

Torneio Solidário 2022

6^o Sintra 12 de Fevereiro

TAEKWONDO



Poomsae e Freestyle

Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva, Algueirão





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

CONVITE

Caro Sr. Presidente,
Caros Senhores e Senhoras,
Caro Treinador, Atleta,

Em nome da **TAEBAEK TRIÂNGULO TAEKWONDO – ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE SINTRA**, tenho o prazer de o convidar a si, e aos seus atletas, para participar na **quinta Edição do TAEKWONDO SOLIDÁRIO DE SINTRA – POOMSAE**.

Este evento terá lugar no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola EB Mestre Domingos Saraiva, Rua Dr. Coutinho Pais 14, Algueirão, 2725-043 Sintra, no próximo dia 12 de Fevereiro de 2022.

Este Torneio foi validado pela Federação Portuguesa de Taekwondo.

A Imagem de Marca deste evento será inevitavelmente, tal como o nome o indica, a solidariedade, e irá traduzir-se no apoio a uma entidade de solidariedade social de apoio a pessoas deficientes, sediada no concelho de Sintra e as Vítimas dos incêndios.

Garantimos uma organização de grande qualidade e por isso mesmo limitaremos o número de inscrições por forma a não comprometer o funcionamento do Evento.

Estamos ansiosos por receber a vossa confirmação de participação até sábado, dia 11 de Fevereiro de 2020.

Para a **TAEBAEK TRIÂNGULO TAEKWONDO - ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE SINTRA** será uma grande honra receber-vos e às vossas equipas.

Saudações Desportivas,

Tarik El Jamri,



Presidente da Direcção
TAEBAEK TRIÂNGULO TAEKWONDO – ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE SINTRA



REGULAMENTO

TAEKWONDO SOLIDÁRIO DE SINTRA – POOMSAE

1. Ficha Técnica

Promotor oficial:

Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra
Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins

Apoio Institucional:

Câmara Municipal de Sintra, Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins e Federação Portuguesa de Taekwondo.

Organizador:

Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra
Junta de Freguesia de Algueirão Mem-Martins

Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva

Directora da prova: Tarik El Jamri

Local: Escola EB Mestre Domingos Saraiva,

Morada: Rua Dr. Coutinho Pais, nº14, Algueirão, 2725-043 Sintra

Data: 12 de Fevereiro de 2022

2. Coordenação e Controlo do Torneio

Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra

3. Forma de competição

O **Torneio de Taekwondo Solidário de Sintra - Poomsae** é uma prova disputada no formato de competição individual, pares e trios, segundo as regras da WTF e da FPT.

A prova, terá como objectivo, contribuir para uma instituição de solidariedade social de apoio a pessoas deficientes, com sede no concelho de sintra.



Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

4. Atletas Participantes

Todos os que se queiram juntar a este evento.

5. Competição de Dans

5.1. INDIVIDUAIS (Masculinos e Femininos)

SUB 11 – Até aos 11 anos (nascidos a partir de 2011, inclusivé)

SUB 14 – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

SUB 17 – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

SUB 30 – de 18 a 30 anos (nascidos entre 1992 e 2004)

SUB 40 – de 31 a 40 anos (nascidos entre 1982 e 1991)

SUB 50 – de 41 a 50 anos (nascidos entre 1972 e 1981)

SUB 60 – de 51 a 60 anos (nascidos entre 1962 e 1971)

SUB 65 – de 61 a 65 anos (nascidos entre 1956 e 1961)

≥ 66 anos (nascidos até 1954, inclusivé)

5.2. PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino)

1º PAR – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

2º PAR – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

3º PAR – de 18 a 30 anos (nascidos entre 1992 e 2004)

4º PAR – 31 anos ou mais (nascidos até 1991, inclusivé)

5.3. EQUIPAS (Masculinas e Femininas, com 3 atletas do mesmo sexo ou de sexos diferentes)

1º TRIO – de 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

2º TRIO – de 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

3º TRIO – de 18 a 30 anos (nascidos entre 1992 e 2004)

4º TRIO – 31 anos ou mais (nascidos até 1991, inclusivé)

A competição de Dans será avaliada segundo as regras da WTF. Os atletas, executarão duas poomsaes sorteadas do quadro obrigatório, nas eliminatórias, meias-finais e finais.

