



Δηλώσεις
συμμετοχής
έως
20/03/2019

Πανελλήνιο Κύπελλο Kickboxing & Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κλάδων Αθλησης 2019

Α, Β & Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ



30 & 31 Μαρτίου

(Κλειστό Στάδιο Βαρέων Αθλημάτων Πάλης, Άνω Λιόσια)

Επιτρέπεται η συμμετοχή όλων των αθλητών ανεξάρτητα υπηκοότητας.

Αγωνιστική Αυτοάμυνα	Όλες οι κατηγορίες
Tang Soo Do Fighting Rules	Όλες οι κατηγορίες
Kenpo Fighting Rules	Όλες οι κατηγορίες
Body Contact	Όλες οι κατηγορίες
Low Kick:	Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδών - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων
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 & Παιδών - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών
Kick Light:	Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδών - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών
Point Fighting:	Ανδρών – Γυναικών & Εφήβων - Νεανίδων & Παιδών - Κορασίδων & Πανπαίδων – Πανκορασίδων, 8-10 Ετών

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 – Ανδρών (19-45 ετών)
& Older Juniors Male – Νέων Ανδρών (17-18 ετών)

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

Seniors Female – Γυναίκών (19-45 ετών)
& Older Juniors Female – Νέων Γυναίκών (17-18 ετών)

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

β) YOUNGER JUNIORS MALE
(ΕΦΗΒΩΝ 15-16 ετών)

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

YOUNGER JUNIORS FEMALE
(ΝΕΑΝΙΑΩΝ 15-16 Ετών)

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

γ) ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΑΩΝ (13-14 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

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

ΠΑΝΠΑΙΔΩΝ & ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΑΩΝ - Boys and Girls

Μόνο για Low Kick, χωρίς knock out, αγώνες εμπειρίας

-28 kg
-32 kg
-37 kg
-42 kg
-47 kg
+ 47 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 περισεύει 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 αναταξάζουν.
- 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 25,00 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 (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 20/03/2019 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.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

ΑΝΗΛΙΚΟΙ

A. 7-9 ετών ΜΙΚΤΗ (Αγόρια-Κορίτσια) Αρχαρίων-Προχωρημένων

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 2 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική επιλογής

B. 10-12 ετών

B1. Αγόρια (Αρχάριοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 3 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο

B2. Αγόρια (Προχωρημένοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 3 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο

B3. Κορίτσια (Αρχάριες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 3 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο

B4. Κορίτσια (Προχωρημένες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 3 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο

Γ. 13-15 ετών

Γ1. Αγόρια (Αρχάριοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική επιλογής

Γ2. Αγόρια (Προχωρημένοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική επιλογής

Γ3. Κορίτσια (Αρχάριες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά

- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική επιλογής

Γ4. Κορίτσια (Προχωρημένες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική επιλογής

Δ. 16-18 ετών

Δ1. Αγόρια (Αρχάριοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

Δ2. Αγόρια (Προχωρημένοι)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

Δ3. Κορίτσια (Αρχάριες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

Δ4. Κορίτσια (Προχωρημένες)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

Ε. ΜΙΚΤΗ (Αγόρια-Κορίτσια)

Καφέ/Μαύρες ζώνες

Ε1. 10-12 ετών

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

Ε2. 13-15 ετών

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά

- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο

E3. 16-18 ετών
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο
- Τεχνική επιλογής

Αρχάριοι: Άσπρη-Κίτρινη-Πορτοκαλί ζώνη
Προχωρημένοι: Πράσινη - Μπλε ζώνη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στις κατηγορίες προχωρημένων 16-18 ετών και άνω θα επιτρέπονται πολλαπλοί αντίπαλοι.

ΕΝΗΛΙΚΟΙ

A. 18+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

A1. ΑΡΧΑΡΙΕΣ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική επιλογής

A2. Προχωρημένες
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο
- Τεχνική επιλογής

A3. Καφέ/μαύρες ζώνες 1DAN-2DAN
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο
- Τεχνική μαχαίρι ή όπλο

A4. 3 DAN ΚΑΙ ΑΝΩ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών

- Τεχνική με γροθιά
- Τεχνική με κλωτσιά
- Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
- Τεχνική με ρόπαλο
- Τεχνική μαχαίρι ή όπλο

B. 18+ ΑΝΔΡΕΣ

- B1. ΑΡΧΑΡΙΟΙ**
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 4 τεχνικών
-Τεχνική με γροθιά
-Τεχνική με κλωτσιά
-Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
-Τεχνική επιλογής
- B2. Προχωρημένοι**
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών
-Τεχνική με γροθιά
-Τεχνική με κλωτσιά
-Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
-Τεχνική με ρόπαλο
-Τεχνική επιλογής
- B3. Καφέ/μαύρες ζώνες 1DAN-2DAN**
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών
-Τεχνική με γροθιά
-Τεχνική με κλωτσιά
-Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
-Τεχνική με ρόπαλο
-Τεχνική μαχαίρι ή όπλο
- B4. 3 DAN ΚΑΙ ΑΝΩ**
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 5 τεχνικών
-Τεχνική με γροθιά
-Τεχνική με κλωτσιά
-Τεχνική πιάσιμο ή σπρώξιμο
-Τεχνική με ρόπαλο
-Τεχνική μαχαίρι ή όπλο

