PUCHAR POLSKI POOMSAE

1. **Data i miejsce:** 28.09.2025 r.

2. **Organizator:** Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego

3. **Gospodarz:** Miejskie Ognisko TKKF PROMYK Ciechanów

4. **Osoby funkcyjne:**
   - Kierownik organizacyjny: Paweł Nałęcz tel. 515 132 442
   - Dyrektor zawodów: d/u
   - Sędzia główny: d/u
   - Biuro zawodów: Katarzyna Skarżyńska tel. 698 178 577

   Miejsce zawodów:
   Hala WIDOWISKOWO – SPORTOWA, ul. 17 Stycznia 60C , 06-400 Ciechanów
   Biuro zawodów:
   Hala WIDOWISKOWO – SPORTOWA, ul. 17 Stycznia 60C , 06-400 Ciechanów

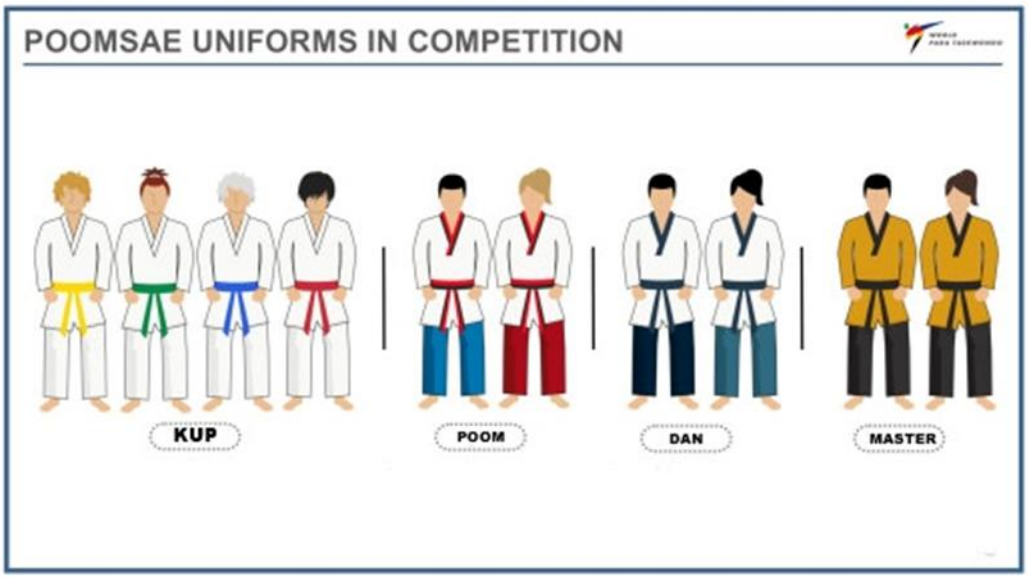
5. **Cel:**
   - Wyłonienie najlepszych zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych.
   - Popularyzacja technicznych konkurencji Taekwondo Olimpijskiego wśród zawodników i drużyn klubowych całej Polski.

6. **Warunki uczestnictwa:**
   - Kluby posiadające licencję PZTO na rok 2025. Zawodnicy posiadający licencje oraz stopnie zgodne z regulaminem PZTO:

Kategoria wiekowa	**Minimalne wymagania stopni**
Dziecko do 9	9 kup
Młodzik 10 - 11 lat	8 kup
Juniorzy młodsi 12 - 14 lat	7 kup
Juniorzy 15-17 lat	6 kup
Senior 18+	5 kup

Zgłoszenie zawodnika przez klub traktowane jest równoznacznie z oświadczeniem o posiadaniu przez niego aktualnego badania lekarskiego oraz ubezpieczenia NNW.

