COMITATO REGIONALE
CALABRIA

CAMPIONATO REGIONALE FORME, FREE STYLE PARATAEKWONDO

Beginners, Children, Kids, Cadets, Junior, Senior, Master

Tutte le cinture

DATA E LUOGO

Domenica 22 marzo 2026 – "PalaGallo di Catanzaro" – via Brigata Catanzaro, 59

ORARIO DI GARA

- ore 8.30 briefing con i tecnici
- ore 9.00 inizio gara

REGOLAMENTO DI GARA

Ogni atleta gareggerà in funzione al suo grado di cintura, eseguendo la forma indicata nelle tabelle sottostanti. In relazione al numero di iscritti, verranno effettuate la fase eliminatoria, semifinale e finale ad otto.

- Eliminatorie: in presenza di 20 o più partecipanti si partirà dalla fase eliminatoria e, dopo aver eseguito la forma stabilita, il 50% dei partecipanti passerà al turno successivo.
- Semifinale: in presenza di un numero di atleti compreso tra 9 e 19, la competizione partirà dalle semifinali, gli atleti eseguiranno la forma stabilita e gli 8 atleti che avranno ottenuto il miglior punteggio andranno in finale.
- Finale: sarà formata da 8 atleti che eseguiranno la forma stabilita.

REGOLAMENTO GARA INDIVIDUALE CINTURE COLORATE

Grado	Eliminatoria	Semifinale	Finale
10° e 9° kup	1^ forma	1^ forma	1^ forma
8° kup	1^ forma	1^ forma	2^ forma
7° kup	1^ forma	2^ forma	2^ forma
6° kup	2^ forma	2^ forma	3^ forma
5° kup	3^ forma	3^ forma	4^ forma
4° kup	4^ forma	4^ forma	5^ forma
3° kup	5^ forma	5^ forma	6^ forma
2° kup	6^ forma	6^ forma	7^ forma
1° kup	7^ forma	7^ forma	8^ forma

Per 10° kup è possibile gareggiare nei movimenti di base 3 passi attacco-parata: 3 passi lunghi in avanti con attacco medio di pugno stesso lato gamba anteriore destro (Ap Kubi – Bandae Jireugi); ritorno con 3 passi lunghi e parata bassa (ap Kubi – Arae Makki); sull'ultimo passo di ritorno viene aggiunto attacco di pugno medio contrario (Momtong Baro Jireugi).

COMITATO REGIONALE
CALABRIA

REGOLAMENTO GARA INDIVIDUALE CINTURE NERE

Divisione	Cintura	Eliminatoria	Semifinale	Finale
Beginners	Rosse e nere	6^ forma	7^ forma	8^ forma
Children	Rosse e nere	6^ forma	7^ forma	8^ forma
Kids	Rosse e nere	6^ forma	7^ forma	8^ forma
Cadetti	Rosse e nere	6^ forma	7^ forma	8^ forma
Junior	Nere	7^ forma	8^ forma	Koryo
Under 21	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 25	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 30	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 35	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 40	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 50	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Under 60	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang
Over 60	Nere	8^ forma	Koryo	Keumgang

REGOLAMENTO GARA SYNCRO

Il team dovrà essere composto da 3 elementi

- Nessuna distinzione di sesso
- Forma unica per ogni turno
- Il team dovrà scegliere in quale forma gareggiare
- Gli atleti non possono gareggiare in più team
- **La composizione del team dovrà essere comunicata entro il 10 marzo all'indirizzo fitacalabria@libero.it**

CATEGORIE	Team composto da atleti cintura da BIANCA a GIALLA/VERDE	Team composto da atleti cintura da GIALLA a BLU	Team composto da atleti cintura da BLU a NERA
GRUPPO A tutte le classi sotto gli 11 anni	1° FORMA	3° FORMA	6° FORMA
GRUPPO B tutte le classi al di sopra dei 12 anni	1° FORMA	3° FORMA	6° FORMA

