



PUCHAR KRAKOWA W TAEKWON-DO

— 18.05.2019 —



Podstawowe informacje

Miejsce	Hala sportowa KS Orzeł, Kraków ul. Niebieska 2
Termin	18 maja 2019
Organizator	Krakowskie Centrum Taekwon-do Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do
Startowe	50 zł lub 70 zł* dla dzieci, młodzików, kadetów i seniorów 20 zł lub 30 zł* dla Małych Smoków Kluby, które wystawią wymaganą liczbę sędziów obowiązuje niższa stawka Cena jest niezależna od liczby konkurencji
Zgłoszenia	Najpóźniej do środy, 15 maja 2019 Za pomocą programu rejestrująco-losującego: http://put.org.pl/prl Nie dotyczy grupy wiekowej Małe Smoki. W przypadku braku konta w systemie PRL – prosimy o kontakt.
Rejestracja	18 maja 2019 w miejscu zawodów dla wszystkich grup wiekowych
Wymagania	Zgłoszenie w terminie i opłacenie startowego Opłacenie licencji ZS PUT (30 zł rocznie lub 10 zł jednorazowo) Złożenie podpisanego oświadczenia: http://www.kct.pl/pk2019
Regulamin	Regulamin Polskiej Unii Taekwon-do: https://bit.ly/2G0aElq
Sędziowie	1 sędzia na każdą rozpoczętą piętnastkę zawodników Zgłoszenia za pośrednictwem programu rejestrująco-losującego
Ubezpieczenie	Zapewniają kluby we własnym zakresie
Nagrody	Medale za miejsca pierwsze, drugie i trzecie Medale przyznawane w konkurencji olimpiada sprawnościowa
Kontakt	Mikołaj Kotowicz: mikolaj.kotowicz@kct.pl , tel. +48 502 067 081

Grupy wiekowe

Małe Smoki	Zawodnicy w wieku 3–6 lat
Dzieci	Roczniki 2013–2010
Młodzicy	Roczniki 2009–2007
Kadeci	Roczniki 2006–2004
Seniorzy	Roczniki 2003 i starsze, tylko kolorowe pasy

Konkurencje

Małe Smoki	Olimpiada sprawnościowa, techniki szybkościowe
Dzieci	Układy tradycyjne, techniki specjalne, techniki szybkościowe, soft-stick
Młodzicy	Układy tradycyjne, techniki specjalne, techniki szybkościowe, semi-contact albo soft-stick
Kadeci	Układy tradycyjne, techniki specjalne, semi-contact, light-contact
Seniorzy	Układy tradycyjne, techniki specjalne, semi-contact, light-contact

Program zawodów

	Rejestracja	Konkurencje
Małe Smoki 3–4 lata	09.00–09.30	09.30–10.00
Małe Smoki 5–6 lat	09.30–10.00	10.00–10.45
Dzieci 2013–2011	10.00–10.45	10.45–13.00
Dzieci 2010	11.30–12.00	12.00–14.30
Młodzicy	13.30–14.00	14.00–16.30
Kadeci	14.00–15.00	15.00–18.00
Seniorzy	14.00–15.00	15.00–18.00

Godziny przeprowadzenia konkurencji zostały podane orientacyjnie.

Podział zawodów

Konkurencja olimpiada sprawnościowa rozgrywana jest bez podziału zawodników na kategorie. Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia oraz dzielenia poszczególnych kategorii.

Małe Smoki

Małe Smoki 3–4 lata	Chłopcy bez podziału	Dziewczęta bez podziału
Małe Smoki 5–6 lat	Chłopcy bez podziału	Dziewczęta bez podziału

Dzieci

Dzieci 2013	Chłopcy i dziewczęta razem	
Dzieci 2012	Chłopcy bez podziału	Dziewczęta bez podziału
Dzieci 2011	Chłopcy – 10 cup, +9 cup	Dziewczęta – 10 cup, +9 cup
Dzieci 2010	Chłopcy – 9 cup, +8 cup	Dziewczęta – 9 cup, +8 cup

Młodzicy

Układy tradycyjne	Chłopcy –8 cup, +7 cup	Dziewczęta –8 cup, +7 cup
Techniki specjalne	Chłopcy –145 cm, +145 cm	Dziewczęta –145 cm, +145 cm
Techniki szybkościowe	Chłopcy –145 cm, +145 cm	Dziewczęta –145 cm, +145 cm
Soft-stick	Łączone –145 cm, +145 cm	
Semi-contact	Chłopcy –145 cm, +145 cm	Dziewczęta –145 cm, +145 cm

