TAEKWONDO LOMBARDIA
comitato regionale

III INSUBRIA CUP
POOMSAE EDITION

LUOGO: Milano – PalaPavesi – via Francesco Da Lemene 3 (MI)

DATA: SABATO 13 DICEMBRE 2025

INFO: Comitato Regionale Lombardia Ufficialidigara.lombardia@gmail.com

PROGRAMMA: 08:00 – Apertura/Controllo documenti

08:45 – Inizio gare fino al termine

PREMIAZIONI: Al termine della propria categoria presso angolo podio predisposto

REGOLAMENTO: Regole WT/FITA, 3 o 5 giudici per quadrato a seconda delle categorie

AMMISSIONE: Tesserati FITA, atleti stranieri tesserati presso federazioni riconosciute ETU/WT.

TARIFFE: Categorie Poomsae individuale: € 30,00 per le categorie Children, Beginners, Kids

€ 40,00 per le altre categorie

Categorie Freestyle individuale: € 30,00 per le categorie Children, Beginners, Kids

€ 40,00 per le altre categorie

Categorie Parataekwondo: iscrizione gratuita

Attenzione: ogni atleta, pur partecipando a più specialità, avrà diritto al versamento di una sola quota.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

Le iscrizioni per le gare individuali dovranno avvenire tramite l'area riservata FITA; mentre per le iscrizioni alle gare forme Coppia, Trio e World Championship Challenge dovrà essere compilato ed inviato all'Organizzazione via mail all'indirizzo ufficialidigara.lombardia@gmail.com il file "*Insubria2025_File_Registrazione_Team*" allegato a questo bando. Le categorie saranno pubblicate sul sito www.tkdtechnology.it e sul sito federale. Tutti gli aggiornamenti saranno disponibili anche sul canale Telegram del Comitato Regionale Lombardia https://t.me/taekwondolombardia .

SCADENZA ISCRIZIONI/PAGAMENTI:

Tutte le iscrizioni dovranno pervenire **entro e non oltre venerdì 5 dicembre 2025**. Laddove le iscrizioni non fossero accompagnate dal relativo pagamento entro tale data, saranno automaticamente cancellate e gli atleti non potranno partecipare alla competizione

TAB1 - CLASSI DI ETA' – SUDDIVISIONE GENERALE	
CATEGORIA	**FASCE DI ETA'**
BEGINNERS (UNDER 7)	Nati nel 2018-2019
CHILDREN (8-9 anni)	Nati nel 2016-2017
KIDS (10-11 anni)	Nati nel 2014-2015
CADETS (12-14 anni)	Nati nel 2011-2013
JUNIOR (15-17 anni)	Nati nel 2008-2010
SENIOR 1 [Under 21 (18-21 anni) + Under 25 (22-25 anni) + Under 30 (26-30 anni)]	Nati dal 1995 al 2007
SENIOR 2: [Under 35 (31-35 anni) + Under 40 (36-40 anni)]	Nati dal 1985 al 1994
UNDER 50 (41-50 anni)	Nati dal 1975 al 1984
UNDER 60 (51-60 anni)	Nati nel 1965 al 1974
OVER 60 (>=61 anni)	Nati fino al 1964

ATTENZIONE: *Nel form di iscrizione on line, verrà proposto di inserire gli atleti nelle rispettive classi di età. Alla chiusura delle iscrizioni, l'Organizzazione si occuperà di unire le categorie in base alle fasce sopra elencate e alle competizioni definite nelle prossime pagine. Inoltre, laddove ci fossero categorie composte da 1 o 2 atleti, le stesse saranno accorpate a categorie inferiori o superiori in coerenza con il grado e le forme da eseguire.*

TAB2 - SUDDIVISIONE CINTURE COLORATE – INDIVIDUALE
RIF TAB1 PER LE FASCE DI ETA'

CINTURA	**ELIMINATORIE**	**SEMIFINALI**	**FINALI**
BIANCA- BIANCA/GIALLA	1° TAEGEUK	1° TAEGEUK	1° TAEGEUK
GIALLA - GIALLA/VERDE	2° TAEGEUK	2° TAEGEUK	3° TAEGEUK
VERDE - VERDE/BLU	3° TAEGEUK	3° TAEGEUK	4° TAEGEUK
BLU - BLU/ROSSA	4° TAEGEUK	5° TAEGEUK	6° TAEGEUK
ROSSA - ROSSA/NERA	6° TAEGEUK	7° TAEGEUK	8° TAEGEUK

NB. Si specifica che nel form di registrazione on line, sarà indicata solo la cintura intera di riferimento. Ad esempio, Cintura Gialla – Gialle/Verde, sarà indicato Gialla.

FASI DI GARA			
FASI	**GIRONE**	**QUANTITA' ATLETI**	**FORME DA ESEGUIRE**
1	ELIMINATORIE	Tutti	1 forma già definita
2	SEMIFINALE	Metà dei partecipanti	1 forma già definita
3	FINALE	Migliori 8 punteggi	1 forma già definita

Dalle eliminatorie passano in semifinale le metà dei punteggi (i migliori). In caso di spareggio, si seguiranno le direttive FITA in corso.