Αρχάριοι: Άσπρη-Κίτρινη-Πορτοκαλί ζώνη
Προχωρημένοι: Πράσινη - Μπλε ζώνη

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στις κατηγορίες προχωρημένων 16-18 ετών και άνω θα επιτρέπονται πολλαπλοί αντίπαλοι.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- i. Δεν υφίσταται κατηγορία αν δεν υπάρχει συμμετοχή ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ τριών ζευγαριών
- ii. Η επιτροπή βαθμολόγησης για τις κατηγορίες αρχαρίων & προχωρημένων μπορεί και να είναι τριμελής
- iii. Η επιτροπή βαθμολόγησης για τις υπόλοιπες κατηγορίες πρέπει να είναι 5μελής

ΚΑΝΟΝΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Όλες οι τεχνικές βαθμολογούνται από τη βάση και έως το 10.
- Η επιτροπή μπορεί να χρησιμοποιήσει και δέκατα

i. Επιλέγονται με κλήρωση τρία (3) τυχαία ζευγάρια και κάνουν παρουσίαση μιας τεχνικής η οποία δεν βαθμολογείται. Ωστόσο πρόκειται για τον τρόπο που ορίζεται η βαθμολογική βάση όλης της κατηγορίας.

Αναλυτικότερα με **άριστα το δέκα (10)**:

ia. Αν είναι καλό το επίπεδο ορίζεται ως βάση ο αριθμός έξι (6)

ib. Αν είναι χαμηλό το επίπεδο ορίζεται ως βάση ο αριθμός πέντε

(5).

ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

-Αν η επιτροπή είναι 3μελής:

Διακρίνουμε τις εξής περιπτώσεις:

(α) Υπάρχει ένας (1) βαθμός διαφορά από τον ένα κριτή στον άλλο. ΔΕΝ ΥΦΙΣΤΑΤΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

(β) Υπάρχουν δύο (2) βαθμοί διαφορά από τον ένα κριτή στον άλλο.
Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ

-Αν η επιτροπή είναι 5μελής:

Τότε αφαιρείται ο μεγαλύτερος και ο μικρότερος βαθμός και βγαίνει ο μέσος όρος των άλλων τριών κριτών.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν κάποιος εκ των 5 κριτών της 5μελούς Επιτροπής βαθμολογεί συνέχεια σε υψηλό επίπεδο άνω των 2 βαθμών τότε αυτός εισπράττει ποινή και αποβάλλεται

ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Μπροστά στην Επιτροπή οι διαγωνιζόμενοι αθλητές παρουσιάζονται με την ενδυμασία του συστήματός τους.

Πριν ξεκινήσουν την εκτέλεση των τεχνικών αναφέρουν στην Επιτροπή (**βαθμολογούνται για τον τρόπο παρουσίασης**):

- A. **Χαιρετισμός του συστήματός τους**
- B. **Το όνομα τους**
- Γ. **Το όνομα του συστήματος που εκπροσωπούν**
- Δ. **Το όνομα της σχολής που εκπροσωπούν**
- E. **Ρωτάνε αναφέροντας τη λέξη «ΜΠΟΡΩ» για να ξεκινήσουν**

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ στην αξιολόγηση της οφείλει να λάβει υπόψη:

- A) Παρουσίαση, στολή, δέσιμο ζώνης, ομιλία
- B) Αν υφίσταται συνεχόμενο πρόγραμμα (ροή) στην παρουσίαση της τεχνικής
- Γ) Αν υφίσταται ακρίβεια, ισορροπία, έκρηξη και έλεγχος της κίνησης
- Δ) Αν η εκτέλεση της εκάστοτε τεχνικής ενέχει ρεαλισμό
- E) Αν ο ρεαλισμός βασίζεται στην ορθή τεχνική της κινησιολογίας.
- ΣΤ) Αν υφίσταται έλεγχος των χτυπημάτων
- Z) Αν η θέση του σώματος είναι ρεαλιστική έναντι του αντιπάλου

ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ

- i. Τυφλά χτυπήματα είτε με χέρια είτε με πόδια
- ii. Έλλειψη ελέγχου
- iii. Συνομιλία των αθλητών με τα μέλη της Επιτροπής

ΛΟΙΠΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

i. Η Επιτροπή έχει δικαίωμα να ζητήσει εξακρίβωση ηλικίας
ii. Όλοι οι εμπλεκόμενοι (αθλητές & κριτές) οφείλουν να έχουν διαβάσει άριστα τους κανόνες και να τους τηρούν απαρέγκλιτα.

ΚΥΡΩΣΕΙΣ

-Αν δεν τηρηθούν απαρέγκλιτα όλα τα ανωτέρω τότε η Επιτροπή μπορεί να αποφασίσει αυτόματα αποβολή των αθλητών.

-Ενστάσεις μπορούν να κάνουν μόνο οι εκπρόσωποι των Συλλόγων και όχι οι αθλητές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Παρασκευή 29 Μαρτίου 2019

09.30-17.00: Ζύγιση Αθλητών στο Στάδιο
09.30-17.00: Ιατρική Εξέταση
16.00-17.00: Έλεγχος 16άδων

Σάββατο 30 Μαρτίου 2019

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: Κλάδοι Άθλησης Kickboxing

Κυριακή 31 Μαρτίου 2019

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 Kickboxing & Αγωνιστική Αυτοάμυνα



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