



PORTUGAL

TAEKWONDO CENTRO

Campeonato Regional de Poomsae Kup, Dan e Freestyle 2022/2023



**Campeonato
Regional
Taekwondo
Poomsae 2023**

**TAEKWONDO
MALVEIRA**

**Pavilhão Municipal da Malveira
Rua Doutor José Eduardo Esteves - Malveira
Dia 21 de janeiro de 2023
Das 9h30 as 17h30
Entrada Livre**

Logos: Federação Portuguesa de Taekwondo, Portugal Taekwondo Centro, and three municipal coats of arms.

21 de janeiro de 2023 – Malveira

CAMPEONATO REGIONAL - 2022/2023

Ficha Técnica

Promotor oficial: PTC - Portugal Taekwondo Centro

Apoio Institucional: Federação Portugal Taekwondo

Câmara Municipal de Mafra;

União das Freguesias de Malveira e São Miguel de Alcainça

Organizador: Taekwondo Clube da Malveira

Diretor da prova: Maria Emília Martins

Local: Pavilhão Municipal da Malveira

Morada: Rua Dr. José Eduardo Esteves, 2665-238 Malveira

Coordenadas: <https://goo.gl/maps/6UqTpeLc7Lj3KWj46>

Data: 21 de janeiro de 2023

Coordenação e Controlo do Torneio

Departamento Técnico da Portugal Taekwondo Centro.

Seleção, Gestão e Coordenação da Equipa de Arbitragem

Departamento de Arbitragem da Portugal Taekwondo Centro.

1 - Programa da Competição

(sujeito a alterações consoante o número de atletas em prova)

DIRIGENTES / TREINADORES / ATLETAS / ÁRBITROS

<i>Dia</i>	<i>Hora</i>	<i>Atividade</i>
28-11-2021	8h30	Reunião de Árbitros
	8h30	Credenciação dos atletas
	9h30	Início da competição de Poomsae DAN
	12h00	Início da competição de Freestyle
	12h30	Cerimónia de abertura – Entrega de Prémios “Poomsae DAN”
	13h00	Pausa para almoço
	14h00	Início da competição de Poomsae KUP
	17h30	Final da competição entrega de prémios Poomsae KUP
	18h00	Encerramento dos trabalhos

2 - FORMA DE COMPETIÇÃO DE POOMSAE

O **CAMPEONATO REGIONAL DE POOMSAE DANS, KUPS e FREESTYLE** é uma prova disputada no formato de competição Individual, pares e trios, e segundo as regras da WT, no modelo de “*cut off elimination system*”

Atletas Participantes

Podem participar na prova, atletas de **nacionalidade portuguesa e estrangeiros com residência em Portugal**. Todos os atletas têm que possuir seguro desportivo válido, e têm que estar regularmente inscritos na Portugal Taekwondo Centro na época 2022/2023.

Escalões

DAN – Para atletas que possuam graduação (reconhecida pela Kukkiwon) de 1º Poom / 1º Dan ou superior.

Escalão de KUP – Para atletas que possuam a graduação de 8º Kup até 1º Kup.

Escalão FREESTYLE – Para atletas que possuam graduação de 2º Kup ou superior.

Categorias de Competição de DAN

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos

SUB14 - de 12 a 14 anos (nascidos em 2011 a 2009)

SUB17 - de 15 a 17 anos (nascidos em 2008 a 2006)

SUB 30 - de 18 a 30 anos (nascidos em 2005 a 1993)

SUB 40 - de 31 a 40 anos (nascidos em 1992 a 1983)

SUB 50 - de 41 a 50 anos (nascidos em 1982 e 1973)

SUB 60 - de 51 a 60 anos (nascidos entre 1972 e 1963)

SUB 65 - de 61 a 65 anos (nascidos entre 1962 e 1958)

Mais 65 - 66 anos ou mais (nascidos em 1957 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

1º PAR - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2011 e 2009)

2º PAR - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

3º PAR - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2005 e 1993)

4º PAR - 31 anos ou mais (nascidos em 1992 ou antes)

EQUIPAS Masculinas e Femininas

1º TRIO - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2011 e 2009)

2º TRIO - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

3º TRIO - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2005 e 1993)

4º TRIO - 31 anos ou mais (nascidos em 1992 ou antes)

Categorias de Competição de KUP

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos

SUB 7 - 6 e 7 anos (nascidos em 2017 e 2016)

SUB 9 - 8 e 9 anos (nascidos em 2015 e 2014)

SUB11 - 10 e 11 anos (nascidos em 2013 e 2012)

