

# DIAKOLIMPIA®



## KARATE VERSENYKIÍRÁS 2025/2026

## A 2025/2026. TANÉVI IPPON SHOBU KARATE DIÁKOLIMPIA® VERSENYKIÍRÁSA

Az Ippon Shobu Karate Diákolimpiát az oktatásért felelős miniszter a Magyar Diáksport Szövetséggel (a továbbiakban: MDSZ) közösen hirdeti meg; a versenyt az MDSZ-szel kötött együttműködési megállapodás alapján a Magyar Karate Szakszövetség rendezi meg.

### 1. A verseny célja

- Az utánpótlás nevelés és kiválasztás lehetőségeinek bővítése.
- A diákok fizikai aktivitásra, rendszeres testmozgásra ösztönzése, az egészségfejlesztő testmozgás és az egészséges életmód népszerűsítése.
- A fiatalok készségeinek, erkölcsi, akaratú tulajdonságainak és fizikai képességeinek fejlesztése, a sportágon belüli barátság elmélyítése.
- Lehetőséget nyújtani arra, hogy a karatézó diákok eredményesen képviseljék iskolájukat a Diákolimpia® versenyrendszerében.
- A tanév „**Magyarország Ippon Shobu Karate Diákolimpia® Bajnoka**” címének, valamint a további helyezések eldöntése.
- A felsőoktatási felvételi eljárásról szóló 423/2012. (XII. 29.) Korm. rendelet (a továbbiakban: Fkr.) 2023. IX. 1. napjától hatályba lépő rendelkezései értelmében a felvételi eljárás szabályai, így a sporteredmény jogcímén adható többletpontok rendszere is gyökeresen megváltozik. Valamennyi felsőoktatási intézmény a felvételi szabályzatában határozza meg az általa adható intézményi pontokat.

### 2. A verseny rendezője

A Magyar Karate Szakszövetség és a Magyar Diáksport Szövetség megbízásából, az Ippon Shobu Stílusszövetségek Fóruma egyetértésével a Magyar JKA Karate Szövetség, Saino Karate Do Sportegyesület.

### 3. A verseny helyszíne, időpontja

#### Országos elődöntő

Helyszín      Gödöllői Hajós Alfréd Általános Iskola sportcsarnok (2100 Gödöllő, Légszesz utca 10.)

Időpont        2025. december 06. (szombat) 10:00

Sorsolás       2025. december 04. (csütörtök) 10:00

Regisztráció 2025. december 06. (szombat) 8:15-9:20 között a helyszínen

Főbíró        Krepsz János - "A" kategóriás nemzetközi versenybíró

Bírói kar      A Magyar Karate Szakszövetségnél nyilvántartott, a versenyre a stílusszövetség által delegált ippon-shobu bírókból - létszámarányosan - kijelölt testület

## Országos döntő

Helyszín Jász-Plasztik Aréna (5100 Jászberény, Vásár tér 17.)

Időpont 2026. március 07. (szombat) 10:00

Sorsolás 2026. március 05. (csütörtök) 20:00

Regisztráció 2026. március 07. (szombat) 8:15-9:20 között

Főbíró "A" kategóriás nemzetközi versenybíró

Bírói kar A Magyar Karate Szakszövetségnél nyilvántartott, és a versenyre a stíluszövetségek által delegált ippon-shobu bírókból - létszamarányosan - kijelölt testület.

## 4. Az verseny résztvevői

### Korcsoport

A Magyar Diáksport Szövetség 2025/2026 tanévi Versenykiírások „Versenyszabályzat” VII. pontja” szerint.

### Korcsoportok:

|                             |                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ippon I. (7 év)</b>      | 2017. december 07. és 2018. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon II. (8 év)</b>     | 2016. december 07. és 2017. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon III. (9 év)</b>    | 2015. december 07. és 2016. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon IV. (10 év)</b>    | 2014. december 07. és 2015. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon V. (11 év)</b>     | 2013. december 07. és 2014. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon VI. (12 év)</b>    | 2012. december 07. és 2013. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon VII. (13 év)</b>   | 2011. december 07. és 2012. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon VIII. (14 év)</b>  | 2010. december 07. és 2011. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon IX. (15 év)</b>    | 2009. december 07. és 2010. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon X. (16 év)</b>     | 2008. december 07. és 2009. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon XI. (17 év)</b>    | 2007. december 07. és 2008. december 06. között születettek,                                                                    |
| <b>Ippon Junior (18 év)</b> | 2005. december 07. és 2007. december 06. között születettek.<br>(akik elmúltak 18. évesek, de nappali tagozatos középiskolások) |

### Felversenyzés

Minden versenyző csak a saját korcsoportjában indulhat!

