

**ΠΟΚ**  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
**KICK BOXING**  
Αναγνωρισμένη από την Γ.Γ.Α με αρ. μητρώου ΦΓ'46

Δηλώσεις  
συμμετοχής  
έως  
11/04/2018

# Πανελλήνιο Κύπελλο 2018

## Α, Β & Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ



# 20, 21 & 22 Απριλίου

(Κλειστό Στάδιο Βαρέων Αθλημάτων Πάλης, Άνω Λιόσια)

Επιτρέπεται η συμμετοχή όλων των αθλητών της ομοσπονδίας  
ανεξάρτητα υπηκοότητας.

- Low Kick:** Ανδρών – Γυναικών & Νέων Ανδρών, Νέων Γυναικών & Εφήβων – Νεανίδων & Παιδων - Κορασίδων
- K1:** Ανδρών – Γυναικών & Νέων Ανδρών, Νέων Γυναικών & Εφήβων – Νεανίδων
- Full Contact:** Ανδρών – Γυναικών & Νέων Ανδρών, Νέων Γυναικών & Εφήβων – Νεανίδων
- Light Contact:** Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδων - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών
- Kick Light:** Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδων - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών
- Point Fighting:** Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδων - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών
- Αγωνιστική Αυτοάμυνα Πρωτάθλημα Κλάδων Άθλησης** Όλες οι κατηγορίες

1) Το κλειστό γήπεδο Βαρέων Αθλημάτων Πάλης βρίσκεται στα Άνω Λιόσια, οδός Αρτάκης και Ελλησπόντου. Για να φτάσετε στο γήπεδο από την Αττική οδό βγαίνετε στην έξοδο 5 (Άνω Λιόσια στην Περιφερειακή για Αιγάλεω και ακολουθείτε τις ταμπέλες προς Άνω Λιόσια και το γήπεδο βρίσκεται στα δεξιά σας).

2) Οι νέα κατηγορίες ηλικιών και κιλών που ισχύουν από τον Αύγουστο του 2012 αναφέρονται παρακάτω, καθώς επίσης έχουν αναρτηθεί και στην επίσημη ιστοσελίδα της ομοσπονδίας μας και είναι εναρμονισμένες με την παγκόσμια ομοσπονδία W.A.K.O.

**TATAMI SPORTS**  
**(POINT FIGHTING, KICK LIGHT & LIGHT CONTACT)**

**α) Seniors Male - ΑΝΔΡΩΝ (19-40 ετών) Seniors Female - ΓΥΝΑΙΚΩΝ (19-36 ετών)**

- 57 kg	- 50 kg
- 63 kg	- 55 kg
- 69 kg	- 60 kg
- 74 kg	- 65 kg
- 79 kg	- 70 kg
- 84 kg	+ 70 kg
- 89 kg	
- 94 kg	
+ 94 kg	

**β) Juniors (from age 16 to 18)**

**ΕΦΗΒΩΝ - Male**

- 57 kg  
- 63 kg  
- 69 kg  
- 74 kg  
- 79 kg  
- 84 kg  
- 89 kg  
- 94 kg  
+ 94 kg

**ΝΕΑΝΙΔΩΝ - Female**

- 50 kg  
- 55 kg  
- 60 kg  
- 65 kg  
- 70 kg  
+ 70 kg

**γ) Older Cadets (13-14-15 years old)**

**ΠΑΙΔΩΝ - Boys**

- 42 kg  
- 47 kg  
- 52 kg  
- 57 kg  
- 63 kg  
- 69 kg  
+ 69 kg

**ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ - Girls**

- 42 kg  
- 46 kg  
- 50 kg  
- 55 kg  
- 60 kg  
- 65 kg  
+ 65 kg

**δ) Younger cadets (10-11-12 years old)**

**ΠΑΝΠΑΙΔΩΝ & ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΔΩΝ - Boys and Girls**

-28 kg  
-32 kg  
-37 kg  
-42 kg  
-47 kg  
+ 47 kg

**RING SPORTS**  
**(FULL CONTACT, LOW KICK, K-1 RULES)**

**α) Seniors Male - ΑΝΔΡΩΝ (19-45 ετών) & OLDER JUNIORS MALE - ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (17-18 ετών)**

