

## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΓΓΡΑΦΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

-  **Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας** (χορηγείται από την Π.Ο.Μ. και όσοι δεν έχουν μπορούν να αιτηθούν μέσω σωματείων.
-  **Κάρτα υγείας αθλητή** υπογεγραμμένη από καρδιολόγο ([βρείτε την εδώ](#))
-  **Υπεύθυνη δήλωση αγώνων** ([βρείτε την εδώ](#)) \*\*
-  **Ταυτότητα ή άλλο έγγραφο ταυτοπροσωπίας** (πιστοποιητικό γέννησης, διαβατήριο κ.τ.λ.)

Η Π.Ο.Μ. 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.

\*\* Η Ομοσπονδία προτρέπει όλα τα μέλη να φροντίσουν για την ασφάλεια ατυχημάτων των αθλητών κατά την διάρκεια προπονήσεων και αγώνων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ	
1 <sup>Η</sup> ΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ, 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024	2 <sup>Η</sup> ΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ, 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024
 07:00 – 8:45 Ζύγιση / Ιατρικός έλεγχος	 07:00 – 8:45 Ζύγιση / Ιατρικός έλεγχος
 08:45 – 09:15 Ενημέρωση Προπονητών / Διαιτητών	 08:45 – 09:15 Ενημέρωση Προπονητών / Διαιτητών
 9:30 Έναρξη αγώνων	 9:30 Έναρξη αγώνων

\*Το Πρωτάθλημα VS/NOVICE θα διεξαχθεί το Σάββατο 6/4/24. Ωστόσο εάν οι αγώνες δεν είναι εφικτό να διεξαχθούν σε μία ημέρα λόγω μεγάλης συμμετοχής, θα προστεθεί μία ημέρα ακόμη, η Κυριακή 7/4/24.

Οι αθλητές θα ζυγίζονται το πρωί κάθε ημέρας που θα αγωνίζονται. Οι ώρες ενδέχεται να μεταβληθούν, αναλόγως της ροής των αγώνων. Η είσοδος των θεατών είναι 5€ ανά ημέρα.

## Τρόποι επικοινωνίας

Π.Ο.Μ. : [pmf@pmf.gr](mailto:pmf@pmf.gr) / \_Τηλ.: 210 96 03 031 & 698 8711111

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Μετά τιμής

Ο Πρόεδρος



Ιωάννης Σ. Παπαδόπουλος



Ο Γενικός Γραμματέας



Νικόλαος Κ. Κετσελίδης

*Η παρούσα έκδοση (14/03/24) της προκήρυξης ενδέχεται να τροποποιηθεί. Κάθε νέα έκδοση καταργεί τις προηγούμενες.*