

# Super Liga Nacional

Federação Portugal Taekwondo

Pré-Cadete

Master

Júnior

**Combate**

Sénior

Cadete



**Free Style**



**Poomsae**



Fevereiro

**02**

Pavilhão municipal  
de Amarante

**ENTRADA GRÁTIS**

Organização



Clube Taekwondo Amarante

Promotor



Federação Portugal Taekwondo

Apoio Logístico



Assoe. Portugal Taekwondo Norte

**SUPERLIGA NACIONAL  
PORTUGAL TAEKWONDO  
2020**

**02 Fevereiro 2020**

Amarante – PORTUGAL



# SUPER LIGA NACIONAL

## PORTUGAL TAEKWONDO 2019/2020

Exmo. Srs. Presidentes,

Caros Mestres / Responsáveis de Escola

Membros da Federação Portugal Taekwondo

**Re: SUPERLIGA NACIONAL - Portugal Taekwondo**

Caros membros da família da Portugal Taekwondo,

É com enorme prazer que vos endereçamos este convite para que participem na Superliga Nacional 2019/2020 da Federação Portugal Taekwondo, que está agendada para o dia 02 de Fevereiro em Amarante.

Estou confiante que este evento contará com a presença dos melhores atletas, treinadores e árbitros, que se destacaram ao longo dos Campeonatos Regionais, nas diferentes categorias, escalões e vertentes da competição. Continuamos a fazer um esforço para recuperar a imagem, a credibilidade do Taekwondo de modo a assegurar o futuro da modalidade, exemplo disso este próximo evento será uma demonstração da força e da qualidade de organização que desejamos atingir.

Espero encontrar-vos a todos brevemente em Amarante.

Com os melhores cumprimentos,

Nuno Semedo,

Presidente da Federação Portugal Taekwondo

**LOCAL:** Pavilhão Municipal de Amarante,  
Rua Manuel António da Mota 258, 4600-758 Amarante

## **1. QUALIFICADOS**

- CRITÉRIO #1:** Estar regularmente inscrito na Federação Portugal Taekwondo e possuir seguro desportivo válido
- CRITÉRIO #2:** O atleta é apurado com base na participação nos Campeonatos Regionais, contando ainda os pontos obtidos nos Campeonatos Regionais, sendo Cabeças de Série os Campeões de cada região em cada categoria e escalão, consoante o ranking Nacional da PORTKD
- CRITÉRIO #3:** O pré-registo é da responsabilidade e competência do clube onde o atleta se encontra registado na Portugal Taekwondo,
- CRITÉRIO #4:** O atleta em caso de ter sido apurado em diferentes categorias ou escalões terá de optar e fazer a inscrição em apenas uma das categorias de peso. Pode no entanto participar em diferentes escalões (Júnior e sénior)
- CRITÉRIO #5:** Os atletas que transitem de peso para a categoria adjacente (para cima ou para baixo) perdem 50% dos pontos, no caso de transitarem para outra categoria que não seja a imediatamente adjacente perde 75% dos pontos obtidos na sua categoria anterior

## Ficha Técnica

**Promotor oficial:** Federação Portugal Taekwondo

**Apoio Institucional:** Câmara Municipal de Amarante

**Apoio Logístico e Organização:** Associação Portugal Taekwondo Norte e Clube de Taekwondo de Amarante

**Director da prova:** Nuno Antunes

**Director de arbitragem:** Henrique Leite

**Gestão da prova:** Hélder Martins

**Local:** Pavilhão Municipal de Amarante,

**Morada:** Rua Manuel António da Mota 258, 4600-758 Amarante

**Data:** 02 de Fevereiro de 2020

### Coordenação e controlo do Torneio

Departamento Técnico da Associação Portugal Taekwondo Norte

### Gestão e Coordenação da Arbitragem

Departamento de Arbitragem da Federação Portugal Taekwondo

### Programa da Competição

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

### DIRIGENTES / TREINADORES / ATLETAS / ÁRBITROS

Dia	Hora	Atividade
<b>Sábado</b> <b>01/02</b>	18h30	Credenciação dos atletas e pesagens
	22h00	Final das Pesagens
	8h30	Reunião de Árbitros
	8h30	Credenciação dos atletas e pesagens
	9h30	Final da Credenciação e pesagens
	9h30	Início da competição de Kups
<b>Domingo</b> <b>02/02</b>	10h00	Início da competição de combates, Benjamins, Infantis; Iniciados e Cadetes.
	13h00	Pausa para almoço
	14h00	Início da Competição de Masters, juniores e Seniores
	14h00	Início da competição de Dan's e FreeStyle
	18h00	Final da competição entrega de prémios
	19h00	Encerramento dos trabalhos

# COMPETIÇÃO DE POOMSE FREE STYLE

O Freestyle é uma competição em que apenas estão elegíveis atletas com graduação de Dan/Poom.