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

**β) Seniors Female - ΓΥΝΑΙΚΩΝ (19-45 ετών) & OLDER JUNIORS FEMALE - ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (17-18 ετών)**

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

**γ) YOUNGER JUNIORS MALE (ΕΦΗΒΩΝ 15-16 ετών)**

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

**δ) YOUNGER JUNIORS FEMALE (ΝΕΑΝΙΔΩΝ 15-16 Ετών)**

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

**ε) ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (13-14-15 ετών)**

**Μόνο για Low Kick, χωρίς knock out, αγώνες εμπειρίας**

- 42 kg	- 42 kg
- 47 kg	- 46 kg
- 52 kg	- 50 kg
- 57 kg	- 55 kg
- 63 kg	- 60 kg
- 69 kg	- 65 kg
+ 69 kg	+ 65 kg

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

- α)** Διάρκεια αγώνων για RING,
- Προκριματικοί αγώνες: 2 γύροι επί 1,30 λεπτά
  - Τελικοί αγώνες: 3 γύροι επί 1,30 λεπτά
- β)** Διάρκεια αγώνων για TATAMI,
- Ανδρών - Γυναικών  
Προκριματικοί αγώνες: 2 γύροι επί 1,30 λεπτά & Τελικοί αγώνες: 3 γύροι επί 1,30 λεπτά
  - Εφήβων - Νεανίδων  
Προκριματικοί αγώνες: 2 γύροι επί 1,30 λεπτά & Τελικοί αγώνες: 3 γύροι επί 1,30 λεπτά
  - Παίδων - Κορασίδων & Πανπαίδων - Πανκορασίδων  
Προκριματικοί αγώνες: 1 γύρος επί 1,30 λεπτά & Τελικοί αγώνες: 2 γύροι επί 1,30 λεπτά

## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

- Μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι αθλητές της ομοσπονδίας ανεξάρτητα υπηκοότητας.
- Στην **Α' κατηγορία** αγωνίζονται όλοι οι αθλητές που έχουν πάνω από επτά (7) αγώνες. Αθλητές της Β' κατηγορίας μπορούν να αγωνιστούν στην Α' κατηγορία όχι όμως το αντίθετο. Το επίπεδο των αθλητών θα ελεγχθεί από το αθλητικό τους δελτίο.
- Η ηλικία ενός αθλητή καθορίζεται από την πλήρη ημερομηνία γέννησής του.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει αντίπαλος σε κάποια κατηγορία κιλών ο αθλητής θα ανεβαίνει αυτόματα στην επόμενη κατηγορία και θα περνάει στον επόμενο γύρο άνευ αγώνα, όπου αυτό είναι εφικτό (δηλαδή όταν περισσεύει αθλητής).
- Δεν θα επιτραπεί σε κανέναν αθλητή να αγωνιστεί χωρίς να έχει τα απαιτούμενα, ανάλογα με το αγωνιστικό στυλ, προστατευτικά (αγωνιστική κάσκα, θώρακα στήθους, γάντια 10oz, μπαντάζ, παπούτσια, επικαλαμίδες, επικαλαμίδες με κουντουπιέ, σπασουάρ, μασέλα, πετσέτα, κτλ...) και χωρίς να φοράει την απαιτούμενη αθλητική στολή. Επίσης όλοι οι αθλητές που θα διακριθούν, για να τους απονεμηθούν τα μετάλλια τους, θα πρέπει να ανέβουν στο βήθρο μόνο με την αθλητική τους αμφίεση.
- 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 (εκτός εάν αγωνίζεται ταυτόχρονα και σε άλλον αγώνα), όπως επίσης και ο αθλητής που μετά από τρία λεπτά αφότου τραυματιστεί δεν είναι ικανός να συνεχίσει τον αγώνα του.
- 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 μονατξάρουν.
- 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.
- Απαγορεύεται η συμμετοχή αθλητή ταυτόχρονα και σε κατηγορία Tatami και σε κατηγορία Ring.
- Στον αγωνιστικό χώρο θα βρίσκεται η κεντρική γραμματεία του πρωταθλήματος όπου θα μπορεί ο κάθε προπονητής ή εκπρόσωπος σωματείου να ενημερώνεται και να ζητήσει βοήθεια για ότι χρειαστεί. Η επικοινωνία για όλα τα θέματα σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γίνεται με αθλητή. Ο αθλητής για το οτιδήποτε θα πρέπει να συνοδεύεται από τον προπονητή του ή τον εκπρόσωπο του σωματείου στο οποίο ανήκει, μαζί με το αθλητικό δελτίο τους.

### ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- ✓ Το παράβολο ζύγισης για τους αθλητές 10 ετών και άνω θα είναι 20,00 ευρώ ανά αγωνιστικό στυλ ξεχωριστά και το παράβολο ζύγισης για τους αθλητές 8-10 ετών θα είναι 10 ευρώ. Η είσοδος για τους θεατές θα είναι δωρεάν.
- ✓ *Σας ενημερώνουμε ότι όποιος σύλλογος έχει οικονομικές εκκρεμότητες δεν θα μπορεί να συμμετάσχει στο Πανελλήνιο Κύπελλο αν πρώτα δεν τακτοποιήσει τις εκκρεμότητες αυτές.*
- ✓ Κάθε Σύλλογος οφείλει να στείλει με fax στο: 210.68.13.634 ή e-mail: [pok@pok.gr](mailto:pok@pok.gr) (τηλέφωνο επικοινωνίας: 210.68.13.660) την δήλωση συμμετοχής του με το ονοματεπώνυμο και αριθμό κινητού τηλεφώνου του υπεύθυνου (αρχηγού) της αποστολής του έως και την Τετάρτη 11/04/2018 και ώρα 17.00, για την καλύτερη δυνατή διοργάνωση των αγώνων. Εκπρόθεσμες δηλώσεις συμμετοχής ή ελλιπώς συμπληρωμένες, δεν θα γίνουν 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 της Π.Ο.Κ. - W.A.K.O. και να έχουν καταθέσει στον σύλλογό τους πιστοποιητικό υγείας, όπως ορίζει ο αθλητικός νόμος.
- ✓ Κάθε Σύλλογος μπορεί να δηλώσει όσους αθλητές επιθυμεί σε όλα τα στυλ και σε κάθε κατηγορία κιλών.





8. Κ2.18+ΓΥΝΑΙΚΕΣ 3 ΔΑΝ ΚΑΙ ΑΝΩ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΓΡΟΘΙΑ, ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΚΛΩΤΣΙΑ , ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΙΑΣΙΜΟ Η ΣΠΡΩΞΙΜΟ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΡΟΠΑΛΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΙ ΚΑΙ ΠΥΡΟΒΟΛΟ ΟΠΛΟ , ΠΙΣΤΟΛΙ

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΖΕΥΓΑΡΙΑ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

ΔΕΝ ΥΦΙΣΤΑΤΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΡΙΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ, Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΝΩ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΦΕ/ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ ΑΝΩ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΕΝΤΑΜΕΛΗΣ(ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ).

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ ΤΡΙΑ ΤΥΧΑΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ Η ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΤΑΙ, ΟΡΙΖΕΙ ΟΜΩΣ ΤΗΝ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΒΑΣΗ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ. ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΒΑΣΗ ΤΟ(6), ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΟ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΒΑΣΗ ΤΟ(5) ΜΕ ΑΡΙΣΤΑ ΤΟ (10). ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥΣ. ΕΑΝ ΕΙΝΑΙ ΤΡΙΜΕΛΗΣ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΝΑΝ ΚΡΙΤΗ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ.