### Korlátozás

Az Ippon I. – Ippon X. korcsoportban a versenyzőknek rendelkeznie kell 6 hónapnál nem régebbi sportorvosi engedéllyel, valamint "Versenyezhet" bejegyzéssel a BUDO PASS-ban, és 2026. évre érvényesített BUDO PASS, érvényes Versenyengedéllyel.

Az Ippon XI-XII. korcsoportban a versenyzőknek rendelkeznie kell 1 évnél nem régebbi sportorvosi engedéllyel, valamint "Versenyezhet" bejegyzéssel a BUDO PASS-ban, és 2026. évre érvényesített BUDO PASS, érvényes Versenyengedéllyel.

## Résztvevők

A köznevelési intézmények azon tanulói, akik a megadott nevezési határidőig érvényes nevezéssel rendelkeznek.

## 5. Versenyszámok, kategóriák

Korcsopontonként és nemenként Kata (formagyakorlat) és Kihon Ippon Kumite és Ippon Shobu Kumite (küzdelem, abszolút kategóriában)

A versennyel kapcsolatos általános információkat jelen versenykiírás 1. számú melléklete tartalmazza.

## 6. Lebonyolítás

Az országos elődöntődöntő és az országos döntő lebonyolítási rendjéről a beérkezett nevezések alapján a Magyar JKA Karate Szövetség dönt.

A nevezést követően a tervezett időbeosztást minden nevező e-mailben megkapja.

### Kata

A versenyen csak shotokan Kata-val lehet indulni! A KATA versenyek a 8-as elődöntőig zászlós rendszerben, 8 között és/vagy 8-5 indulónál 2 forduló pontozásos, 4-2 indulónál 1 forduló pontozásos rendszerben folynak! Az I. és a II. kcs KATA versenyszám elődöntőjében és döntőjében azonos Kata is bemutatható!

### Kumite

A III. korcsoportban, kumiteben mindkét versenyszámba benevezhető a versenyző! 3 és 4 induló esetén körmérkőzésben dőlnek el a helyezések.

A körmérkőzések Alapidő és 1x1 perc hosszabbítás (Encho sen, Sakidori Shobu) lebonyolításúak

Az országos döntő lebonyolítása a továbbjutó versenyzők függvényében kerül kialakításra.

## 7. Nevezés

A Magyar Diáksport Szövetség 2024/2025. tanévi Versenykiírás „Versenyszabályzat” X. pontja szerint.

**Online nevezési felület elérhető a Diákolimpia® honlapjáról**  
 (<https://nevezes.diakolimpia.hu/>) **vagy mobil applikáción keresztül**  
 (<https://www.diakolimpia.hu/hirek-hu/2021/11/02/mar-elerheto-a-diakolimpia-applikacioja/>).

A nevezést kizárólag az érintett iskola alkalmazásában álló tanára készítheti el.

### **Előnevezés**

A Diákolimpia applikáción keresztül a szülő/törvényes képviselő vagy edző előnevezheti a versenyzőt. Előnevezés kizárólag egyéni versenyszámban van lehetőség. Az előnevezés során testnevelő(k) megjelölése szükséges, aki(k) elektronikus levél formában értesítést kapnak az előnevezés tényéről. Az előnevezést az intézmény testnevelőjének szükséges jóváhagynia az Diákolimpia mobil applikációban vagy a webes felületen.

**Szabályos nevezésnek kizárólag a nevezési határidőig jóváhagyott nevezés tekinthető.**

**Nevezési határidő: 2026. március 06. (péntek)**

**Amennyiben – akár utólag is – megállapításra kerül, hogy a versenyző a jelen „7. Nevezés” pontban foglaltakat nem tartotta be – különösen, ha az Online nevezés rendszerben nem került nevezésre –, az egyéni versenyző eredménye megsemmisítésre kerülhet.**

## 8. Költségek

A rendezés és díjazás költségeit a rendezők biztosítják.