SUB14 - de 12 a 14 anos (nascidos em 2011 a 2009)

SUB17 - de 15 a 17 anos (nascidos em 2008 a 2006)

SUB 30 - de 18 a 30 anos (nascidos em 2005 a 1993)

SUB 40 - de 31 a 40 anos (nascidos em 1992 a 1983)

SUB 50 - 41 anos ou mais (nascidos em 1982 e 1973)

Mais 50 - 51 anos ou mais (nascidos em 1972 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

PAR Infantil A - de 6 a 8 anos (nascidos entre 2017 e 2015)

PAR Infantil B - de 9 a 11 anos (nascidos entre 2014 e 2012)

1º PAR - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2011 e 2009)

2º PAR - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

3º PAR - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2005 e 1993)

EQUIPAS Masculinas / Femininas

TRIO Infantil A - de 6 a 8 anos (nascidos entre 2017 e 2015)

TRIO Infantil B - de 9 a 11 anos (nascidos entre 2014 e 2012)

1º TRIO - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2011 e 2009)

2º TRIO - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

3º TRIO - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2005 e 1993)

4º TRIO - 31 anos ou mais (nascidos em 1992 ou antes)

Categorias de competição de Freestyle

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos

SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2011 e 2006)

Mais 18 - mais de 18 anos (em 2005 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2011 e 2006)

Mais 18 - mais de 18 anos (em 2005 ou antes)

EQUIPAS (5 Elementos com pelo menos dois rapazes e/ou duas raparigas)

SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2011 e 2006)

Mais 18 - mais de 18 anos (em 2005 ou antes)

Pormenores de Arbitragem

O CAMPEONATO REGIONAL DE POOMSAE, na categoria de **DAN** será avaliado segundo o modelo da WT, e através do sistema de pontuação eletrónica. Os atletas executarão duas Poomsae, sorteadas do quadro obrigatório, nas eliminatórias, meias-finais e finais. Não é permitida a participação de equipas mistas (compostas por atletas de diferentes clubes). Será utilizado o *Cut Off Elimination System*.

O CAMPEONATO REGIONAL DE POOMSAE, nas categorias de **KUP**, será avaliado segundo o modelo da WT, e através do sistema de pontuação eletrónica.

- A competição é estruturada para que todos os participantes executem 2 Taeguk de seguida, sendo-lhes atribuída uma nota final que é o somatório das 2.
- A graduação mínima para participar nesta competição é 8º Kup (cinto amarelo).
- Os Kup escolherão as Taegeuk que querem realizar entre a T1 (Il) e a T8 (Pal) e não as poderão repetir. Atleta que não inicie a execução de qualquer uma das Taeguk será desclassificado.

NOTA: até à categoria SUB9 (inclusive) nos Kup, com a graduação de 8º Kup, podem repetir a Taeguk realizada na primeira ronda.

O CAMPEONATO REGIONAL DE POOMSAE, nas categorias de **FREESTYLE** será avaliada segundo o modelo da WT, e através do sistema de pontuação eletrónica. Os atletas, executarão uma coreografia da sua autoria, acompanhada de música.

- Podem participar na categoria individual, par ou equipa
- Não é permitida a participação de pares ou de equipas mistas (compostas por atletas de diferentes clubes).
- A graduação mínima para participar nesta competição é 2º Kup (cinto vermelho).
- A música e a coreografia devem ser escolhidas por cada participante.
- Deve trazer uma *PEN USB* com a música em formato MP3, e a mesma deve ser entregue à Organização (na mesa central) antes do início da competição.
- A Performance, e as técnicas, devem ter ligação ao taekwondo.

Duração da apresentação de Freestyle

Individual, Par e Equipa: de 90 segundos a 100 segundos sendo que 0,3 pontos serão deduzidos se o tempo de apresentação for inferior a 90 segundos ou superior a 100.

