



## Zasady rozgrywania konkurencji Poomsae Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży 2016



Taekwondo składa się (między innymi - tu skupimy się na rywalizacji sportowej) z dwóch części ważnych dla rozwoju zawodnika tj. kyorugi i poomsae. Przyszły zawodnik w etapie szkolenia musi przejść przez etap ćwiczeń technicznych a jednym z nich są układy formalne. Doskonałą technikę, poprawiają sprawność ruchową i pozwalają przejść kolejne fazy szkolenia i egzaminów na stopnie cup czy dan. W tym roku zaczęliśmy cykl zawodów rankingowych poomsae. Mają one na celu podniesienie sprawności i jakości technicznej ale także szerzenie i propagowanie Taekwondo w jak najszerszych kręgach młodzieży i dorosłych.

Zgodnie z Regulaminem Technicznym PZTO obowiązujące są następujące zakresy układów formalnych:

*Kategoria wiekowa 13-14 lat:*

*Uczniowskie stopnie 8-5 kup Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5*

*Uczniowskie stopnie 4-1 kup Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang*

*Mistrzowskie stopnie Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo*

W celu podnoszenia zarówno rangi zawodów jak i poziomu technicznego zawodników Zarząd PZTO w dniu 9 kwietnia 2016 przyjął z rekomendacji Komisji Poomsae następujące rozwiązanie w sprawie konkurencji poomsae rozgrywanych w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w 2016:

- z racji dużej ilości konkurencji rozgrywanych podczas OOM w rundzie eliminacyjnej wyłonić finalistów konkurencji poomsae;

- w **eliminacjach OOM 2016** wykonywane będą przez zawodników i zawodniczki następujące **dwa** układy obowiązkowe:

- **pierwszy układ obowiązkowy Taegeuk 2 Jang;**

- **drugi układ obowiązkowy Taegeuk 4 Jang;**

- w **finalach OOM 2016** wykonywane będą przez zawodników i zawodniczki następujące **dwa** układy obowiązkowe:

- **pierwszy układ obowiązkowy Taegeuk 5 Jang;**

- **drugi układ obowiązkowy Taegeuk 7 Jang;**

Zgodnie z zasadą i założeniem głównym, jakim jest budowanie i rozwijanie ruchu Poomsae przedstawienie układów obowiązkowych następuje nie 24h przed zawodami, a dużo wcześniej, co jest oczywiście zgodne z regulaminami Kukkiwon i PZTO.