Az utazás, valamint az egyéb felmerülő költségeket a résztvevők viselik.

**Résztvételi díjak és költségek:** A sportági szövetségek által rendezett Diákolimpia® versenyek esetében a **nevezési díjat** valamennyi magyarországi állami és nem állami fenntartású köznevelési intézmény, valamint szakképző intézmény vonatkozásában a Klebelsberg Központ fizeti meg központi költségvetési forrásból a Magyar Diáksport Szövetséggel kötött megállapodás alapján.

A sportági szövetségek által rendezett Diákolimpia® versenyeken a tanulók részvételének feltételeként meghatározott vagy a verseny megszervezéséhez kapcsolódó **díj bármely egyéb jogcímen nem szedhető.**

## 9. Igazolások

A Magyar Diáksport Szövetség 2025/2026. tanévi Versenykiírás XII. pontja szerint.

Az igazolás során a versenyzőknek továbbá szükséges bemutatni a 4. A verseny résztvevői Korlátozás pontjában meghatározott igazolásokat

## 10. Díjazás

Az 1. helyezettek serleget, érmet és oklevelet vehetnek át.

A 2.-3. helyezettek érem- és oklevél díjazásban részesülnek.

A 4. helyezett oklevél díjazásban részesül.

## 11. Sportági rendelkezések

### Védőfelszerelés

- Kihon ippon kumite: Fehér seiken védő (tisztítható, textile NEM!)
- Ippon Shobu kumite:
  - Fehér seiken védő (tisztítható, textile NEM!)
  - Fogsorvédő (Fehér vagy átlátszó fogsorvédő)
  - Mellkasvédő (Fehér)
- Kumitében a seikenvédő legyen vékony – max. kb. 3 cm vastagság körül –, fedje a kézfejet a szükséges felületeken – seiken, uraken, (találatnál csak a védő felülete találkozzon a célfelülettel, a védőpárna éle nem). Méretében illeszkedjen az ökölhöz, biztosítsa az ököl teljes bezárását, az ökölhöz és a csuklóhoz jól rögzíthető legyen. Lehetőleg vérszenyveződéstől tisztítható legyen – bőr, műbőr anyagú (az új versenyszabálykönyv védőfelszerelésre vonatkozó előírásai szerint). A versenyzők

ruházatára és egyéb felszerelésére (pl. szemüveg használata) az új versenyszabálykönyv előírásai az irányadóak.

- Lányoknál mellvédő használata is kötelező! 18 éves korig mellkasvédő - fiúknál, lányoknál egyaránt - használható. Sípcsontvédő, vagy más egyéb védőeszköz használata tilos! Esetleges viselése kizárással jár!
- A versenyzők a versenyen saját felelősségükre vesznek részt.
- A rendező semmilyen - a versenyzők „maguknak”, vagy egymásnak okozott sérüléséért, vagy nem a rendező hibájából keletkező dologi kárért - felelősséggel nem tartozik.

## 12. További Információ

Név: Falusi Márton  
Telefonszám: (20)9268761  
e-mail: [marton.falusi@karate.hu](mailto:marton.falusi@karate.hu)