ΕΑΝ Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΘΜΩΝ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΤΟΥΣ ΔΥΟ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ.

ΟΤΑΝ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΙΝΑΙ ΠΕΝΤΑΜΕΛΗΣ ΑΦΑΙΡΕΙΤΑΙ Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΣ ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΙ ΒΓΑΙΝΕΙ Ο ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΤΡΙΩΝ(ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΕΝΑ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΕΝΤΑΜΕΛΟΥΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΩ ΤΩΝ ΔΥΟ ΒΑΘΜΩΝ ΕΙΣΠΡΑΤΤΕΙ ΠΟΙΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ).

ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ 16-18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΑΝΤΙΠΑΛΟΙ

## **ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ**

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΝ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**A. ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥΣ**

**B. ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥΣ**

**Γ. ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΝ**

**Δ. ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΟΥ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΝ**

**Ε. ΡΩΤΑΝΕ ΜΕ ΤΗΝ ΛΕΞΗ ΜΠΟΡΩ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ**

## **ΒΑΘΜΟΛΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ**

ΟΛΕΣ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΑΣΗ ΩΣ ΤΟ 10 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΕΚΑΤΑ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΛΑΜΒΑΝΕΙ ΥΠΟΨΗΝ ΤΗΣ

Α) ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ, ΣΤΟΛΗ, ΔΕΞΙΜΟ ΖΩΝΗΣ, ΟΜΙΛΙΑ

Β) ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Γ) ΑΚΡΙΒΕΙΑ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΕΚΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Δ) ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Ε) ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΣΤ) ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Ζ) ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑ ΤΥΦΛΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΕ ΧΕΡΙΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΡΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΝΑ ΜΙΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΡΟΠΗ.

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙ ΕΞΑΚΡΙΒΩΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

ΜΗ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩΝ ΕΠΙΦΕΡΟΥΝ ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΠΟΒΟΛΗ. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ

ΔΕΚΤΕΣ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΣ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ.

ΟΤΑΝ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΟΠΛΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΑΦΕΣ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΠΛΑ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Π.Χ.

ΡΟΠΑΛΟ, ΜΑΧΑΙΡΙ, ΠΥΡΟΒΟΛΟ ΟΠΛΟ, ΠΙΣΤΟΛΙ

ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΝΑ ΤΥΡΟΥΝΤΑΙ ΑΚΕΡΑΙΑ

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

## Παρασκευή 20 Απριλίου 2018

10.00-17.00: Ζύγιση Αθλητών

## Σάββατο 21 Απριλίου 2018

08.00-09.00: Συγκέντρωση Προπονητών και διαιτητών

09.00-21.00: Προκριματικοί Αγώνες Ring Styles (Full Contact, Low Kick, K-1 Rules)

10.00-21.00: Προκριματικοί, Ημιτελικοί και Τελικοί Αγώνες Kick Light & Point Fighting

11.00-21.00: Αγωνιστική Αυτοάμυνα & Κλάδοι Άθλησης

## Κυριακή 22 Απριλίου 2018

08.00-09.00: Συγκέντρωση Προπονητών και διαιτητών

09.00-12.00: Κατηγορίες αθλητών **8 έως 10 ετών (ένας αγώνας)** σε όλα τα αγωνιστικά στυλ

11.00-19.00: Προκριματικοί, Ημιτελικοί & Τελικοί Αγώνες Light Contact

11.00-19.00: Ημιτελικοί και Τελικοί Αγώνες Ring Styles (Full Contact, Low Kick, K-1 Rules)

11.00-19.00: Κλάδοι Άθλησης



ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΒΑΡΕΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ  
Οδός Αρτάκης και Ελλησπόντου, Δήμος Φυλίας, Άνω Λιόσια, Τ.Κ. 13341  
Τηλ.: 210- 6813660, Fax: 210- 6813634  
E-mail: [pok@pok.gr](mailto:pok@pok.gr)