



# **PORTUGAL**

---

## **TAEKWONDO CENTRO**

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



**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***

<b><i>Dia</i></b>	<b><i>Hora</i></b>	<b><i>Atividade</i></b>
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
<b>Sub 14</b>		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
<b>Sub 17</b>		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
<b>Sub 30</b>		Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin
<b>Sub 40</b>		
<b>Sub 50</b>		Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
<b>Sub 60</b>		Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
<b>Sub 65</b>		
<b>Mais 65</b>		
<b>Pares</b>	<b>12 a 14 anos</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	<b>15 a 17 anos</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	<b>18 a 30 anos</b>	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin
	<b>Mais de 31 anos</b>	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
<b>Trios</b>	<b>12 a 14 anos</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	<b>15 a 17 anos</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	<b>18 a 30 anos</b>	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 sequencia 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](mailto: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.