



VII Puchar Krakowa w Taekwon-do

Data: 25 maja 2025 (niedziela)

Miejsce: Hala Sportowa Com Com Zone, Kraków ul. Ptaszyckiego 6

Grupy wiekowe i konkurencje:

Dzieci 2019–2018 – formy, techniki specjalne, tempówki (ap chagi), soft-stick

Dzieci 2017–2016 – formy, techniki specjalne, tempówki (ap chagi), soft-stick albo semi-contact

Młodzicy 2015–2013 - formy, techniki specjalne, tempówki (dollyo chagi), soft-stick albo semi-contact

Kadeci 2012–2010 - formy, techniki specjalne, semi-contact, light-contact

Zgłoszenia: Do trenerów w terminie do **14 maja**. Wymagane jest podanie wzrostu i wagi zawodnika . Należy podpisać u trenera zgody na udział uczestnika w turnieju lub przekazać podpisane przez rodzica oświadczenie.

Opłata startowa: 130 zł – płatne gotówką na miejscu zawodów.

Nagrody: Medale za miejsca 1, 2 i 3 oraz dyplomy uczestnictwa.

Harmonogram turnieju:

Spotkanie organizacyjne dla sędziów – 08:30

Dzieci roczniki 2019 i 2018 – bez rejestracji, start 9:30

Dzieci rocznik 2017 – rejestracja 09:30, start 10:30

Dzieci rocznik 2016 – rejestracja 10:30, start 11:30

Młodzicy roczniki 2015-2013 – rejestracja 13:00, start 14:00

Kadeci roczniki 2012-2010 – rejestracja 14:30, start 15:30

Planowane zakończenie zawodów – 19:00

Podane godziny są orientacyjne. Duża liczba zgłoszeń może spowodować opóźnienia w rozpoczęciu danych kategorii wiekowych.

Rejestracja: na miejscu, przed rozpoczęciem konkurencji. Będzie prowadzony pomiar dzieci z roczników 2017-2016 oraz młodzików i kadetów.

Sędziowie: Zachęcamy wszystkich starszych lub nieaktywnych zawodników do wolontariatu sędziowskiego. Duży zespół organizacyjny pozwoli sprawnie i płynnie przeprowadzić rozgrywki. Zgłoszenia kierujcie do trenerów.

Sekundanci: W grupach wiekowych dzieci i młodzicy nie przewidujemy możliwości sekundowania zawodnikom w żadnych konkurencjach. Miejsce trenerów znajduje się poza strefą rozgrywania konkurencji. W grupie wiekowej kadetów sekundowanie jest dozwolone, a nawet konieczne w konkurencjach walk semi- i light-contact z uwagi na 2-rundowy charakter walk. Sekundanci muszą być w stroju sportowym i czerwonej koszulce sekundanta (do wypożyczenia na zawodach po wcześniejszym zgłoszeniu zapotrzebowania).

Regulamin konkurencji: <http://www.put.org.pl/wp-content/uploads/2025/02/regulamin-4.16-1.pdf> . Skrócona wersja regulaminu znajduje się na kolejnych stronach komunikatu.

Odstępstwa od regulaminu:

- Białe doboki nie są wymagane, ale bardzo pożądane; w przypadku braku obowiązują długie spodnie lub leginsy i koszulka;
- konkurencja tempówek będzie rozgrywana na tradycyjnych tarczach (bez systemu Zemita);
- dodatkową konkurencją są walki soft-stick młodzików, a udział z nich mogą brać zawodnicy ze stopniem nie wyższym niż 7. cup.;
- brak możliwości sekundowania u dzieci i młodzików;
- organizator zastrzega sobie możliwość łączenia lub podziału poszczególnych kategorii w zależności od liczby zgłoszonych zawodników;
- w konkurencjach pucharowych (walki i formy) nie będzie walk o 3. miejsce – rozdane zostaną dwa brązowe medale;
- do sędziowania dopuszczeni zostaną również kandydaci na sędziów nie posiadający licencji.

Organizator: Krakowskie Centrum Taekwon-do i Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do

SKRÓCONY REGULAMIN:

Techniki specjalne

- Konkurencja polega na sięgnięciu celu techniką nożną na najwyższym pułapie.
- Zawodnicy rywalizują między sobą, podejmując próby zaliczenia kolejnych wysokości.
- Zawodnicy mają po dwie szanse trafienia celu na każdym pułapie.
- Dzieci mogą wykonać technikę z ziemi, a powierzchnia uderzeniowa i miejsce zetknięcia z packą nie są oceniane. Starsi kopią z wyskoku, trafiając w packę powierzchnią ap kumchi od spodu,
- Lądowanie musi nastąpić bez kontaktu z podłożem części ciała innych niż stopy.
- W przypadku remisu zwycięża zawodnik, który ostatnią wysokość zaliczył w pierwszej próbie, podczas gdy konkurenci w drugiej. Później sprawdzane są poprzednie kolejki aż do spełnienia poprzedniego kryterium. Przy dalszym braku rozstrzygnięcia zwycięża zawodnik niższy wzrostem.

