Campeonato Nacional de Poomsae

(Kup, Dan e Freestyle)

2023/2024

Versão 2.0

23 de março de 2024 – Vila Franca de Xira

Ficha Técnica

Promotor Oficial: Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD

Apoio Institucional:

- Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD
- Associação Portugal Taekwondo Norte - PTN
- Associação Portugal Taekwondo Centro - PTC
- Associação Portugal Taekwondo Sul e Ilhas - PTSI
- Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

Organizador: Associação Desportiva de Alhandra
Diretor da Prova: Paulo Diniz
Gestão da Arbitragem: Conselho de Arbitragem da Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD
Local: Pavilhão Multiusos de Vila Franca de Xira
Morada: Largo dos Forcados - 2600 Vila Franca de Xira, Portugal
Coordenadas: https://maps.app.goo.gl/LEAfV51x4GtGB2Du7
Data: 23 de março de 2024

Programa da Competição:

Hora	*Atividade*
8h00 – 9h00	Credenciação dos atletas
9h00	Reunião de treinadores
9h15	Início da competição – Kup, Dan e Freestyle
13h00	Pausa para almoço
14h00	Recomeço da competição
18h00	Final da competição
18h30	Encerramento dos trabalhos

A organização reserva-se o direito de alterar o programa estabelecido, de forma a adaptá-lo ao número de atletas em prova e ao decurso do evento.

Inscrições:

A data limite de inscrição na prova é 9 de março de 2024.

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 Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD, no valor total da inscrição:

  BANCO: CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

  IBAN: PT50 0035 0740 00019246 930 96

  BIC SWIFT: CGDIPTPL
- Enviar o comprovativo de transferência para o email: geral@portkd.com
- Valor de inscrição por cada entrada (Individual, Par ou Trio): 30 €

  O sorteio das Poomsae será disponibilizado no dia 17 de março de 2024

Atletas Participantes:

Poderão participar nos campeonatos nacionais os atletas de nacionalidade portuguesa, devidamente inscritos na Federação Portugal Taekwondo, que tenham participado, independentemente da categoria, no campeonato regional de Poomsae e Freestyle da presente época desportiva. Para se considerar que o atleta participou nos campeonatos regionais é necessário que tenha, no mínimo, efectuado presencialmente a credenciação. Estão isentos da obrigatoriedade de participar no campeonato regional respetivo, os atletas que se encontrem enquadrados no regime de alto rendimento. Importa referir que esta isenção não confere pontos para o ranking e que é apenas uma opção de escolha dada aos atletas de alto rendimento.

Credenciação de Atletas:

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

Ações Disciplinares:

A equipa, atleta ou treinador que durante o campeonato não apresentar comportamento adequado será desclassificado(a) e alvo de processo disciplinar.

Assistência Médica:

A organização disponibilizará os meios médicos necessários à realização da prova.

Título de campeão nacional:

O título de campeão nacional será atribuído aos vencedores das categorias.

Títulos coletivos

Serão atribuídos os seguintes títulos coletivos:

- 1º, 2º e 3º Kups K1 individual (Diploma)
- 1º, 2º e 3º Kups K2 individual (Diploma)
- 1º, 2º e 3º Kups PAR (Diploma)
- 1º, 2º e 3º Kups EQUIPA (Diploma)
- 1º, 2º e 3º DAN individual (Diploma)
- 1º, 2º e 3º DAN PAR (Diploma)
- 1º, 2º e 3º DAN EQUIPA (Diploma)
- 1º, 2º e 3º FRESTYLE (Diploma)
- 1º, 2º e 3º Equipa (Taça)

A classificação coletiva é atribuída da seguinte forma:

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

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 menos numerosa.

Os atletas desclassificados ou que não têm competidores diretos não pontuam para a classificação coletiva.

Casos Omissos:

Os casos omissos serão regulados por uma comissão composta pelo representante da Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD, pelo diretor de arbitragem e pelo diretor de prova.

COMPETIÇÃO DE POOMSAE – KUP

Categorias de Competição de KUP:

Para atletas com graduação entre 8º e o 1º Kup.

Subcategorias de participação individual:

K1 – Cinturão Amarelo a Verde/Azul (8º Kup a 5º Kup)

K2 – Cinturão Azul a Vermelho/Negro (4º Kup a 1º Kup)

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos
SUB14 - de 12 a 14 anos (nascidos em 2012 a 2010)
SUB17 - de 15 a 17 anos (nascidos em 2009 a 2007)
SUB 30 - de 18 a 30 anos (nascidos em 2006 a 1994)
SUB 40 - de 31 a 40 anos (nascidos em 1993 a 1984)
SUB 50 - 41 anos ou mais (nascidos em 1983 e 1974)
Mais 50 - 51 anos ou mais (nascidos em 1973 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)
1º PAR - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2012 e 2010)
2º PAR - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2009 e 2007)
3º PAR - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2006 e 1994)
4º PAR – 31 anos ou mais (nascidos em 1993 ou antes)

EQUIPAS Masculinas / Femininas
1º TRIO - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2012 e 2010)
2º TRIO - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2009 e 2007)
3º TRIO - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2006 e 1994)
4º TRIO - 31 anos ou mais (nascidos em 1993 ou antes)

Arbitragem:

O CAMPEONATO NACIONAL DE POOMSAE, nas categorias de **KUP**, será avaliado segundo o modelo da WT, através do sistema de pontuação eletrónica e com uma equipa de 5 juízes de técnica.

