



12th ILIOUPOLIS CUP

PROGRAM - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Date	Sunday - Κυριακή Oct 25, 2026
Kids U12 2015 - 2016 Torrential - Ανοχή 1 kg	Boys : -24k., -27k., -30k., -34k., -38k., -42k., -46k., -50k., -55k., -60k., +60. Girls : -22k., -25k., -28k., -32k., -36k., -40k., -44k., -48k., -52k., -57k., +57k. kg Weigh-in- Ζύγιση: 10:00-10:30 Preliminaries- Έναρξη : 11:30 Fight -Αγώνας :1'
SHIAI Kids U10 2017-2018 & Kids U8 2019-2020 Torrential Ανοχή 500gr	Boys : -18, -21, -24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, +45 kg. Girls : 18, -21, -24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, +45 kg Weigh-in - Ζύγιση : 12:00-12:30 Preliminaries - Έναρξη : 13:30
Training camp U12 /U14 /U16 Cadets / Juniors / Seniors .	17:00-19:00

Competitions Rules

Κανονισμοί αγώνων



U12 :Prohibits

- ✗ • Shime-Waza & Kansetsu-Waza techniques
- ✗ • Any turn into newaza using sankaku-jime technique
- ✗ • Knee techniques
- Golden score 1 minute.

At the end of the Golden score, any result with a point or with shido determines the winner. In case there is no point or shido at the end of the Golden score, the winner of the match will be determined by the general picture of the fight by the competent referees

U12: Απαγορεύονται

- ✗ • Οι τεχνικές Shime-Waza & Kansetsu- Waza
- ✗ • Όποιο γύρισμα σε newaza με χρήση τεχνικής sankaku-jime
- ✗ • Οι τεχνικές στο/α γόνατο/α
- Golden score 1 λεπτό .

Στο τέλος του Golden score, το οποιοδήποτε αποτέλεσμα με βαθμό ή με shido κρίνει τον νικητή. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει βαθμός ή shido με την λήξη του Golden score , τον/ την νικητή/τρια του αγώνα θα την καθορίσει η γενική εικόνα του αγώνα από τους αρμόδιους διαιτητές



U10 & U8 : Prohibit

✗ Sutemi Waza techniques

✗ Shime & kansetsu waza

✗ Drop techniques

✗ Coaching

Traditional kumikata applies, Any other kumikata is prohibited and the referee will give mate.

• Match duration 1'

• Score only wazari will be given and the winner will be the competitor who received the first 2 scores

• Osae Komi duration 6'' (Wazari score)

• There are no penalties

• There is no Golden score. In case of a tie at the end of the fight , the winner will be determined by the general picture of the fight by the competent referees.

• The coaches will be officially declared

System , group of 4 .

π

U10 & U8 Απαγορεύονται:

✗ Sutemi waza

✗ Τεχνικές στα γόνατα

✗ Shine & Kansetsu waza

✗ Coaching

Ισχύει η παραδοσιακή kumikata, Οποιαδήποτε άλλη kumikata απαγορεύεται και ο διαιτητής θα δίνει mate.

• Διάρκεια αγώνα 1'

• Διάρκεια Osae Komi 6'' και θα δίνετε wazari

Βαθμοί θα δίνεται μόνο wazari και νικητής θα είναι ο αγωνιζόμενος, ο οποίος έλαβε τους 2 πρώτους βαθμούς,

• Δεν υπάρχουν ποινές

• Δεν υπάρχει Golden score . Σε περίπτωση ισοπαλίας και λήξης του χρόνου τον/ την νικητή/τρια του αγώνα, θα τη καθορίσει η γενική εικόνα του αγώνα από τους αρμόδιους διαιτητές .



• Οι προπονητές θα είναι δηλωμένοι επίσημα
Σύστημα των 4άσων

 MEDALS

Certificates & medals will be offer to all athletes at the categories U10 & U8

π

 METALLIA

Διπλώματα & μετάλλια θα δοθούν σε όλους τους αθλητές των κατηγοριών U10 & U8



Γ.Σ. ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

12^o ILIOUPOLIS CUP 2026

柔道

ΑΓΩΝΕΣ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ VETERANS JUDO TOURNAMENT

ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΣΕΒΑΣΜΟΣ • ΦΙΛΙΑ • ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΘΛΗΣΗ
EXPERIENCE • RESPECT • FRIENDSHIP • LIFELONG SPORT

«Το τζούντο
δεν έχει ηλικία.
Έχει αξίες.»

“Judo
has no age.
It has values.”