Em baixo encontra-se um pequeno resumo das regras:

## ➤ **Composição de uma Poomsae Free Style**

- 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.

## ➤ **Escalões**

- Individual: Masculino ou Feminino (idades: sub 17 anos e mais de 18 anos).
- Par: 1 Masculino e 1 Feminino (idades: sub 17 anos e mais de 18 anos).
- Equipas Mistas: composto por 5 membros compostas no mínimo por 2 atletas masculinos e por 2 atletas femininos (idade mínima: 12 anos)

## ➤ **Duração da apresentação**

Individual, Par e equipa compete 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

## ➤ **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 sequência 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

## **COMPETIÇÃO DE POOMSAE**

### **FORMA DE COMPETIÇÃO DE POOMSAE**

A **SUPERLIGA NACIONAL POOMSAE KUP's e DAN's** é uma prova disputada no formato de competição Individual, pares e trios, segundo as regras da WT e no modelo de cut off system.

#### **Atletas Participantes**

Podem participar na prova atletas de **nacionalidade portuguesa e estrangeiros** com residência em Portugal, devem possuir seguro desportivo válido e que possuam aptidão para a prática desportiva de acordo com o atestado médico desportivo, na época 2019/2020, desde que tenham participado no apuramento regional respectivo.

#### **Escalões**

**Escalão DAN's** – Para atletas que possuam graduação de 1º Poom/1º Dan ou superior, reconhecida pela Kukkiwon.

**Escalão de KUP's** – Para atletas que possuam a graduação de 8º Kup ou superior.

#### **Categorias Competição de KUP's**

##### 1. **INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos**

SUB14 – de 12 a 14 anos (nascidos em 2008 a 2006)

SUB17 – de 15 a 17 anos (nascidos em 2005 a 2003)

SUB 30 – de 18 a 30 anos (nascidos em 2002 a 1988)

SUB 40 – de 31 a 40 anos (nascidos em 1987 a 1978)

SUB 50 – 41 anos ou mais (nascidos em 1977 e 1968) Mais 50 – 51 anos ou mais (nascidos em 1968 e antes)

2. PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

1º PAR – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

2º PAR – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2003)

3º PAR – de 18 a 30 anos (nascidos entre 2004 e 1988)

4º PAR – 31 anos ou mais (nascidos em 1987 e antes)

3. EQUIPAS Masculinas / Femininas (3 elementos do mesmo sexo)

1º TRIO – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

2º TRIO – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2003)

3º TRIO – de 18 a 30 anos (nascidos entre 2002 e 1988) 4º TRIO – 31 anos ou mais (nascidos em 1987 e antes)

### Competição de DAN's

1. INDIVIDUAIS Masculinos e Femininos

SUB 14 – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

SUB 17 – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2003)

SUB 30 – de 18 a 30 anos (nascidos entre 2002 e 1988)

SUB 40 – de 31 a 40 anos (nascidos entre 1987 e 1978)

SUB 50 – de 41 a 50 anos (nascidos entre 1977 e 1968)

SUB 60 – de 51 a 60 anos (nascidos entre 1967 e 1958)

SUB 65 – de 61 a 65 anos (nascidos entre 1957 e 1954) Mais 65 – 66 anos ou mais (nascidos em 1953 e antes)

2. PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

1º PAR – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

2º PAR – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2003)

3º PAR – de 18 a 30 anos (nascidos entre 2002 e 1988) 4º PAR – 31 anos ou mais (nascidos em 1987 e antes)

3. EQUIPAS Masculinas e Femininas (3 atletas do mesmo sexo)

1º TRIO – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2006)

2º TRIO – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2003)

3º TRIO – de 18 a 30 anos (nascidos entre 2002 e 1988) 4º TRIO – 31 anos ou mais (nascidos em 1987 e antes)

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

## Pormenores de Arbitragem

A **SUPERLIGA NACIONAL DE POOMSAE**, na categoria de **DAN's** será avaliada segundo o modelo da WT através do sistema de pontuação manual. 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.