Tempówki

- Konkurencja polega na wykonaniu największej liczby kopnięć w wyznaczonym czasie.
- Zawodnicy rywalizują między sobą w ramach pojedynczej rundy.
- Dzieci wykonują kopnięcia ap chagi przez 15 sekund na przemian lewą i prawą nogą.
- Młodzicy wykonują kopnięcia dolloyo chagi przez 15 sekund najpierw jedną, a później drugą nogą.
- Dzieci korzystają z systemu tarcz typu thai-pad, a młodzicy korzystają z tarcz w kształcie litery „L”
- wysokość celu dopasowana jest do wysokości pasa kopiącej osoby.
- Niezależnie od grupy wiekowej pomiędzy celnymi kopnięciami noga musi dotknąć podłoża.
- Młodzikom zaliczane są tylko techniki prowadzone ruchem okrężnym z obciągniętą stopą.
- W przypadku remisu następuje dogrywka, a później zwycięstwo zawodnika o lepszej technice.

Soft-stick

- Konkurencja polega na pokonaniu rywala na punkty w walce piankowym kijem.
- Walka zatrzymywana jest po każdym ciosie, za który mogą zostać przyznane punkty.
- Punktacja: cała powierzchnia głowy – 2 punkty, Pozostałe części ciała z wyjątkiem rąk – 1 punkt
- Techniki dozwolone Uderzenia we wszystkich płaszczyznach, które nie powodują upuszczenia kija – także pchnięcia i trafienia po obrocie
- Jeżeli podczas walki różnica osiąga 10 punktów, starcie kończy się na skutek przewagi technicznej.
- Czas trwania starcia to 1 runda × 1.5 min, dogrywka 45 sekund.
- W przypadku remisu następuje dogrywka, a później walka do pierwszej wygranej akcji.

Formy

- Konkurencja polega na pokonaniu rywala przez lepsze zaprezentowanie układu.
- Zawodnicy parami wykonują układ formalny tradycyjny wybrany przez sędziego.
- Najwyższy możliwy do zaproponowania układ to ten wymagany na stopień poprzedzający niższy
- spośród stopni rywalizującej pary, ale należący do zakresu Chon-Ji Tul – Choong-Moo Tul.
- Jeżeli kategoria dotyczy startujących poniżej żółtego pasa, możliwe do wyznaczenia są także półformy: Saju Jirugi (zawsze) i Saju Makgi (gdy niższym ze stopni jest co najmniej 9 kup).

- Sędziowie decydują o zwycięstwie zawodnika poprzez wskazanie. Aby wygrać pojedynek, należy otrzymać większość głosów.
- W przypadku remisu następuje dogrywka z koniecznością wskazania zwycięzcy.

Semi-contact

- Konkurencja polega na pokonaniu rywala na punkty w walce rękami i nogami.
- 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: 1 pkt za trafienie ręką w tułów lub głowę, 2 pkt za trafienie nogą w tułów, 3 pkt za trafienie nogą w głowę;
- Kary: 2 ostrzeżenia stanowią -1 punkt, 8 ostrzeżeń (wymienne 4 minus punkty) dyskwalifikują zawodnika;
- Jeżeli podczas walki różnica osiąga 10 punktów, starcie kończy się na skutek przewagi technicznej.
- Czas trwania starcia dzieci i młodzików to 1 runda $\times$ 1.5 min, dogrywka 45 sekund.
- Czas trwania starcia kadetów to 2 rundy $\times$ 1.5 min, przerwa 30 sekund, dogrywka 45 sekund.
- W przypadku remisu następuje dogrywka, a później walka do pierwszej wygranej akcji.

Light-contact

- Konkurencja polega na pokonaniu rywala na punkty w walce rękami i nogami
- Walka zatrzymywana jest tylko na skutek przewinień oraz w sytuacjach wyjątkowych.
- Pola trafień Strefa wysoka – cała powierzchnia głowy oprócz tyłu techniką ręczną.
- 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: 1 pkt za trafienie ręką w tułów lub głowę (liczone są tylko dwa pierwsze punkty z technik ręcznych w akcji, o ile akcja nie zostanie przedzielona kopnięciem lub idejściem), 2 pkt za trafienie nogą w tułów, 3 pkt za trafienie nogą w głowę;
- Kary: 2 ostrzeżenia stanowią -1 punkt, 8 ostrzeżeń (wymienne 4 minus punkty) dyskwalifikują zawodnika;
- Sędziowie decydują o zwycięstwie zawodnika poprzez wskazanie. Aby wygrać pojedynek, należy otrzymać co najmniej połowę głosów, jednak więcej od rywala.
- Czas trwania starcia to 2 rundy $\times$ 1.5 min, przerwa 30 sekund, dogrywka 45 sekund.
- W przypadku remisu rozstrzygnięcie przynoszą: dodanie głosu przez sędziego planszowego, dogrywka z koniecznością wskazania zwycięzcy, decyzja sędziego planszowego.