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΑΠΟ ΕΝΑΣ
ΑΓΩΝΑΣ
ΜΙΑ ΔΙΑΡΚΗΣ
ΠΟΡΕΙΑ

MORE
THAN A
COMPETITION
A LIFELONG
JOURNEY

JUDO
FOR
LIFE



ΚΥΡΙΑΚΗ
25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
SUNDAY
25 OCTOBER 2026



ΑΝΕΠΙΣΗΜΗ ΖΥΓΙΣΗ
7:45 - 8:00
UNOFFICIAL WEIGH-IN
7:45 - 8:00

ΕΠΙΣΗΜΗ ΖΥΓΙΣΗ
8:00 - 8:30
OFFICIAL WEIGH-IN
8:00 - 8:30



ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ
09:30
START TIME
09:30



ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
AGE CATEGORIES

30+

35+

40+

45+

50+

55+

60+

65+

70+



ΑΝΔΡΕΣ (M)
MEN (M)

-60 -66 -73 -81 -90 -100 +100 kg



ΓΥΝΑΙΚΕΣ (F)
WOMEN (F)

-48 -52 -57 -63 -70 -78 +78 kg

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ EUJ - IJF
RULES EUJ - IJF

Μια οικογένεια,
χωρίς όρια ηλικίας.
One family,
for all ages.



REGISTRATION

Registrations for the foreign teams will be sent by e mail Ilioupoliscup@gmail.com , till 15/10/26



ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα υποβάλλονται μέσω του Ηλεκτρονικού Μητρώου της ΕΟΤ. Εξαιρούνται οι κατηγορίες των βετεράνων για τις οποίες οι δηλώσεις συμμετοχής θα αποστέλλονται μέσω mail στον διοργανωτή Ilioupoliscup@gmail.com ,έως την Πέμπτη 22/10/26 & ώρα 19:00.

WEIGHT IN

The clubs upon their arrival and before the weigh-in, should pay the corresponding amount of their participating athletes per age category, in order to receive their ticket for the weigh-in & the coaches the accreditation All athletes must show in the weight in room ,passport , health card and the ticket



ΖΥΓΙΣΗ

:Οι υπευθυνοι των σωματείων κατά την άφιξή τους και πριν τη ζύγιση, θα πρέπει να καταβάλουν το αντίστοιχο ποσό των συμμετεχόντων αθλητών τους ανά ηλικιακή κατηγορία, προκειμένου να παραλάβουν το εισιτήριό τους για τη ζύγιση & την διαπίστευση των προπονητών.

Οι αθλητές κατά την ζύγιση ,πρέπει να φέρουν δελτίο αθλητού ,την κάρτα υγείας σε ισχύ και το εισιτήριο..

COMPETITION AREA

Only the coaches and athletes who have been officially declared by the respective club ,have the right to the competition area



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

:Δικαίωμα εισόδου στον αγωνιστικό χώρο και στις κερκίδες των αθλητών έχουν ΜΟΝΟ οι προπονητές και αθλητές που είναι δηλωμένοι επίσημα από το εκάστοτε σωματείο..

SCHEDULE CHANGES

The organiser reserves the right to modify the schedule before and/or during the competition, whenever deemed necessary, in order to ensure the smooth conduct and efficient running of the tournament.

π

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ο διοργανωτής διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει το πρόγραμμα πριν ή/και κατά τη διάρκεια των αγώνων, εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο για την ομαλή διεξαγωγή και την καλύτερη δυνατή ροή του τουρνουά.

ACCEPTANCE OF TERMS

By submitting its entry, each participating club confirms that it has read, understood and unconditionally accepts all the terms and conditions set forth in this tournament invitation.

π

ΑΠΟΔΟΧΗ ΟΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής, κάθε σωματείο δηλώνει ότι έχει λάβει πλήρη γνώση και αποδέχεται ανεπιφύλακτα όλους τους όρους και τις προϋποθέσεις που αναφέρονται στην παρούσα προκήρυξη.



Competitions fee

Συμμετοχή: 25€

VENUE

Municipal Sports Center of Ilioupoli

Ethnarhou Makariou 3, & Iros Konstantopoulou ,
Ilioupolis , Athens

ΓΗΠΕΔΟ

Δημοτικό αθλητικό κέντρο Ηλιούπολης

Εθνάρχου Μακαρίου 3 & Ηρώς Κωνσταντοπούλου , Ηλιούπολη

ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Απόστολος
Πρόεδρος Γ.Σ.Η.



ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΚΥΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