A **SUPERLIGA NACIONAL DE POOMSAE**, nas categorias de **Kup's**, será avaliada segundo o modelo da WT através do sistema de pontuação manual.

- 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 Kups 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 taeguks será imediatamente desclassificado.

## Pontuação:

A classificação individual do atleta atribui pontos à tabela classificativa do seu escalão (ranking), de acordo com a seguinte forma:

- Um (1) Ponto de base a cada concorrente individual que após a credenciação válida, se apresente em competição, executando duas Poomsaes.
- Um (1) Ponto de base a cada equipa (par ou trio) que após a credenciação válida, se apresente em competição, executando duas Poomsaes.

Pela classificação final da superliga:

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

# COMBATES

## COMPETIÇÃO DE COMBATES KIDS

A **SUPERLIGA NACIONAL DE COMBATES BENJAMIM, INFANTIL E INICIADOS** é uma prova de combates disputada no formato de combate olímpico com 8 ou 10 categorias de peso, segundo as regras da WT e, em modelo de eliminação simples

### Atletas Participantes

Podem participar na prova atletas de **nacionalidade portuguesa** e estrangeiros com residência em Portugal, com seguro desportivo válido e que possuam aptidão para a prática desportiva de acordo com o atestado médico desportivo, na época 2019//2020, desde que tenham participado no apuramento regional respetivo.

### **Idades:**

- BENJAMINS – nascidos em 2013 e 2014
- INFANTIS – nascidos em 2011 e 2012
- INICIADOS – nascidos em 2009 e 2010

### Pormenores de Arbitragem

As regras a utilizar na competição são as da WT à exceção do tempos e duração de combate. Serão utilizados, **capacetes normais e coletes electrónicos PSS-DAEDO Gen1**, nas categorias **Iniciados** e **coletes normais nas categorias benjamins e infantis**

**Nas categorias Benjamins e Infantis** será permitido o uso de caneleira com protector de peito do pé (opcional), e não é permitido pontapear à cabeça, serão utilizados capacetes e coletes normais, pelo que cada equipe deverá estar equipada com os respetivos capacetes e coletes.

**Será permitido a utilização de pés electrónicos GEN2 ou GEN1**

### Duração dos Combates:

**Benjamins e Infantis** – 2 assaltos de 60 segundos com 30 segundos de intervalo

**Iniciados** – 3 assaltos de 60 segundos com 30 segundos de intervalo

## PESOS

### **Benjamins**

- Masculino -16Kg; -17Kg; -18 Kg; -20Kg; -22Kg; -25Kg; -28Kg;-31Kg;-34Kg; +34Kg
- Feminino: -16Kg; -17Kg; -18 Kg; -20Kg; -22Kg; -25Kg; -28Kg;-31Kg;-34Kg; +34Kg

### **Infantis**

- Masculino -20Kg; -22Kg; -24Kg; -27Kg;-33Kg;-36Kg; -40Kg;-44Kg +44Kg
- Feminino: --18 Kg; -20Kg; -22Kg; -24Kg; -27Kg;-30Kg;-33Kg; -36Kg; -39Kg; +39Kg

### **Iniciados**

- Masculino -28Kg;-31Kg;-34Kg; -37Kg;-40Kg;-43Kg ;-46Kg;-49Kg; -52Kg; +52Kg
- Feminino: -25Kg; -27Kg; -29Kg;-31Kg;-34Kg; -37Kg; -40Kg; -43Kg; -46Kg; +46Kg

# COMPETIÇÃO DE COMBATES CADETES, JUNIORES

## SENIORES E MASTERS

### FORMA DE COMPETIÇÃO DE COMBATES

A **SUPERLIGA NACIONAL DE COMBATES** é uma prova de combates disputada no formato de combate olímpico com 8 ou 10 categorias de peso, segundo as regras da WT e, em modelo eliminação simples

#### Atletas Participantes

Podem participar na prova atletas de **nacionalidade portuguesa** e estrangeiros com residência em Portugal, com seguro desportivo válido e que possuam aptidão para a prática desportiva de acordo com o atestado médico desportivo, na época 2019/2020, desde que tenham participado no apuramento regional respetivo.