REGOLAMENTO GARA FREE STYLE

CATEGORIE	Kids 10 – 11 anni	Cadets 12 – 14 anni	Junior 15 – 17 anni	Under 25 18 – 25 anni	Under 30 26 – 30 anni
Tempo a disposizione	**60 - 70 secondi**		**90 – 100 secondi**		
Grado	**GRUPPO A**		**DA BIANCA A GIALLA**		
	GRUPPO B		**DA VERDE A BLU**		
	GRUPP C		**DA ROSSA A NERA**		

COMITATO REGIONALE
CALABRIA

N.B. verrà utilizzato il regolamento ufficiale free style.

CAMPIONATO PARATAEKWONDO

Gli atleti iscritti saranno suddivisi in funzione alla categoria di appartenenza.
Le specialità da eseguire saranno stabilite sul campo di gara.
Iscrizione gratuita prevista in ogni specialità.

ISCRIZIONI

Tariffa: 20€ beginners, children, kids – 30€ tutte le altre categorie. Il versamento dà diritto a partecipare a tutte le specialità.

Le iscrizioni, dovranno essere effettuate esclusivamente attraverso l'area riservata della società sportiva entro e non oltre il **10 marzo 2025.**

Le iscrizioni verranno chiuse raggiunto il limite di 250 atleti complessivi.

ULTERIORI INFORMAZIONI DI GARA

Numero campi di gara: 3
Eccezioni:

- in funzione al numero di iscritti gli atleti potranno essere accorpati in un'unica categoria
- gli atleti appartenenti alla classe children, beginners, kids, che decideranno di partecipare con la specialità "3 passi attacco / parata", anziché eseguire la prima forma saranno inseriti in una sezione a parte. **Si invita a segnalarli con email da inviare entro il 10 marzo a: fitacalabria@libero.it.**

Tecnici: alla manifestazione potranno partecipare tutte le società regolarmente affiliate alla FITA per l'anno sportivo in corso e i rispettivi coach in possesso d'idonea qualifica tecnica, regolarmente tesserati alla FITA per l'anno in corso. Gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento e con la certificazione sanitaria per l'idoneità agonistica.

PREMIAZIONI

Atleti: primi, secondi e terzi classificati ex aequo
Società: prime 4 società classificate (distinte per poomsae e freestyle). Non rientrano nel medagliere la classe Master talent e syncro.

RESPONSABILITA'

Tutti gli atleti ed i tecnici partecipano alla manifestazione a proprio rischio. Ogni società è responsabile dei suoi atleti e quindi sia economicamente che civilmente e penalmente di eventuali danni procurati a cose e persone fuori il campo di gara. Il Comitato organizzatore della manifestazione non si ritiene responsabile di eventuali danni a cose e persone. Con la domanda di iscrizione al campionato si accettano tutte le presenti condizioni.

COMITATO REGIONALE
CALABRIA

MASTER TALENT

Taekwondo intergenerazionale Over 60

Tutte le cinture

DATA E LUOGO

Domenica 22 marzo 2026 – "PalaGallo di Catanzaro" – via Brigata Catanzaro, 59

ORARIO DI GARA

- ore 8.30 briefing con i tecnici
- ore 9.00 inizio gara

REGOLAMENTO DI GARA

Ogni atleta gareggerà in funzione alla tecnica prestabilita scelta. In relazione al numero di iscritti, verranno effettuate la fase eliminatoria, semifinale e finale ad otto.

- Eliminatorie: in presenza di 20 o più partecipanti si partirà dalla fase eliminatoria e, dopo aver eseguito la forma stabilita, il 50% dei partecipanti passerà al turno successivo.
- Semifinale: in presenza di un numero di atleti compreso tra 9 e 19, la competizione partirà dalle semifinali, gli atleti eseguiranno la forma stabilita e gli 8 atleti che avranno ottenuto il miglior punteggio andranno in finale.
- Finale: sarà formata da 8 atleti che eseguiranno la forma stabilita.