**Nevezéssel kapcsolatos információ:**  
Magyar Diáksport Szövetség Ügyfélszolgálat  
+36-1/269-2577

2024/2025. TANÉVI  
IPPON SHOBU KARATE DIÁKOLIMPIA®  
ÁLTALÁNOS KIEGÉSZÍTŐ MELLÉKLET - 2025

| Ippon Shobu Diákolimpia 2025. 03. 08. Gödöllő |              |               |                            |         |                                                            |                             |                                                                         |                      |                                                     |                                                           |                            |                                                          |                  |
|-----------------------------------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
| Kcs.                                          | Életkor (év) | Övfokozat     | Kata                       |         |                                                            |                             | Szabályrendszer                                                         | Kumite               |                                                     |                                                           |                            |                                                          |                  |
|                                               |              |               | Selejtező zászlós rendszer |         | Elődöntő pontozásos rendszer<br>8-5 fő / versenyző választ | Döntő (4 fő) vagy<br>3-2 fő |                                                                         | Küzdőidő             |                                                     |                                                           |                            |                                                          |                  |
|                                               |              |               | >16 fő                     | 16-9 fő |                                                            |                             |                                                                         | 4-nél több fő esetén |                                                     | 3 fő és 4 fő induló esetén<br>körmérkőzés                 |                            |                                                          |                  |
| I.                                            | 7.           | nincs előírás | Ty-1, H-1,                 |         | Ty-1, H-1,                                                 |                             | Ty-1, H-1, H-2, H-3,                                                    |                      | Kihon Ippon Kumite                                  |                                                           |                            |                                                          |                  |
| Azonos kata bemutatása megengedett            |              |               |                            |         |                                                            |                             |                                                                         |                      |                                                     |                                                           |                            |                                                          |                  |
| II.                                           | 8.           | nincs előírás | Ty-1, H-1,                 |         | Ty-1, H-1,                                                 |                             | Ty-1, H-1, Sentei kata 1. csoport                                       |                      | Kihon Ippon Kumite                                  |                                                           |                            |                                                          |                  |
| Azonos kata bemutatása megengedett            |              |               |                            |         |                                                            |                             |                                                                         |                      |                                                     |                                                           |                            |                                                          |                  |
| III.                                          | 9.           | nincs előírás | Ty-1, H-1,                 |         | Ty-1, H-1,                                                 |                             | H-1, Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku |                      | Kihon Ippon Kumite<br>ÉS/VAGY<br>Ippon Shobu Kumite | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu)  | 2 perc<br>1 perc           | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| IV.                                           | 10.          | nincs előírás | H-1, H-2,                  |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku      |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu)  | 2 perc<br>1 perc           | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| V.                                            | 11.          | nincs előírás | H-1, H-2,                  |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku      |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu)  | 2 perc<br>1 perc           | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| VI.                                           | 12.          | nincs előírás | H-1, H-2,                  |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | H-3, H-4, H-5, T-1,<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku         |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu)  | 2 perc<br>1 perc           | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| VII.                                          | 13.          | nincs előírás | H-1, H-2, H-3,             |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | H-4, H-5, T-1,<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku              |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu)  | 2 perc<br>1 perc           | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| VIII.                                         | 14.          | nincs előírás | H-1, H-2, H-3,             |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | H-4, H-5, T-1,<br>Sentei kata 3. csoport<br>Jitte, Gankaku              |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc<br>1 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| IX.                                           | 15.          | nincs előírás | H-1, H-2, H-3, H-4,        |         | H-1, H-2, H-3, H-4, H-5                                    |                             | H-5, T-1<br>Sentei kata<br>3. - 4. csoport                              |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc<br>1 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| X.                                            | 16.          | nincs előírás | H-2, H-3, H-4,             |         | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata<br>3. csoport        |                             | H-5, T-1<br>Sentei kata<br>3. - 4. csoport                              |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc<br>1 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| XI.                                           | 17.          | nincs előírás | H-2, H-3, H-4, H-5         |         | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata<br>3. csoport        |                             | T-1<br>Sentei kata<br>3. - 4. csoport                                   |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc<br>1 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| XII.<br>Junior                                | 18.          | nincs előírás | H-2, H-3, H-4, H-5         |         | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata<br>3. csoport        |                             | T-1<br>Sentei kata<br>3. - 4. csoport                                   |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>2 perc<br>2 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |
| XIII.<br>Felső okt.                           | >18.         | nincs előírás | H-2, H-3, H-4, H-5, T-1    |         | Shitei kata 1. csoport<br>Sentei kata<br>3. csoport        |                             | T-1<br>Sentei kata<br>3. - 4. csoport                                   |                      | Ippon Shobu Kumite                                  | Főmérkőzés<br>sai-shiai<br>sai-sai shiai (sakidori shobu) | 2 perc<br>2 perc<br>2 perc | Főmérkőzés<br>Hosszabbítás<br>Encho sen (sakidori shobu) | 2 perc<br>1 perc |

KATA: A versenyen csak shotokan Kata-val lehet indulni!

A KATA versenyek 8 fő felett zászlós, míg 8 főtől és a döntőben pontozásos rendszerben kerülnek lebonyolításra, az alábbiak szerint:

8 fő vagy 8 fő alatti induló esetén (8-5 főig) a döntőbe jutásért az elődöntőre kijelölt katák, a döntőben (4 fő) a döntőre kijelölt katák közül lehet választani.