- A graduação mínima para participar nesta competição é 8º Kup (cinto amarelo).
- Os atletas na sua participação individual executam duas Taegeuk diferentes à sua escolha, conforme a sua subcategoria:
  - K1 – Taegeuk 1 / 2 / 3 / 4 / 5 (il, I, Sam, Sa, Oh)
  - K2 – Taegeuk 4 / 5 / 6 / 7 / 8 (Sa, Oh, Yuk, Chil, Pal)
- Os Pares e Trios escolherão as duas Taegeuk que querem realizar entre a T1 (il) e a T8 (pal) e não as poderão repetir.
- Atleta, par ou trio que não inicie a execução de qualquer uma das Taegeuk será desclassificado.

COMPETIÇÃO DE POOMSAE – DAN

Categorias de Competição de DAN:

Para atletas com graduação de 1º Poom/Dan ou superior, reconhecida pela Kukkiwon.

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos
SUB14 - de 12 a 14 anos (nascidos em 2012 a 2010)
SUB17 - de 15 a 17 anos (nascidos em 2009 a 2007)
SUB 30 - de 18 a 30 anos (nascidos em 2006 a 1994)
SUB 40 - de 31 a 40 anos (nascidos em 1993 a 1984)
SUB 50 - de 41 a 50 anos (nascidos em 1983 e 1974)
SUB 60 - de 51 a 60 anos (nascidos entre 1973 e 1964)
SUB 65 - de 61 a 65 anos (nascidos entre 1963 e 1959)
Mais 65 - 66 anos ou mais (nascidos em 1958 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)
1º PAR - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2012 e 2010)
2º PAR - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2009 e 2007)
3º PAR - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2006 e 1994)
4º PAR - 31 anos ou mais (nascidos em 1993 ou antes)

EQUIPAS Masculinas e Femininas
1º TRIO - de 12 a 14 anos (nascidos entre 2012 e 2010)
2º TRIO - de 15 a 17 anos (nascidos entre 2009 e 2007)
3º TRIO - de 18 a 30 anos (nascidos entre 2006 e 1994)
4º TRIO - 31 anos ou mais (nascidos em 1993 ou antes)

Arbitragem:

O CAMPEONATO NACIONAL DE POOMSAE E FREESTYLE, nas categorias de **DAN** será avaliado segundo o modelo da WT, através do sistema de pontuação eletrónica e com equipa de cinco juízes de técnica.

- 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*.

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,
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,
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
	Mais de 31 anos	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae,

COMPETIÇÃO DE POOMSAE - FREESTYLE

Categorias de competição de Freestyle

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

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos
SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2012 e 2007)
Mais 18 - 18 ou mais anos (em 2006 ou antes)

PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)
SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2012 e 2007)
Mais 18 - 18 ou mais anos (em 2006 ou antes)

EQUIPAS (5 Elementos com pelo menos 2 rapazes e/ou 2 raparigas)
Mais 12 - 18 ou mais anos (em 2012 ou antes)

Arbitragem:

O CAMPEONATO NACIONAL DE POOMSAE E FREESTYLE, nas categorias de **FREESTYLE** será avaliada segundo o modelo da WT, através do sistema de pontuação eletrónica, com uma equipa de cinco juízes de técnica. Os atletas, executarão uma coreografia da sua autoria, acompanhada de música.

- Podem participar na categoria individual, par ou equipa mista.
- 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. No entanto, nelas não devem estar contidas nenhuma mensagem política, social ou religiosa.
- 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 será de 90 a 100 segundos sendo que 0,3 pontos serão deduzidos se o tempo de apresentação for inferior a 90 ou superior a 100 segundos.

Regras e pontuação:

- **Critério de 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 cinco (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento), (3 a 5 steps são obrigatórios e devem ser executados no mesmo local antes de executar sequência dos 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 - 0,1pontos).
  - Cada uma das seguintes posições base, deve estar incluída na apresentação, pelo menos uma vez:
    - Dwit kubi
    - Beom-sogi
    - Hakdari-sogi

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

O clube/escola participante no CAMPEONATO NACIONAL DE POOMSAE E FREESTYLE 2023/2024, ao inscrever a sua equipa declara, através do seu delegado que:

1. Tomou conhecimento e aceitou o conteúdo integral do Regulamento desta prova;

2. Todos os atletas e treinadores inscritos reúnem as condições necessárias, nomeadamente estarem inscritos na Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, UPD, possuírem seguro desportivo obrigatório válido (Decreto-Lei n.º 10/2009), entre outros requisitos legais, para a participação em provas federativas;

3. O preenchimento da inscrição na plataforma e a veracidade da informação que nela consta é da sua inteira responsabilidade;

4. É responsável por todos os atos praticados pelos atletas, treinadores e elementos da sua comitiva, acidentes ocorridos extracompetição, assim como o acompanhamento do atleta acidentado ao estabelecimento hospitalar em situações não classificadas como emergência médica;

5. Todos os atletas, treinadores e elementos da sua comitiva comprometem-se a respeitar as regras do Código de Ética Desportiva;

6. Permite a captação de imagens durante a competição, autorizando ceder gratuitamente os direitos de utilização em meios de comunicação internos da Federação Portugal Taekwondo PORTKD - UPD, nomeadamente no seu website, redes sociais ou em qualquer outro média ou meio de comunicação.