



Campeonato Nacional Poomsaes - 2022 / 2023

(KUPS / DANS / FREESTYLE)

01 DE ABRIL DE 2023 – VENDAS NOVAS

Versão: 2.0

Ficha Técnica

Promotor oficial: Federação Portugal Taekwondo – PORTKD, U.P.D.

Apoio Institucional:

- PTN – Portugal Taekwondo Norte
- PTC – Portugal Taekwondo Centro
- PTSI – Portugal Taekwondo Sul e Ilhas
- Câmara Municipal de Vendas Novas
- Junta de Freguesia de Vendas Novas
- IPDJ Alentejo

Apoio Logístico: Câmara Municipal de Vendas Novas

Organizador: ATVN – Associação de Taekwondo de Vendas Novas

Diretor da prova: Paulo Martins

Gestão da arbitragem: Conselho de Arbitragem da Federação Portugal Taekwondo – PORTKD

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Vendas Novas

Morada: Avenida 25 de Abril – Vendas Novas

Coordenadas GPS: 38.674252, -8.461484

Data: 01 de Abril de 2023

Programa da Competição

Dia	Hora	Atividade
01/Abr	8:00 – 8:45	Credenciação dos atletas
01/Abr	8:45	Reunião de treinadores
01/Abr	9:00	Início da competição de Kups e Dans
01/Abr	12:00	Início da competição de Freestyle
01/Abr	13:00	Pausa para almoço
01/Abr	14:00	Recomeço da competição de Kups e Dans
01/Abr	18:00	Final da competição
01/Abr	18:30	Encerramento dos trabalhos

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

Inscrições

A data limite de inscrição na prova é 18 de Março de 2023.

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

- Proceder às inscrições na Plataforma TPSS <https://www.tpss2021.eu/>
- Proceder ao pagamento da inscrição através de transferência bancária para a FEDERAÇÃO PORTUGAL TAEKWONDO – PORTKD no valor total da inscrição:
BANCO: Caixa Geral de Depósitos IBAN: PT50 0035 0740 00019246 930 96 BIC
SWIFT: CGDIPTPL
- Enviar comprovativo de transferência para o email: geral@portkd.com
- Valor de inscrição: (Participação individual: 25,00€); (Par: 25,00€); (Trio: 25,00€); (Freestyle: 25,00€).

Atletas elegíveis

Podem participar na prova, atletas com **nacionalidade portuguesa**, com seguro desportivo válido na época 2022/2023, regularmente inscritos na Federação Portugal Taekwondo PORTKD e que tenham participado no campeonato regional.

Credenciação de atletas

Só poderão ter acesso à prova, os atletas previamente inscritos, portadores de documento identificativo e que reúnam todas as condições regulamentares para o efeito.

Ações Disciplinares

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

Assistência Médica

A organização disponibilizará os meios médicos necessários à realização do torneio.

Título de campeão nacional

O título de campeão nacional será atribuído aos vencedores da categoria.

Trofeus por equipa (KUP, DAN e FREESTYLE)

Serão atribuídos trofeus às três melhores equipas. Pela classificação final na categoria, o atleta, par, trio ou equipa, obtém para a sua equipa os seguintes pontos:

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

Em caso de empate, vencerá a equipa que:

1. Obter o maior número de primeiros lugares;
2. Obter o maior número de segundos lugares;
3. A equipa menos numerosa.

Casos Omissos

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

COMPETIÇÃO DE POOMSAE – KUPS

KUP's – Para atletas que possuam a graduação entre 8º e 1º Kup.

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 – 41 anos ou mais (nascidos em 1982 e 1973)

MAIS 50 – 51 anos ou mais (nascidos em 1972 ou antes)

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)

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 / Femininas (3 elementos do mesmo sexo)

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)

Arbitragem

O escalão de **KUP's** será avaliado segundo o modelo da WT através do sistema de pontuação eletrónico.

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

COMPETIÇÃO DE POOMSAE – DANS

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

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)

TRIOS Masculinos e Femininos (3 atletas do mesmo género)

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)

Arbitragem

O escalão de **DAN's** será avaliada segundo o modelo da WT através do sistema de pontuação eletrónico.

- Os atletas executarão duas poomsaes 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.

Poomsaes Reconhecidas (Quadro de poomsaes 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 POOMSAE - FREESTYLE

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

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)

Arbitragem

O escalão de **FREESTYLE** será avaliado segundo o modelo da WT através do sistema de pontuação eletrónico. 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).
- Música e 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, a mesma deve ser entregue à organização na mesa central antes da competição começar.
- Performance e as técnicas devem ter ligação ao taekwondo.

Duração da apresentação de Freestyle

Individual, Par e equipa competem de 90 segundos a 100 segundos. 0,3 pontos serão deduzidos se o tempo de apresentação for menos de 90 segundos ou mais de 100 segundos.

Resumo das regras:

➤ **Critério de pontuação**

- A pontuação será atribuída de acordo com os critérios da WT.
- Os tipos de pontapé são 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 uma vez:

- Dwit kubi
- Beom-sogi
- Hakdari-sogi

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A escola que participa no Campeonato Nacional de Poomsae 2022/2023, ao inscrever a sua equipa declara que:

1. Tomou conhecimento e aceitou o conteúdo integral do Regulamento desta prova;
2. Todos os atletas inscritos reúnem as condições necessárias, nomeadamente estarem inscritos na federação, possuírem seguro desportivo obrigatório válido (Decreto-Lei n.º 10/2009), entre outros requisitos legais, para a participação numa prova federativa;
3. O preenchimento da ficha de inscrição e a veracidade da informação que nela consta é da sua inteira responsabilidade;
4. É responsável por todos os atos praticados pelos atletas 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 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, nomeadamente no seu website, redes sociais ou em qualquer outro média ou meio de comunicação.