

Taekwondo WTF

1. Organizator

Komitet organizacyjny na terenie którego rozgrywana jest OOM.

Kierownictwo sportowe sprawuje Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego.

2. Termin zawodów

Finały: kwiecień/maj

Eliminacje: Turnieje strefowe wg kalendarza imprez PZTO

3. Program

K/M – Wielobój składający się z testu sprawnościowego, poomse i kyorugi w poszczególnych kategoriach wagowych. Zawodnicy dzieleni są na 10 kategorii wagowych K/M zgodnie z rzeczywistą wagą. Pomiędzy pierwszymi trzema kategoriami wagowymi nie może być więcej niż 3 kg różnicy, pomiędzy kolejnymi czterema kategoriami nie więcej niż 4 kg różnicy, pomiędzy ostatnimi trzema kategoriami nie więcej niż 5 kg różnicy wagi pomiędzy zawodnikami. *Podział na poszczególne kategorie wagowe rozpoczyna się od 2 zawodników posiadających środkowy limit wagi.*

W pierwszej kolejności przeprowadza się test sprawnościowy i poomse. W następnej kolejności kyorugi (w kyorugi biorą udział zawodnicy, którzy ukończyli test sprawnościowy i poomse).

Test sprawnościowy**Wybrane próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej**

Testy sprawnościowe składają się z wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Badania sprawności fizycznej przeprowadza się na początku zawodów w formie obwodu stacyjnego. Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany wykonuje test w doboku i boso zawsze na specjalistycznej macie do taekwondo, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):*a) wykonanie*

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość,

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy lub podparty dłońmi z tyłu jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Mata do taekwondo, taśma miernicza, kreda lub inna forma oznaczania odległości.

2.a Podciąganie na drążku próba siły rąk i barków (juniorzy młodsi)*a) wykonanie*

Z przystawionego podwyższenia (krzesło) badany przechodzi do zwisu nachwytem. Dłonie znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ramiona podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub przytrzymując ręką.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, magnezja, krzesło.

2.b Wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków (młodziczki i juniorki młodsze, młodzicy)*a) wykonanie*

Z przestawionego podwyższenia (krzesło) badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się czas zwisu w sekundach. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, krzesło, magnezja.

4. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z linii klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go za linią.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się położony za linią.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, linie oddalone od siebie 10 m (odległość może być zaznaczona dwoma kolorami maty).

5. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

a) wykonanie

Badany staje na ławeczce gimnastycznej tak, by palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniższą palcami rąk ślad na podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Szywna podziałka jest tak umocowana, że 0 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 30 cm wysokości w dół (1cm, 2cm...) i 30 cm w górę (-1cm, -2cm...). W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów. Skłon musi być wytrzymany 2 sekundy

d) sprzęt i pomoce

ławeczka gimnastyczna, podziałka

Test techniczny - poomse

1. Zawodnicy wykonują układ w ramach tej samej kategorii wagowej.
2. Zawodnicy wykonują jeden układ obowiązkowy zgodnie z poniższą tabelą:

Lp	stopień	układ obowiązkowy	Układ dozwolony w wypadku dogrywki
1	7 kup	1 lub 2	1 do 3
2	6 kup	2 lub 3	1 do 4
3	5 kup	3 lub 4	2 do 5
4	4 kup	4 lub 5	3 do 6
5	3 kup	5 lub 6	4 do 7
6	2 kup	6 lub 7	5 do 8
7	1 kup	7 lub 8	6 do 9
8	1 poom	8 lub 9	7 do 10
9	2 poom	9 lub 10	8 do 11
10	3 poom	10 lub 11	9 do 12

3. Wynik zostaje ustalony na podstawie not przyznawanych przez pięciu sędziów. Oceny sędziowskie to liczby od 4 do 10 w systemie całych punktów i części dziesiątych (np. 7.8). Średnia nota poprawnie wykonanego układu wynosi 7.0
4. Jeżeli zawodnik nie wykona układu otrzymuje notę 0.0
5. Nota najwyższa i najniższa zostaje odrzucona. Pozostałe trzy noty są dodawane.