DIVISIONI E CLASSI TAEKWONDO MASTER TALENT

Atleta Over 60 Maschile

< 65 anni	< 70 anni	< 75 anni	+ 75 anni

Atleta Over 60 Femminile

< 65 anni	< 70 anni	< 75 anni	+ 75 anni

L'atleta potrà scegliere tra la prima forma o una tra le tecniche base prestabilite

DIVISIONI E CLASSI TAEKWONDO MASTER TALENT

TECNICHE BASE PRESTABILITE

A1

⇒ Dalla posizione Giunbi, l'atleta esegue uno spostamento laterale tronco - gamba a sx, portandosi in posizione Juchumseoghi ed effettua:

- Attacco di pugno medio dx-sx-dx-sx;
- Parata media (interna) dx-sx-dx-sx;
- Parata media (esterna) dx-sx-dx-sx;
- Parata alta dx-sx-dx-sx;

- Parata bassa dx-sx-dx-sx;

⇒ L'atleta torna nella posizione Giubi.

A2

⇒ Dalla posizione Giunbi l'atleta, portandosi in posizione Apgubi dx:
- ⇒ Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (Giumok) medio (dx-sx);
- ⇒ Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media interna (dx-sx);
- ⇒ Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (Giumok) medio (dx-sx);
- ⇒ Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media esterna (dx-sx);
- ⇒ Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (Giumok) alto (dx-sx);
- ⇒ Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Olgul) alta (dx-sx);
- ⇒ Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue calcio frontale (Apchaghi dx-sx);
- ⇒ Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) bassa (dx-sx);

⇒ L'atleta torna nella posizione Giunbi (portando gamba dx avanti, rispetto alla posizione del corpo).

A3

⇒ Dalla posizione Giunbi, l'atleta indietreggia in posizione Apgubi dx:
- ⇒ Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx;
  (torna in Giunbi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione Apgubi sx).
  Torna nella posizione di Giunbi, indietreggia in posizione Apgubi dx:
- ⇒ Esegue parata (Momtong Makki) media esterna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx;
  (torna in Giunbi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione Apgubi sx).
  Torna nella posizione di Giunbi, indietreggia in posizione Apgubi dx:
- ⇒ Esegue parata (Momtong Olgul) alta sx con successivo attacco di pugno (Giumok) alto dx;
  (torna in Giunbi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione Apgubi sx).
  Torna nella posizione di Giunbi, indietreggia in posizione Apgubi dx:
- ⇒ Esegue parata (Momtong Makki) bassa sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx;
  (torna in Giunbi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione Apgubi sx).
  Torna nella posizione di Giunbi, effettua una rotazione del corpo di 90° a sx in Apseogi:
- ⇒ Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Giumok) medio dx;
  (torna in Giunbi, effettua una rotazione del corpo di 90° a dx, ripete la stessa sequenza di movimenti).
- ⇒ L'atleta torna nella posizione Giunbi.

A4

⇒ Dalla posizione di guardia (gamba dx dietro) l'atleta esegue la tecnica, con la gamba dx.

⇒ Appoggio a piedi paralleli, effettua la tecnica successiva senza soluzione di continuità, secondo la sequenza:

- Calcio frontale (Apchaghi) al bersaglio alto, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) in fuori, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) interno, n° 2 tecniche.

⇒ L'atleta torna nella posizione Giunbi.

OMOLATERALE:
Termine per indicare le strutture (gamba- braccio) situate sullo stesso lato destro e sinistro del corpo.

ISCRIZIONI

Tariffa: 20 €

Le iscrizioni, dovranno essere effettuate esclusivamente attraverso l'area riservata della società sportiva entro e non oltre il **10 marzo 2025.**

Le iscrizioni verranno chiuse raggiunto il limite di 250 atleti complessivi.