

2024 OPEN

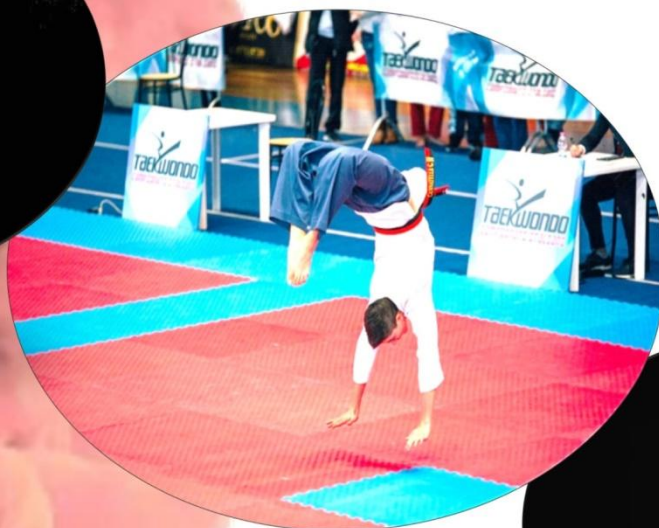


TAEKWONDO

KIURUGUI | POOMSAE | FREESTYLE

4 e 5 de maio

Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva
Algueirão



Poomsae
Channel
Taekwondo



ALGUEIRÃO
MEM MARTINS
JUNTA DE FREGUESIA

TORNEIO SOLIDARIO DE SINTRA – POOMSAE E FREESTYLE 05 AIO DE 2023

1. Ficha Técnica

Promotor oficial: Taebaek Triângulo Taekwondo

Apoio Institucional: Federação Portugal Taekwondo

Câmara Municipal de Sintra

Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins

Apoio Logístico: Câmara Municipal de Sintra

Organizador: Taebaek Triângulo Taekwondo

Diretor da prova: Tarik El Jamri

Local: Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

Morada: R. Dr. Coutinho Pais 14, 2725-043 Algueirão-Mem Martins

Coordenadas: 38.801872111860284, -9.350078011381818

Data: 5 de Maio de 2023

2. Coordenação e controlo do Torneio

Taebaek Triângulo Taekwondo

3. Gestão e Coordenação da Arbitragem

Taebaek Triângulo Taekwondo

4. Programa da Competição

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

DIRIGENTES / TREINADORES / ATLETAS / ÁRBITROS		
Dia	Hora	Atividade
05-05-2023	8h30	Reunião de Árbitros
	8h30	Credenciação dos atletas
	9h30	Início da competição de Poomsaes DANS
	13h00	Pausa para almoço
	13h30	Início da competição de Poomsaes KUPS
	17h00	Início da competição de Freestyle
	18h30	Final da competição entrega de prémios Poomsaes KUPS
	19h00	Encerramento dos trabalhos

5. Forma de Competição de Poomsae

O OPEN SINTRA 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.

6. Atletas Participantes

Podem participar na prova, atletas de **nacionalidade portuguesa e estrangeiros**

7. Escalões

- **DANS** – Para atletas que possuam graduação (reconhecida pela Kukkiwon) de 1º Poom/1º Dan ou superior.
- **Escalão de KUPS** – Para atletas que possuam a graduação de 8º Kup até 1º Kup.
- K1: 9º kup a 5º kup
- K2: 4º kup a 1º kup
- **Escalão FREESTYLE** – Para atletas que possuam graduação de 5º Kup ou superior.

8. Categorias de Competição de DANS

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)

9. Categorias de Competição de KUPS

INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos
SUB 7 - 6 e 7 anos (nascidos em 2018 e 2017)
SUB 9 - 8 e 9 anos (nascidos em 2016 e 2015)
SUB11 - 10 e 11 anos (nascidos em 2014 e 2013)
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)
PAR Infantil A - de 6 a 8 anos (nascidos entre 2018 e 2016)
PAR Infantil B - de 9 a 11 anos (nascidos entre 2015 e 2013)
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)
PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

EQUIPAS Masculinas / Femininas
TRIO Infantil A - de 6 a 8 anos (nascidos entre 2018 e 2016)
TRIO Infantil B - de 9 a 11 anos (nascidos entre 2015 e 2013)
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)