Dalla semifinale alla finale passeranno i migliori 8 punteggi. In caso di spareggio, si seguiranno le direttive FITA in corso.

L'Organizzazione si riserva di predisporre turni unici in base ai numeri raggiunti.

TAB3 - SUDDIVISIONE CINTURE POOM E NERE – INDIVIDUALE

RIF FASCE DI ETA' SOTTO ELENCATE

FASCE DI ETA'	**FORME DI RIFERIMENTO**
KIDS (10-11 anni)	DA 4° A KORYO
CADETS (12-14 anni)	DA 5° A KEUMGANG
JUNIOR (15-17 anni)	DA 4° A TAEBAEK
SENIOR 1 [Under 21 (18-21 anni) + Under 25 (22-25 anni) + Under 30 (26-30 anni)]	DA 6° A SIPJIN
SENIOR 2: [Under 35 (31-35 anni) + Under 40 (36-40 anni)]	DA 6° A SIPJIN
UNDER 50 (41-50 anni)	DA 8° A CHONKWON
UNDER 60 (51-60 anni)	DA KORYO A CHONGWON
OVER 60 (>=61 anni)	DA KORYO A CHONGWON

FASI DI GARA			
FASI	**GIRONE**	**QUANTITA' ATLETI**	**FORME DA ESEGUIRE**
1	**ELIMINATORIE**	Tutti	1 forma estratta tra quelle di riferimento
2	**SEMIFINALE**	Metà dei partecipanti	2 forme estratte tra quelle di riferimento
3	**FINALE**	Migliori 8 punteggi	2 forme estratte tra quelle di riferimento

Le forme saranno sorteggiate dall'Organizzazione e rese pubbliche sui canali ufficiali qualche giorno prima della Competizione.

Dalle eliminatorie passano in semifinale le metà dei punteggi (i migliori). In caso di spareggio, si seguiranno le direttive FITA in corso.

Dalla semifinale alla finale passeranno i migliori 8 punteggi. In caso di spareggio, si seguiranno le direttive FITA in corso.

L'Organizzazione si riserva di predisporre turni unici in base ai numeri raggiunti.

TAB4 - CATEGORIE FREESTYLE - INDIVIDUALE (M-F)

ROUND UNICO IN BASE ALLA SEGUENTE SUDDIVISIONE

FASCIA D'ETA'	CINTURA	DURATA ESERCIZIO
BEGINNERS + CHILDREN (Under 9 anni)	Da BIANCA a ROSSA	60-70"
KIDS (10-11 anni)	Da BIANCA a VERDE	60-70"
KIDS (10-11 anni)	Da BLU a POOM	60-70"
CADETS (12-14 anni)	Da BIANCA a VERDE	60-70"
CADETS (12-14 anni)	Da BLU a POOM	60-70"
JUNIOR (15-17 anni)	COLORATE	90-100"
JUNIOR (15-17 anni)	NERE	90-100"
UNDER 25 (18-25 anni)	COLORATE	90-100"
UNDER 25 (18-25 anni)	NERE	90-100"
UNDER 30 (26-30 anni)	COLORATE	90-100"
UNDER 30 (26-30 anni)	NERE	90-100"

Tutti gli atleti dovranno presentarsi con l'uniforme da Taekwondo (dobok o uniform poomsae).

L'esercizio dovrà attenersi alle regole definite nel programma FITA/WT.

Il podio sarà formato dai primi 4 punteggi di ogni categoria.

Tutte le musiche dovranno essere inviate all'organizzazione al massimo 5 giorni prima del giorno di gara, nominando il file in questo modo:

"FASCIADETA_CINTURA_COGNOME_NOME"

(tutto in MAIUSCOLO)

Modalità di invio - opzioni:

1. in formato MP3 via email all'indirizzo Ufficialidigara.lombardia@gmail.com
2. in formato MP3 via WETRANSFER (sito gratuito di trasferimento file multimediali)

Si raccomanda di portare con sé in sede di gara una copia del file anche su dispositivo USB.

TAB5 – PARATAEKWONDO – INDIVIDUALE

ROUND UNICO SENZA SUDDIVISIONE PER FASCE DI ETA'
SUDDIVISIONE PER CINTURE COME SOTTO ESPOSTO

Gli atleti potranno scegliere liberamente la forma da eseguire.

CINTURE	CLASSI	ROUND UNICO
BIANCA – VERDE	TUTTE DA P20 A P70	Forma a scelta
BLU – ROSSA	TUTTE DA P20 A P70	Forma a scelta
NERE	TUTTE DA P20 A P70	Forma a scelta

L'Organizzazione si riserva di accorpare le categorie in accordo con i coach.

Il podio sarà formato dai primi 4 punteggi di ogni categoria.

