

Otwarte Mistrzostwa Warszawy w taekwondo olimpijskim

Organizator: Klub Sportowy Tebek
Data: 10.12.2016
Miejsce zawodów: Hala Sportowa CRS Warszawa, ul. Lindego 20

Kategorie i konkurencje:

Żaki 8 – 9 lat (2008 - 2007) - dziewczynki i chłopcy oddzielnie

- **Konkurencja techniczna:** I układ nożny
<https://dl.dropboxusercontent.com/u/19495606/Uklady/uklad1.mov>
Zawodnicy wykonują układ w dwóch rundach. Pierwsza runda punktowana a druga w formie rywalizacji bezpośredniej (system pucharowy) – rozstawienie w drugiej rundzie na podstawie wyników z pierwszej rundy. Uczestnicy otrzymują medale.
- **Wielobój sprawnościowy** rozgrywany w 3 lub 4 kategoriach wagowych, składający się z 3 prób. Punkty z 3 prób dają ostateczne miejsce w wieloboju, za który uczestnicy otrzymują medale. **Próby:**
 1. **Wytrzymałość** – „karuzela” przez 20 sekund: dollyo chagi nogą wykroczną wykonywane na dwie strony – jedno dollyo na montong drugie na olgul. Zawodnicy wykonują dwie próby – jedną na „prawą stronę” i drugą na „lewą stronę”. Hogo i kask ustawione są w jednej linii w ustalonej przez sędziów odległości. Suma dwóch rund daje miejsce w tej próbie. Progi sił dla tej konkurencji to: 10 E-Hogo, 5 E-Kask. WYMAGANE SĄ ELEKTRONICZNE STÓPKI!
 2. **Koordinacja/Szybkość** – dolleo chagi z nogi „zawieszanej” przez 10 sek, zawodnicy wykonują dwie próby – jedną na prawą i jedną na lewą nogę. Kopnięcia są wykonywane na przemian na dwie packi trzymane jedna pod drugą przez sędziów. Podczas próby noga kopiąca może maksymalnie 3 razy dotknąć podłoża, w przeciwnym razie sędziowie zaliczają kopnięcia do momentu postawienia nogi 4 raz. Suma dwóch rund daje miejsce w tej próbie.
 3. **Skoczność** – twio ap chagi, kopnięcie z wysokości. Miejsca w konkurencji ustalane są na podstawie wysokości zaliczonej próby.

Młodzicy 10 – 11 lat (2006 - 2005) - dziewczynki i chłopcy oddzielnie

- **Konkurencja techniczna:** II układ nożny
<https://dl.dropboxusercontent.com/u/19495606/Uklady/uklad2.mov>
Zawodnicy wykonują układ w dwóch rundach. Pierwsza runda punktowana a druga w formie rywalizacji bezpośredniej (system pucharowy) – rozstawienie w drugiej rundzie na podstawie wyników z pierwszej rundy. Uczestnicy otrzymują medale.
- **Konkurencja sprawnościowa** „karuzela” przez 20 sekund: dollyo chagi nogą wykroczną wykonywane na dwie strony – jedno dollyo na montong drugie na olgul. Zawodnicy wykonują dwie próby – jedną na „prawą stronę” i drugą na „lewą stronę”. Hogo i kask ustawione są w jednej linii w ustalonej przez sędziów odległości. Suma

dwóch rund daje miejsce w tej próbie. Progi sił dla tej konkurencji to: 10 E-Hogo, 5 E-Kask. WYMAGANE SĄ ELEKTRONICZNE STÓPKI!

- **Konkurencja taktyczna:** Mini kyorugi, zawodnicy rywalizują w walkach w ustalonych kategoriach wagowych.

Juniorzy Młodszy K/M 12 – 14 lat (2004 - 2002)

- **Konkurencja taktyczna:** K/M kyorugi z podziałem na kategorie wagowe wg realnej wagi

Warunki uczestnictwa:

- kluby taekwondo olimpijskiego posiadające licencję PZTO na rok 2016,
- młodzicy, kadeci posiadający aktualne badania lekarskie, licencję PZTO, zgodę rodziców/opiekunów prawnych
- żaki za zgodą rodziców/opiekunów prawnych

Uwaga! Kluby, trenerzy zgłaszający zawodników odpowiadają za zgłoszenie za zgodą rodziców/opiekunów prawnych, zgodnie z obowiązującymi regulaminami PZTO i niniejszych zawodów.

Zgłoszenie: Zgłoszenia drużyn należy dokonać do dnia 05.12.2016 r. na załączonym pliku na adres wojciech.pyzel@me.com

Oplata startowa: 20 zł za każdego zawodnika (płatność przy rejestracji)

Program zawodów:

9.30-10.30	Rejestracja i ważenie zawodników
11:00	Rozpoczęcie zawodów:
	- konkurencje techniczne
	- konkurencje sprawnościowe
	- konkurencje taktyczne
18.00	Zakończenie zawodów

Nagrody: Medale i dyplomy za miejsca 1 – 3

Informacja dodatkowe:

- Podczas zawodów będzie możliwość zakupu ochraniaczy i doboków na stoisku oficjalnego dystrybutora Daedo w Polsce

Kluby mają obowiązek ubezpieczyć zawodników. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki i konsekwencje wynikające z braku powyższego ubezpieczenia. Organizator ma prawo do zmiany podanych kategorii w zależności od faktycznych zgłoszeń.