10. Categorias de competição de Freestyle

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

EQUIPAS (5 Elementos com pelo menos dois rapazes e/ou duas raparigas)
SUB17 - dos 12 aos 17 anos (nascidos entre 2012 e 2007)
Mais 18 - mais de 18 anos (em 2006 ou antes)

11. Pormenores de Arbitragem

O OPEN SINTRA DE POOMSAE, na categoria de **DAN'S** será avaliado segundo o modelo da WT, Os atletas executarão duas poomsaes, sorteadas do quadro obrigatório, nas eliminatórias, meias-finais e finais. é permitida a participação de equipas mistas

O OPEN SINTRA DE POOMSAE, nas categorias de **Kup's**, será avaliado segundo o modelo da WT.

- A competição é estruturada para que todos os participantes executem 2 Taeguks 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 Kups escolherão as Taegeuks 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 Taeguks será desclassificado.

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

O OPEN SINTRA DE POOMSAE, nas categorias de **FREESTYLE** será avaliada segundo o modelo da WT, Os atletas executarão uma coreografia da sua autoria, acompanhada de música.

Podem participar na categoria individual, par ou equipa

- 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.

12. 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.

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 FREESTYLE

13. Regras e pontuação

- A pontuação será atribuída de acordo com os critérios da WT.
- 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 gímica (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

14. Classificação

Individual | Pares | Trios – Kup e Dan e Freestyle

• 1º Classificado – 1 medalha	• 1º Lugar Equipas (F,M) –1 taça
• 2º Classificado – 1 medalha	• 2º Lugar Equipas (F,M) –1 taça
• 3º Classificado – 1 medalha	• 3º Lugar Equipas (F,M) –1 taça

15. Vencedores

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

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

16. Empates

Em caso de empate, vencerá a equipa que:

- Obtiver o maior número de primeiros lugares;
- Obtiver o maior número de segundos lugares;
- A equipa com menor número de atletas.

17. Ações Disciplinares

Só poderão ter acesso às pesagens, e credenciação, os atletas previamente inscritos, portadores de documento de identificação, e que reúnam todas as condições regulamentares para o efeito. Peso incorreto ou a não comparência à pesagem resultará na desqualificação.

18. Inscrições

O prazo limite de inscrição na prova é até 25 de Abril de 2024

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

- selecionar a prova em questão e realizar o registo completo.
- Proceder ao pagamento da inscrição através de transferência bancária para a Taebaek Triângulo Taekwondo no valor total da inscrição:
- BANCO: Millennium BCP
- IBAN: PT50-0033-0000-45470086467-05

A taxa de inscrição base por participação por prova é fixada em 15€ por atleta, para Kups e para Dans. Caso se verifique a participação de cada atleta em mais do que uma prova (Kups/Dans par e/ou Kups/Dans Trio), são aplicados os seguintes valores: 2 provas, 20 €, 3 provas, 25 €.

Por exemplo, um atleta que participe individualmente, em Par e ainda em Trio, terá a pagar 25€.

Se o atleta participar em duas provas (por exemplo, individual e Par), corresponde esta participação ao um valor de 25€.

No caso dos atletas de Para-Taekwondo, não é aplicável nenhuma taxa de inscrição para a participação no evento.

O pagamento da inscrição deverá ser feito por transferência bancária para Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra, para a seguinte conta:

Contactos: Tarik El Jamri (Telem.: 00351 91 885 67 36)

Email: sintrataekwondo@gmail.com

O sorteio das Poomsaes será disponibilizado no dia 30 de Abril de 2023

19. Assistência Médica

A Taebaek Triângulo Taekwondo, disponibilizará os meios médicos necessários à realização da prova.

20. Casos Omissos

A equipa que durante a prova 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 **OPEN SINTRA DE POOMSAE e FREESTYLE 2024**, ao inscrever a sua equipa declara, através do seu delegado que:

- Tomou conhecimento e aceitou o conteúdo integral do Regulamento desta prova;
- 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.
- 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.
- O preenchimento da ficha de inscrição e a veracidade da informação dela constante é da inteira responsabilidade do delegado de equipa.