Kadeci

Układy tradycyjne	Łączone –6 cup, +5 cup	
Techniki specjalne	Chłopcy –160 cm, +160 cm	Dziewczęta –160 cm, +160 cm
Semi-contact	Chłopcy –160 cm, +160 cm	Dziewczęta –160 cm, +160 cm
Light-contact	Chłopcy –52 kg, +52 kg	Dziewczęta –47 kg, +47 kg

Seniorzy

Układy tradycyjne	Łączone –6 cup, +5 cup	
Techniki specjalne	Mężczyźni –175 cm, +175 cm	Kobiety –165 cm, +165 cm
Semi-contact	Mężczyźni –175 cm, +175 cm	Kobiety –165 cm, +165 cm
Light-contact	Mężczyźni –70 kg, +70 kg	Kobiety –61 kg, +61 kg

Olimpiada sprawnościowa

Konkurencja przeznaczona dla grupy wiekowej **Małe Smoki**.

Zawodnicy pokonują tor przeszkód złożony z zadań sprawnościowych.

Małe Smoki 3–4 lata	5 przysiadów z ap chagi Bieg przez drabinkę koordynacyjną 10 naprzemiennych ciosów prostych na tarczę Przewrót w przód na materacu gimnastycznym 10 naprzemiennych wymachów apcha olligi na packę Złamanie deski ciosem prostym Przejście na czworaka po drabince koordynacyjnej 5 podbić balona ręką lub nogą Slalom między pachotkami
Małe Smoki 5–6 lat	10 pajacyków Przejście przez drabinkę koordynacyjną skokami po skosie Przewrót w przód na materacu gimnastycznym 10 naprzemiennych kopnięć sewo chagi nad softem Skipping na drabince koordynacyjnej Mostek z pomocą instruktora Złamanie deski ciosem prostym 10 podbić balona ręką lub nogą z przysiadami pomiędzy podbiciami 10 kopnięć ap chagi, stojąc na tarczy
Przyznawane nagrody	Medal za ukończenie toru przeszkód

Układy formalne

Konkurencja przeznaczona dla dzieci, młodzików, kadetów i seniorów.

Konkurencja rozgrywana jest systemem pucharowym.

Zawodnicy parami wykonują układ wybrany przez sędziego.

Sędziowie decydują o zwycięstwie zawodnika poprzez wskazanie. Aby wygrać pojedynek, zawodnik musi otrzymać większość głosów. Najniższy stopień, dla którego dana forma została zaproponowana:

	Dzieci i młodzicy	Starsi zawodnicy
Saju Ap Chagi / Saju Jirugi	10 cup	10 cup
Saju Jirugi	9.1 cup	10 cup
Saju Makgi	9.2 cup	9 cup
Chon-Ji Tul	8 cup	8 cup
Dan-Gun Tul	7.1 cup	7 cup
Do-San Tul	6 cup	6 cup
Won-Hyo Tul	5.1 cup	5 cup
Yul-Gok Tul	4 cup	4 cup
Joong-Gun Tul	3.1 cup	3 cup
Toi-Gye Tul	2 cup	2 cup
Hwa-Rang Tul	1.1 cup	1 cup

W przypadku zawodników różniących się stopniem, podstawę do wyboru układu stanowi niższy spośród stopni rywalizującej pary zawodników. Jeżeli kategoria dotyczy posiadaczy co najmniej żółtego pasa, najniższym możliwym do wyznaczenia układem jest Chon-Ji Tul.

W przypadku remisu

Przyznawane miejsca

Dogrywka z koniecznością wskazania zwycięzcy

Pierwsze, drugie oraz podwójne trzecie

Techniki specjalne

Konkurencja przeznaczona dla dzieci, młodzików, kadetów i seniorów.

Konkurencja rozgrywana jest systemem eliminacyjnym.

Polega na sięgnięciu celu techniką twimyo nopi ap chagi na jak najwyższym pułapie.

Należy wykonać kopnięcie z wyskoku, trafiając powierzchnią ap kumchi od spodu w tarczę, a następnie wylądować bez kontaktu z podłożem części ciała innych niż stopy. Zawodnicy mają po dwie szanse na trafienie tarczy na danej wysokości.

W przypadku remisu

Przyznawane miejsca

Zaliczenie wysokości w pierwszej próbie, sprawdzając od ostatniej

Zawodnik niższego wzrostu

Pierwsze, drugie i trzecie

Techniki szybkościowe

Konkurencja przeznaczona dla Małych Smoków, dzieci i młodzików.

Polega na wykonaniu jak największej liczby kopnięć w wyznaczonym czasie.