Poomsae Reconhecidas (Quadro de Poomsae obrigatórias)

Divisões		Poomsaes
Sub 14		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
Sub 17		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
Sub 30		Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin
Sub 40		
Sub 50		Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
Sub 60		Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
Sub 65		
Mais 65		
Pares	12 a 14 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	15 a 17 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	18 a 30 anos	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin
	Mais de 31 anos	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
Trios	12 a 14 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	15 a 17 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	18 a 30 anos	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin

COMPETIÇÃO DE FREESTYLE

Regras e pontuação:

- a) A pontuação será atribuída de acordo com os critérios da WT.
- b) Os tipos de pontapé são avaliados de acordo com a seguinte sequência:
 - **Altura do salto** – Pontapé lateral em salto (nos casos de competição em par e em equipa, todos os membros devem executar este movimento obrigatoriamente.).
 - **Número de pontapés num só salto** – Pontapé frontal em salto (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
 - **Gradiente de voltas num pontapé em rotação** – Pontapé em gancho com rotação ou pontapé em rotação (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
 - **Nível de Performance numa sequência de pontapés** – Os pontapés na parte do Kyorugi são limitados a um máximo de (5) (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento), (*3 a 5 steps são obrigatório e devem ser executados no mesmo local antes de executar sequência de pontapés de kyorugi).
 - **Ações Acrobáticas** – Baseado na dificuldade técnica de todas as ações acrobáticas (com pontapé de taekwondo) executado na parte gímnica (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
 - Cada técnica de perna deve ser executada com menos de três passadas de balanço. (por cada passada excedida será deduzido - 0,1 pontos)
 - Cada uma das seguintes posições base, deve estar incluída na apresentação, pelo menos uma vez:
 - Dwit kubi
 - Beom-sogi
 - Hakdari-sogi

Classificação

Individual I Pares I Trios – Kup e Dan

- 1º Lugar – 7 pontos
- 2º Lugar – 3 pontos
- 3º Lugar – 1 ponto

Vencedores

Recebem uma taça, as três equipas com maior número de pontos obtidos na prova de Poomsae Kup (em todos os escalões e categorias).

Recebem uma taça, as três equipas com maior número de pontos obtidos na prova de Poomsae Dan (em todos os escalões e categorias).

Recebem uma taça, as três equipas com maior número de pontos obtidos na prova de Poomsae Freestyle (em todos os escalões e categorias).

Empates

Em caso de empate, vencerá a equipa que:

1. Obtiver o maior número de primeiros lugares;
2. Obtiver o maior número de segundos lugares;
3. A equipa com menor número de atletas.

Ações Disciplinares

Só poderão ter acesso à credenciação, os atletas previamente inscritos, portadores de documento de identificação, e que reúnam todas as condições regulamentares para o efeito. A não comparência à credenciação resultará na desqualificação.

Apuramento

O apuramento dos atletas para a fase Nacional de Poomsae tem como requisito a inscrição e participação na prova regional. A participação do atleta só é válida após credenciação e execução das Poomsae.

Inscrições e sorteio

O prazo limite de inscrição na prova é até 09 de Janeiro de 2023

Para que possam ser regularmente inscritos nesta prova, devem os responsáveis técnicos:

- Aceder portal da Taekoplan através do link <https://www.tpss2021.eu/> selecionar a prova em questão e realizar o registo completo online.
- Proceder ao pagamento da inscrição através de transferência bancária para a PORTUGAL TAEKWONDO no valor total da inscrição:
BANCO: Millennium BCP
BAN: PT50 0033 0000 45541752880 05
BIC SWIFT: BCOMPTPL
- Enviar o comprovativo de transferência para o email: geral@portkdcentro.com
- O valor de inscrição é de 10€ por atleta, independentemente do número de categorias e escalões em que se inscrevem.

O sorteio das Poomsae será disponibilizado no dia 16 de janeiro de 2023

Assistência Médica

O Taekwondo Clube da Malveira, disponibilizará os meios médicos necessários à realização do campeonato.

Casos Omissos

A equipa que durante o torneio não demonstrar comportamento adequado por parte dos atletas ou treinadores, será desqualificada.

Os casos omissos serão regulados por uma comissão composta pelo representante da Portugal Taekwondo Centro, pelo diretor da arbitragem e pelo diretor da prova.

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

O clube/escola participante no **CAMPEONATO REGIONAL DE POOMSAE 2022/2023**, ao inscrever a sua equipa declara, através do seu delegado que:

1. Tomou conhecimento e aceitou o conteúdo integral do Regulamento desta prova;
2. Ao inscrever os atletas por intermédio do Clube, os Delegados assumem que os mesmos reúnem as condições exigidas para essa participação, nomeadamente: seguro desportivo válido; atestado médico desportivo.
3. É responsável por todos os atos praticados pelos atletas e elementos da comitiva como por exemplo: acidentes ocorridos que não estejam diretamente relacionados com a competição, o acompanhamento do atleta acidentado ao estabelecimento hospitalar em situações não classificadas como emergência médica.
4. O preenchimento da ficha de inscrição e a veracidade da informação dela constante é da inteira responsabilidade do delegado de equipa.