KATA holtverseny esetén zászlózásnál (a vezetőbíró döntetlen ítélete esetén) a vezetőbíró által húzott új katát kell bemutatni. Pontozásos rendszerrel a versenyzőknek először a holtversenyt eredményező katát kell ismételtlen bemutatniuk. A holtversenyben katázó első versenyző az alkalmazott középértéket kapja, míg a második - vagy esetleg további versenyzők - ettől eltérően egy tizeddel vagy két tizeddel alacsonyabb vagy magasabb értéket kapnak, annak megfelelően, hogy a bíró hányadik helyre sorolja az ismételt bemutatáson belül az adott versenyzőt.

KUMITE: Ippon Shobu kumitében az alapküzdőidő 2 perc. Döntetlen esetén a III-VII. korcsoportban 1x1 perc hosszabbítás lesz ("Encho sen" az első találattig - a büntetések átkerülnek a hosszabbításba). A VIII-XI. korcsoportban döntetlen esetén 1 perc "sai shiai", és 1 perc "sai-sai shiai" (sakidori shobu/első találat) következik.

A XII.-XIII. korcsoportban döntetlen esetén 2 perc "sai shiai", és 2 perc "sai-sai shiai" (sakidori shobu/első találát) következik. A III. korcsoportban, kumiteben csak az egyik versenyszámba lehet benevezni a versenyzőt! 3 és 4 induló esetén körmérkőzésben dőlnek el a helyezések. A körmérkőzések: alapidő 2 perc, hosszabbítás 1x1 perc (Encho sen, Sakidori Shobu) lebonyolításúak.

| Shotokan Kata Lista       |                           |                           |              |                           |               |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------|---------------|
|                           |                           |                           |              |                           |               |
| Shitei kata<br>1. csoport | Shitei kata<br>2. csoport | Sentei kata<br>3. csoport |              | Sentei kata 4.<br>csoport |               |
| Heian Nidan               | Bassai Dai                | Bassai Dai                | Bassai Sho   | Jiin                      | Gojushiho Dai |
| Heian Sandan              | Kanku Dai                 | Kanku Dai                 | Kanku Sho    | Gankaku                   | Sochin        |
| Heian Yondan              | Jion                      | Jion                      | Tekki Nidan  | Chinte                    | Nijushiho     |
| Heian Godan               | Enpi                      | Enpi                      | Tekki Sandan | Unsu                      | Meikyo        |
| Tekki Shodan              |                           | Hangetsu                  | Jitte        | Gojushiho Sho             | Wankan        |



# kész, rajt!

GET MOVIN'



A Hervis jóvoltából a **2025/2026.** tanévi Diákolimpián eredményesen szereplő diákok és felkészítő tanáraik Hervis ajándékutalvány jutalomban részesülnek:



A 2025/2026. tanévi Diákolimpia® valamennyi országos döntőse és felkészítő tanáraik

## 5.000 Ft

értékű vásárlási utalványt kapnak, amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás esetén egyenként válthatók be áruházi vagy online vásárlás alkalmával.

A 2025/2026. tanévi Diákolimpia® valamennyi körzeti-, megyei- valamint országos elődöntő dobogósa és felkészítő tanáraik

## 3.000 Ft

értékű vásárlási utalványt kapnak, amelyek minden 15.000 Ft feletti vásárlás esetén egyenként válthatók be áruházi vagy online vásárlás alkalmával.

Az utalványok a versenyeken kerülnek átadásra, és **2025.** december **31**-ig válthatók be bármely hazai Hervis áruházban, vagy a Hervis webshopjában. Az utalványok összevonhatók más akciókkal is, tehát a vásárlási végösszegeből kerülnek levonásra. Minden további információ megtalálható az ajándékkártyák hátulján szereplő részletes leírásban.

SOK SIKERT KÍVÁN  
A HERVIS MINDEN DIÁKOLIMPIA®  
RÉSZTVEVŐNEK ÉS FELKÉSZÍTŐ TANÁRAIKNAK!

# DIAKOLIMPIA®

## KÖVESS MINKET!



[facebook.com/diakolimpia](https://facebook.com/diakolimpia)



[Instagram.com/diakolimpia\\_official](https://Instagram.com/diakolimpia_official)



[tiktok.com/diakolimpia](https://tiktok.com/diakolimpia)