Każdą technikę należy wykonać obciążoną stopą i trafić w czerwone pole tarczy, której dolna krawędź znajduje się na wysokości pasa. Pomiędzy każdymi dwoma kopnięciami z tej samej nogi musi ona dotknąć podłoża. Zaliczane są tylko celne, prawidłowe kopnięcia.

Małe Smoki	Zawodnicy wykonują kopnięcia ap chagi przez 10 sekund najpierw jedną, a po chwili przerwy drugą nogą, trafiając od spodu w poziomą tarczę
Dzieci	Zawodnicy wykonują kopnięcia ap chagi przez 15 sekund na przemian raz lewą, raz prawą nogą, trafiając od spodu w poziomą tarczę Możliwe jest zastosowanie przeskokówki
Młodzicy	Zawodnicy wykonują kopnięcia dolny chagi przez 15 sekund najpierw jedną, a po chwili przerwy drugą nogą, w tarczę ustawioną pionowo Zaliczane są tylko techniki wykonane prawidłowym ruchem okrężnym
W przypadku remisu	Dogrywka, zawodnik o lepszej technice
Przyznawane miejsca	Pierwsze, drugie i trzecie

Soft-stick

Konkurencja przeznaczona dla dzieci i młodzików.

Zawodnicy walczą między sobą przy pomocy kija wykonanego z pianki.

Sposób prowadzenia rywalizacji jest taki sam jak w konkurencji semi-contact.

Techniki dozwolone	Uderzenia we wszystkich płaszczyznach, które nie powodują upuszczenia kija; również pchnięcia i trafienia po obrocie
Punktacja	Cała powierzchnia głowy – 2 punkty Pozostałe części ciała z wyjątkiem rąk – 1 punkt

Zwycięża zawodnik, który zdobędzie więcej punktów od przeciwnika. Jeżeli podczas walki różnica osiągnie 10 pełnych punktów, starcie zakończy się przed czasem na skutek przewagi technicznej.

W przypadku remisu	Dogrywka, nagła śmierć
Przyznawane miejsca	Pierwsze, drugie oraz podwójne trzecie
Czas trwania starcia	1 × 1.5 min, dogrywka 45 sekund

Semi-contact

Konkurencja przeznaczona dla młodzików, kadetów i seniorów.

Rywalizacja prowadzona jest systemem przerywanym, czyli walka zatrzymywana jest po każdym ciosie, za który mogą zostać przyznane punkty.

Pola trafień	Strefa wysoka – cała powierzchnia głowy Strefa środkowa – przód i boki tułowia
Techniki dozwolone	Techniki ręczne przodem lub grzbietem pięści, bez obrotowych Kopnięcia, których powierzchnią uderzeniową jest stopa lub piszczel
Punktacja	Technika nożna na strefę wysoką – 3 punkty Technika nożna na strefę środkową – 2 punkty Technika ręczna na strefę środkową lub wysoką – 1 punkt

Zwycięża zawodnik, który zdobędzie więcej punktów od przeciwnika. Jeżeli podczas walki różnica osiągnie 10 pełnych punktów, starcie zakończy się przed czasem na skutek przewagi technicznej.

W przypadku remisu	Dogrywka, nagła śmierć
Przyznawane miejsca	Pierwsze, drugie oraz podwójne trzecie
Czas walki młodzików	1 × 1.5 min, dogrywka 45 sekund
Czas walki kadetów	2 × 1.5 min, przerwa 30 sekund, dogrywka 45 sekund
Czas walki seniorów	2 × 1.5 min, przerwa 30 sekund, dogrywka 45 sekund

Light-contact

Konkurencja przeznaczona dla kadetów i seniorów.

Rywalizacja prowadzona jest systemem ciągłym, czyli walka zatrzymywana jest tylko na skutek przewińnięć oraz w sytuacjach wyjątkowych.

Pola trafień	Strefa wysoka – cała powierzchnia głowy oprócz tyłu techniką ręczną Strefa środkowa – przód i boki tułowia
Techniki dozwolone	Patrz: formuła semi-contact
Punktacja	Patrz: formuła semi-contact

Sędziowie decydują o zwycięstwie poprzez wskazanie. Aby wygrać pojedynek, zawodnik musi otrzymać co najmniej połowę głosów, jednak więcej od rywala.

W przypadku remisu	Dodanie głosu przez sędziego planszowego Dogrywka z koniecznością wskazania zwycięzcy Decyzja sędziego planszowego
Przyznawane miejsca	Pierwsze, drugie oraz podwójne trzecie
Czas trwania starcia	2 × 1.5 min, przerwa 30 sekund, dogrywka 45 sekund