6. W wypadku takiej samej liczby punktów pod uwagę bierze się sumę punktów not odrzuconych.
7. W wypadku uzyskania takiej samej liczby punktów przez więcej niż jednego zawodnika, sędzia zarządza dogrywkę. Dogrywki nie wykonuje się jeśli zawodnicy znajdują się poza pierwszą ósemką.

Punktacja cząstkowa za:

- test sprawnościowy

- poomse

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1

Uwaga: W konkurencji poomse i teście sprawnościowym miejsca 1 – 8 muszą być wyłonione.

- kyorugi

Lok.	1	2	3–5	5–8
PKT	9	7	5	3

Punktacja łączna

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

Do końcowej klasyfikacji wieloboju brana jest suma punktów z testu sprawnościowego, poomse i kyorugi w ramach danej kategorii wagowej.

W punktacji końcowej zawodnicy są klasyfikowani w przedziałach 1 – 4 oraz 5 – 8 wynikających z klasyfikacji w konkurencji kyorugi. Pierwszych czterech zawodników w kategorii kyorugi jest klasyfikowanych na pozycjach 1,2,3,4 na podstawie punktów z walki i dodanych punktów z testu sprawnościowego oraz poomse. Analogicznie zawodnicy z przedziału 5 – 8 w kategorii kyorugi po dodaniu punktów z testu sprawnościowego i poomse są klasyfikowani na miejscach 5,6,7,8.

Uwaga1: Warunkiem naliczenia punktów w klasyfikacji końcowej jest znalezienie się zawodnika na miejscu 1 – 8 w konkurencji kyorugi

Uwaga2: W wypadku takiej samej liczby punktów w klasyfikacji końcowej kolejność miejsc ustala się następująco:

1. *miejsce w konkurencji kyorugi*
2. *miejsce w teście sprawnościowym*
3. *miejsce w konkurencji poomse*

4. Warunki uczestnictwa

W zawodach mogą brać udział zawodnicy i zawodniczki w wieku 13-14 lat, posiadający minimum 7 kup, kartę zgłoszenia i aktualną książeczkę zdrowia sportowca.

Eliminacje

Strefy A – wschodnia LUB-ŁDZ-MAZ-MŁP-PDL-PKR-ŚWI-WM
 B – zachodnia DŚL-KPM-LBU-OPO-POM-ŚL-WLP-ZPM

Pierwszy turniej klasyfikacyjny rozgrywany jest w drugiej połowie roku poprzedzającego OOM – bezpośrednia kwalifikacja pierwszych trzech zawodników (dotyczy roku 2008).

Drugi turniej klasyfikacyjny rozgrywany jest w pierwszej połowie roku rozgrywania OOM – bezpośrednia kwalifikacja pierwszych dwóch zawodników.

Do zawodów finałowych OOM kwalifikuje się 5 zawodników w każdej kategorii wagowej z każdej strefy. Łącznie w zawodach startuje 200 zawodniczek i zawodników.

Dział szkoleniowy PZT WTF ma prawo zgłosić dodatkowo do finału zawodników celem uzupełnienia liczby startujących do 200 zgodnie z regulaminem sportowym PZ.

Uwaga – zawodnicy, którzy uzyskali kwalifikację w pierwszym turnieju nie mają prawa startu w drugim turnieju

5. Sposób przeprowadzenia zawodów

Program (3 pola walki)
I dzień przyjazd do kolacji, konferencja techniczna
II dzień – test sprawnościowy, poomse, walki eliminacyjne i finałowe według komunikatu zawodów
III dzień - test sprawnościowy, poomse, walki eliminacyjne i finałowe według komunikatu zawodów, wyjazd po obiedzie

liczba uczestników: zawodników - 200, trenerów - 35, sędziów - 28, pzs - 2

6. Zgłoszenia

Zgłoszenie do zawodów należy nadsyłać w terminie określonym w komunikacie organizacyjnym Nr 1 dla danej imprezy.

7. Punktacja

K/M

Punktacja łączna

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37