

# VI Puchar Krakowa w Taekwon-do

Kraków, 18.05.2024

## 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 wysokości, trafiając w packę powierzchnią ap kumchi od spodu,
- Ładowanie 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 obciążoną 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
- Jeżeli podczas walki różnica osiąga 10 punktów, starcie kończy się na skutek przewagi technicznej.
- Czas trwania starcia dzieci i młodzików to 1 runda × 1.5 min, dogrywka 45 sekund.
- Czas trwania starcia kadetów to 2 rundy × 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.
- 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 × 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.