W przypadku niepełnoletnich uczestników, trenerzy lub kierownicy drużyn, zobowiązani są do posiadania **zgody rodziców** lub opiekunów prawnych na udział w zawodach. Zawodnicy zobowiązani są posiadać zgodny z regulaminami WT strój do poomsae (uniform), dozwolony jest również dobok. Dla stopni uczniowskich obowiązuje biała kryza dla poom/dan odpowiednio – czerwono-czarna i czarna kryza. Oznaczenie kraju dozwolone jest wyłącznie dla członków kadr narodowych. **Medaliści poszczególnych kategorii wychodzą do dekoracji w uniformie, doboku lub dresie klubowym.**



- dokonanie zgłoszenia zawodników w nieprzekraczalnym terminie do dnia **22.09.2025r.** poprzez system Sport Zona.
- uiszczenie opłaty startowej na podane konto lub w dniu zawodów u organizatora

Uwaga!!!
Wszystkie formalności dotyczące rejestracji, stopni i licencji można uzupełniać tylko do dnia 22.09.2025 roku do godz. 23:59.

7. **Konkurencje:**

KATEGORIE WIEKOWE POOMSAE INDYWIDUALNE Z PODZIAŁEM NA PŁEĆ:

Dzieci	do 9 lat
Młodzik	10-11 lat
Junior Młodszy	12-14 lat
Junior	15 – 17 lat
Senior I	18 – 30 lat
Senior II	31 – 40 lat
Masters I	41 – 50 lat
Masters II	51 – 60 lat
Masters III	61 – 65 lat
Masters IV	66+ lat

KATEGORIE WIEKOWE POOMSAE INDYWIDUALNE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI:

P10 – osoby niedowidzące i niewidome z podziałem na płeć
P20 – osoby z niepełnosprawnością intelektualną z podziałem na płeć i na wiek
Dzieci do 14 lat
Junior - 15 – 17 lat
Senior I - 18 – 30 lat
Senior II - 31 lat i więcej

P30 – osoby z niepełnosprawnością fizyczną z podziałem na płeć
P60 – osoby niedosłyszące i głuche z podziałem na płeć
P70 – karłowatość z podziałem na płeć.

8. **Opłaty startowe:**
Opłata startowa wynosi **150 zł** od osoby uczestniczącej w konkurencji indywidualnej Opłaty należy wnosić na konto TKKF Promyk Ciechanów do dnia **22.09.2025r**. po tym terminie opłata dodatkowa 30 zł od zawodnika.

Numer konta: 44 1600 1462 1807 7080 3000 0002
ul. 17 Stycznia 56, 06-400 Ciechanów

Tytuł wpłaty: „nazwa klubu – wpisowe PPP 2025 oraz ilość zawodników"
Dowód wpłaty należy okazać podczas rejestracji w biurze zawodów.
W uzasadnionych przypadkach możliwe będzie dokonanie opłaty startowej w biurze zawodów podczas rejestracji.

9. **Zgłoszenia:**
Zgłoszenia zawodników do konkurencji indywidualnych, kluby dokonują elektronicznie, za pośrednictwem platformy **SPORT ZONA** ostatecznie do dnia **22.09.2025** roku do godz. **23:59**.

Kluby zgłaszające zawodników niepełnosprawnych powinni posiadać również zaświadczenie o posiadanym stopniu niepełnosprawności swoich zawodników.
Kierownik drużyny zobowiązany jest dostarczyć oryginał zgłoszenia (podpisany przez prawnego przedstawiciela klubu) oraz potwierdzenie dokonania opłaty w biurze zawodów, podczas rejestracji.

10. **Nagrody:**
- Medale i dyplomy za miejsca 1 – 3 w konkurencjach określonych w pkt. 7.
  Wręczenie medali, odbędzie się bezpośrednio po zakończeniu konkurencji w każdej kategorii.
- Puchary dla najlepszego technika w kategorii mężczyzn i kategorii kobiet.

11. **Sędziowie:**
Sędziowie otrzymują powołania do sędziowania zawodów z biura PZTO. Informacje organizacyjne otrzymują powołani sędziowie od gospodarza turnieju.

12. Program zawodów:

Rejestracja – od godz. 8:30
Odprawa techniczna sędziów i kierowników drużyn g. 9:30
Rozpoczęcie zawodów g. 10:00
Konkurencje Poomsae Indywidualne
Oficjalne rozpoczęcie zawodów g. 13:00
Ciąg dalszy Konkurencji Poomsae
Zakończenie zawodów g. 18:00

Biuro Pucharu Polski Poomsae

ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE MOŻLIWOŚĆ DOKONANIA KOREKT CZASOWYCH POWYŻSZEGO HARMONOGRAMU INFORMUJĄC BEZPOŚREDNIO W TRAKCIE ZAWODÓW.