TAB6 - FORME SINCRO – COPPIA & TRIO

Per tutte le categorie SINCRO (COPPIA e TRIO), le iscrizioni avverranno tramite form excel, allegato a questo bando e disponibile su canale telegram del Comitato Lombardia. Lo stesso dovrà essere spedito via mail all'indirizzo Ufficialidigara.lombardia@gmail.com **entro e non oltre il 5 dicembre 2025.**

TAB6.1 - CATEGORIA COPPIA MISTA
CINTURE ROSSE-NERE APPARTENENTI ALLA STESSA SOCIETA'

CINTURE	FASCE D'ETA'	SEMIFINALI	FINALI
ROSSE+NERE	CADETS (12-14 anni)	7° TAEGEUK	KORYO
NERE	JUNIOR (15-17 anni)	KORYO	TAEBAEK
NERE	SENIOR (Over 18 anni)	KORYO	TAEBAEK

L'Organizzazione si riserva di definire i turni di gara in base al numero di coppie concorrenti.

Per effettuare le iscrizioni, compilare il file "*Insubria2025_File_Registrazione_Team*" – foglio "Coppia".

Ogni atleta potrà far parte di un solo team.

TAB6.2 – CATEGORIA TRIO MISTO O STESSO SESSO

CINTURE DA BIANCA A ROSSA APPARTENENTI ALLA STESSA SOCIETA'

CINTURE	FASCE D'ETA'	ROUND UNICO
Da BIANCA a VERDE/BLU	BEGINNERS+CHILDREN+KIDS	1° TAEGEUK
Da BIANCA a VERDE/BLU	CADETS+JUNIOR	1° TAEGEUK
Da VERDE/BLU fino a BLU/ROSSA	BEGINNERS+CHILDREN+KIDS	3° TAEGEUK
Da VERDE/BLU fino a BLU/ROSSA	CADETS+JUNIOR	3° TAEGEUK
Da BLU/ROSSA fino a ROSSA/NERA	BEGINNERS+CHILDREN+KIDS	5° TAEGEUK
Da BLU/ROSSA fino a ROSSA/NERA	CADETS+JUNIOR	5° TAEGEUK
Da ROSSA a NERA	CADETS+JUNIOR	KORYO
Da ROSSA a NERA	SENIOR+MASTER	KORYO

Esempio 1 di trio: Anna cintura bianca Beginners + Leo cintura gialla Children + Gaia cintura gialla/verde Kids

Esempio 2 di trio: Elena cintura blu Junior + Enea cintura blu/rossa Junior + Gianni cintura blu Cadets

L'Organizzazione si riserva di definire i turni di gara in base al numero dei team concorrenti.

Per effettuare le iscrizioni, compilare il file *"Insubria2025_File_Registrazione_Team"* – foglio "Trio".

Ogni atleta potrà far parte di un solo team.

TAB7 – WORLD CHAMPIONSHIP CHALLENGE

CATEGORIA SPERIMENTALE ISPIRATA AL NUOVO REGOLAMENTO APPLICATO DURANTE L'ULTIMO CAMPIONATO DEL MONDO

APERTA SOLO A JUNIOR E SENIOR1 – M/F

SOLO PER CINTURE NERE

CINTURE	FASCE D'ETA'	FASI DI GARA	FORME DA ESEGUIRE
NERE	JUNIOR	TABELLONE AD ELIMINAZIONE DIRETTA	DA 4° A TAEBAEK
NERE	SENIOR 1	TABELLONE AD ELIMINAZIONE DIRETTA	DA 6° A SIPJIN

Questa parte di competizione è sperimentale, tuttavia i risultati faranno punteggio nel tabellone finale.

Gli atleti della stessa categoria si sfideranno con incontri diretti eseguendo contemporaneamente una forma sorteggiata qualche secondo prima dell'inizio del match con pubblicazione sul campo del nome della stessa. Gli atleti saranno giudicati da una pool di 5 UDG che decreteranno l'esecuzione migliore per alzata di mano (3 su 5, 4 su 5) e non per punteggio. Le forme cambieranno ad ogni scontro.

Es. Atleta A vs Atleta B

Atleta A e Atleta B eseguono in contemporanea 6° forma >> passa Atleta A con preferenza di 4 UDG su 5 e incontrerà il vincente tra Atleta C e Atleta D e così via …

L'Organizzazione si riserva di definire i turni di gara in base al numero di concorrenti.

Per effettuare le iscrizioni, compilare il file *"Insubria2025_File_Registrazione_Team"* – foglio "WCChallenge".

NOTE IN CALCE

L'organizzazione si riserva la possibilità di accorpare le categorie in funzione dei numeri raggiunti, cercando di rispettare la suddivisione Maschile e Femminile e dando la possibilità agli atleti di svolgere almeno 1 turno di gara.

PUNTEGGI ATLETI PER TAEGEUK/POOMSAE/FREESTYLE/PARATAEKWONDO/WCCHALLENGE

1° classificato 10 punti

2° classificato 7 punti

3° classificati 3 punti

1 punto per ogni atleta partecipante

1 punto per ogni turno effettuato

La somma dei punteggi definirà la classifica finale per società.