#### **Idades:**

- Cadetes – nascidos em 2006; 2007 e 2008
- Juniores – nascidos em 2003, 2004 e 2005
- Seniores – nascidos em 2003 ou antes
- Masters A – nascidos em 1984 até 1975
- Masters B – nascidos em 1974 ou antes

#### Pormenores de Arbitragem

As regras a utilizar na competição são as da WT à exceção do tempo e duração de combate. Serão utilizados, **capacetes. coletes eletrónicos PSS-DAEDO Gen2, e em alguns rings Gen 1.**

**Será permitido a utilização de pés eletrónicos GEN2**

#### Material

São obrigatórias todas as proteções regulamentares. **É obrigatório o uso do protetor de pé eletrónico da Daedo Gen1 ou Gen2.**

**Nota:** A proteção de dentes deverá ser obrigatoriamente de cor branca ou transparente.

## Pesos

### **Sênior e Master**

- Masculino : -54kg; -58kg; -63kg; -68kg; -74kg; -80kg; -87kg; +87kg
- Feminino : -46kg; -49kg; -53kg; -57kg; -62kg; -67kg; -73kg; +73kg

### **Júnior**

- Masculino : -45kg; -48kg; -51kg; -55kg; -59kg; -63kg; -68kg; -73kg; -78kg; +78kg
- Feminino: -42kg; -44kg; -46kg; -49kg; -52kg; -55kg; -59kg; -63kg; -68kg; +68kg

### **Cadetes**

- Masculino : -33kg; -37kg; -41kg; -45kg; -49kg; -53kg; -57kg; -61kg; -65kg; +65kg
- Feminino: -29kg; -33kg; -37kg; -41kg; -44kg; -47kg; -51kg; -55kg; -59kg; +59kg

## Duração dos Combates:

**Cadetes;** três assaltos de 90 segundos com 30 segundos de intervalo

**Juniores, Seniores e Masters** – Três assaltos de 2 minutos com 30 segundos de intervalo

## Ações Disciplinares

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

## SORTEIO

O sorteio será realizado na quarta-feira, dia 29 de Janeiro, pelas 21h30.

## PESAGENS

As pesagens serão feitas no local da prova no sábado dia 01 de Fevereiro entre as 18h30 e as 22h, ou no domingo dia 02 de Fevereiro das 7h30 às 8h30.

As pesagens realizar-se-ão conforme o disposto no Regulamento da Portugal Taekwondo. Na altura da pesagem, os atletas deverão apresentar um documento de identificação, CC / BI ou a Cédula Pessoal, Passaporte ou Título de residência.

## PONTUAÇÃO

Por pesagem 1 Ponto

Por cada Vitória 3 Pontos

Por cada combate efetuado 1 Ponto

Pela classificação final da superliga:

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

## Inscrições

O prazo limite de inscrição na prova é até às 24H00, terça-feira, 28 de Janeiro de 2020

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

## REGISTRO

Registo só é possível através do website: <https://www.martial.events/en>

- Proceder ao pagamento da inscrição através de transferência bancária para a Associação Portugal Taekwondo Norte no valor total da inscrição:

Nº Conta: **IBAN: '0045 2231 4030 7273 945 42' Banco: 'CCCMPTPL**

Nome Cliente: Associação Portugal Taekwondo - Norte

- O comprovativo de pagamento de todos os atletas inscritos deverá ser enviada para o seguinte email: [geral@Portkdnorte.com](mailto:geral@Portkdnorte.com)

Ao realizar a sua inscrição o Clube torna efetiva a declaração de responsabilidade constante do presente regulamento.

## **Taxas**

- Inscrição por atleta na prova de combates 15€ (quinze euros)
- Inscrição por atleta na prova de Poomse 15€ (quinze euros)

## Assistência Médica

A (escola organizadora) disponibilizará os meios médicos necessários à realização do torneio.

## Casos Omissos

A equipa que durante o torneio não tiver um comportamento adequado por parte dos atletas ou treinadores será desqualificada.

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

Todas as entradas têm um pagamento obrigatório. Não haverá lugar à devolução se atleta registado não comparecer na competição.

## DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

O clube/escola que participa na **SUPERLIGA NACIONAL DA FEDERAÇÃO PORTUGAL TAEKWONDO**

Ao inscrever a sua equipa automaticamente o Delegado de Equipa declara que:

1. Tomou conhecimento e aceitou o conteúdo integral do Regulamento desta prova;
2. Ao inscrever os atletas por intermédio do Clube que o representam, os Delegados assumem que os mesmos reúnem as condições necessárias para essa participação, nomeadamente: seguro desportivo válido; atestado médico desportivo.
3. É responsável por todos os atos praticados pelos atletas e elementos da comitiva, acidentes ocorridos extracompetição, assim como 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 que nesta consta é da inteira responsabilidade do delegado de equipa.

---