REGULAMIN ZAWODÓW

I. Zasady rozgrywania konkurencji poomsae indywidualne.

1. Runda I (eliminacje) : obowiązuje jedna forma poomsae
Jeśli w kategorii zgłoszonych jest przynajmniej 20 zawodników. Do dalszej rundy awansuje połowa zawodników (zaokrąglając w górę), którzy uzyskali najwyższe noty w tej rundzie.

2. Runda II (półfinał): obowiązuje jedna forma poomsae
Jeśli w kategorii zgłoszonych jest 9 – 19 zawodników, zawody rozpoczynają się od półfinału. Do finału awansuje 8 zawodników, którzy uzyskali najwyższe noty w tej rundzie.

3. Runda III (finał):obowiązują dwie formy poomsae
Jeśli w kategorii zgłoszonych jest 8 lub mniej zawodników, zawody rozpoczyna się od finału. Ranking 3 najlepszych zawodników w kategorii, określany jest na podstawie not uzyskanych w tej rundzie.

Zasady określone w pkt. I mogą ulec zmianie w przypadku małej liczby uczestników.
a) Zasady punktacji w konkurencjach wymienionych w pkt. I są zgodnie z aktualnym na dzień ogłoszenia zawodów: WORLD TAEKWONDO POOMSAE COMPETITION RULES & INTERPRETATION In force as of September 30, 2024.

b) w kwestiach nieuregulowanych powyższym regulaminem, decyzję podejmuje dyrektor zawodów po konsultacji z sędzią głównym zawodów.

II. Poomsae indywidualne kategorie wiekowe z podziałem na płeć:

1.	Dzieci	do - 9 lat
2.	Młodzik	10 - 11 lat
3.	Junior Młodszy	12 - 14 lat
4.	Junior	15 – 17 lat
5.	Senior I	18 – 30 lat
6.	Senior II	31 – 40 lat
7.	Masters I	41 – 50 lat
8.	Masters II	51 – 60 lat
9.	Masters III	61 – 65 lat
10.	Masters IV	66 + lat

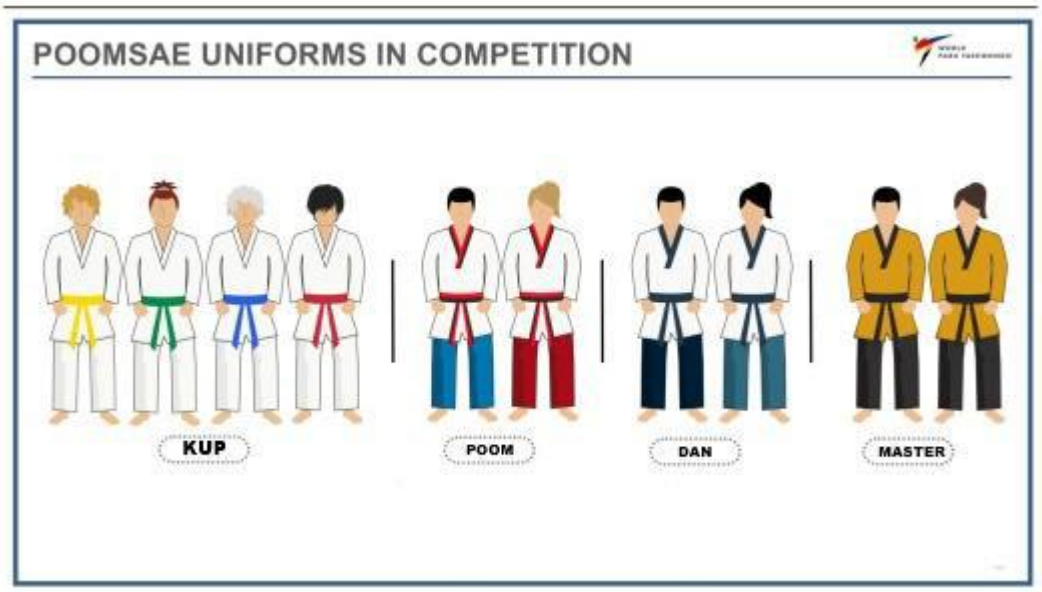
III. Zawody **indywidualne** podczas Pucharu Polski Poomsae Osób z Niepełnosprawnościami w Taekwondo Olimpijskim odbywają się w następujących kategoriach wiekowych, z podziałem na płeć:

1. P10 – osoby niedowidzące i niewidome
2. P20 – osoby z niepełnosprawnością intelektualną z podziałem na wiek:

- Dzieci do - 14 lat
- Junior - 15 – 17 lat
- Senior I - 18 – 30 lat
- Senior II - 31 - lat i więcej

3. P30 – osoby z niepełnosprawnością fizyczną
4. P60 – osoby niedosłyszące i głuch
5. P70 – karłowatość.

IV. Zasady dotyczące stroju startowego



Zawodnicy zobowiązani są posiadać zgodny z regulaminami WT strój do poomsae (uniform), dozwolony jest również dobok.
Dla stopni uczniowskich obowiązuje biała kryza dla poom/dan odpowiednio – czerwono-czarna i czarna kryza. Oznaczenie kraju dozwolone jest wyłącznie dla członków kadr narodowych.

Obowiązkowe układy poomsae wykonywane na Pucharze Polski Poomsae w Taekwondo Olimpijskim

l.p.	Kategoria wiekowa	Eliminacje	Półfinał	Finał
1	Dzieci do 9 lat	Taegeuk IL JANG (1)	Taegeuk I JANG (2)	Taegeuk IL JANG (1) Taegeuk I JANG (2)
2	Młodzik 10-11 lat	Taegeuk I JANG (2)	Taegeuk SAM JANG (3)	Taegeuk I JANG (2) Taegeuk SAM JANG (3)
3	Junior Młodszy 12-14 lat	Taegeuk SAM JANG (3)	Taegeuk SA JANG (4)	Taegeuk OH JANG (5) Taegeuk, YUK JANG (6)

4	Junior 15-17 lat	Taegeuk YUK JANG (6)	Taegeuk CHIL JANG (7)	Taegeuk PAL JANG (8) Taeguk KORYO (9)
5	Senior I 18-30 lat	Taegeuk PAL JANG (8)	Poomsae KORYO (9)	Poomsae KEUMGANG (10) Poomsae TAEBEK (11)
6	Senior II 31-40 lat	Taeguk KORYO (9)	Poomsae KEUMGANG(10)	Poomsae TAEBEK (11) Poomsae PYONGWON(12)
7	Masters I 41 – 50 lat	Taegeuk PAL JANG (8)	Poomsae TAEBEK (11)	Poomsae PYONGWON(12) Poomsae SIP JIN (13)
8	Masters II 51-60 lat	Poomsae TAEBEK (11)	Poomsae KEUMGANG (10)	Poomsae KORYO (9) Poomsae PYONGWON(12)
9	Masters III 61-65 lat	Poomsae Taebek(11)	Poomsae SIP JIN (13)	Poomsae KEUMGANG (10) Poomsae JITAE (14)
10	Masters IV 66+ lat	Poomsae KEUMGANG (10)	Poomsae PYONGWON(12)	Poomsae KEUMGANG (10) Poomsae HANSU (16)

Obowiązkowe układy poomsae wykonywane na Pucharze Polski Poomsae w Taekwondo Olimpijskim dla osób niepełnosprawnych w stopniu lekkim

Kategoria	Zakres* PZTO/WT	Runda I 2 poomsae	Runda II 2 poomsae
Do 14 lat K/M	*	*	*
15 - 17 lat K/M	*	*	*
18 – 30 lat K/M	*	*	*
31 lat + K/M	*	*	*

*** Zawodnicy i zawodniczki wykonują poomsae wymagane na posiadany stopień + jedno poomsae, wybrane przez zawodnika z zakresu 1-8: IL Jang - Pal Jang**

W eliminacjach i półfinałach zawodnicy wykonują po jednej formie poomsae a w finale po dwie formy.