Não será utilizado o Single Elimination System.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
 Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
 Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

Quadro de poomsaes obrigatórias (para os Dans)

Divisões		Poomsaes
Sub 11		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang,
Sub 14		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
Sub 17		Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
Sub 30		Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek Pyongwon, Shipjin
Sub 40		
Sub 50		Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
Sub 60		Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
Sub 65		
≥ 66		
Pares	12 a 14 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	15 a 17 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek
	18 a 30 anos	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin
	Mais de 31 anos	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
Trios	12 a 14 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	15 a 17 anos	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek
	18 a 30 anos	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek Pyongwon, Shipjin
	≥ 31 anos	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

6. Competição de Kups

6.1. INDIVIDUAIS (Masculinos e Femininos)

Bambis – 6 a 7 anos (nascidos entre 2015 e 2016)
Benjamins – 8 a 9 anos (nascidos entre 2013 e 2014)
Infantis – 10 a 11 anos (nascidos entre 2011 e 2012)
Cadetes – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2012)
Juniões – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)
SUB 30 – 18 a 30 anos (nascidos entre e 2004 e 1992)
SUB 40 – 31 a 40 anos (nascidos entre 1982 e 1991)
SUB 50 – 41 a 50 anos (nascidos entre 1972 e 1981)
≥ 51 anos (nascidos até 1971, inclusivé)

6.2. PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino ou 2 atletas masculinos ou femininos)

1º PAR – 6 a 11 anos (nascidos entre 2011 e 2016)
2º PAR – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)
3º PAR – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)
4º PAR – 18 a 30 anos (nascidos entre 1992 e 2003)
5º PAR – 31 anos ou mais (nascidos até 1991, inclusivé)

6.3. EQUIPAS (Masculinas, Femininas o Mistas, com 3 atletas de qualquer sexo)

1º TRIO – 6 a 11 anos (nascidos entre 2011 e 2016)
2º TRIO – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)
3º TRIO – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)
4º TRIO – 18 a 30 anos (nascidos entre 1992 e 2003)
5º TRIO – 31 anos ou mais (nascidos até 1991, inclusivé)

A competição de Kups será avaliada segundo o modelo da FPT para Kups de nota única.

- s/ graduação mínima,
- Atletas podem escolher as Taegeuks livremente.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

7. Competição de Freestyle

7.1. INDIVIDUAIS (Masculinos e Femininos)

Iniciados – 8 ate 11 anos (nascidos entre 2011 e 2014)

Cadetes – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

Junior – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

Sênior – mais de 18 anos (nascidos até 2004, inclusivé)

6.2. PARES (1 atleta feminino e 1 atleta masculino ou 2 atletas masculinos ou femininos)

Iniciados – 10 e 11 anos (nascidos entre 2011 e 2012)

Cadetes – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

Junior – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

Sênior – mais de 18 anos (nascidos até 2004, inclusivé)

6.3. EQUIPAS (Femininas, Masculinas ou Mistas)

Iniciados – 10 e 11 anos (nascidos entre 2011 e 2012)

Cadetes – 12 a 14 anos (nascidos entre 2008 e 2010)

Junior – 15 a 17 anos (nascidos entre 2005 e 2007)

Sênior – mais de 18 anos (nascidos até 2004, inclusivé)

Regras:

Até Cadetes:

- Música com 30 a 40 segundos de duração
- 3 (três) elementos obrigatórios (à escolha)
- Todos os Seogis Obrigatórios
- Música pode conter letra desde que não tenha conteúdo religioso ou inapropriado

Júniors:

- Música com 30 a 60 segundos de duração
- 4 (quatro) elementos obrigatórios (à escolha)
- Todos os Seogis Obrigatórios
- Música pode conter letra desde que não tenha conteúdo religioso ou inapropriado

Sêniores:

- Música com 90 a 100 segundos de duração
- Todos os 5 (cinco) elementos obrigatórios
- Todos os Seogis Obrigatórios
- Música não pode conter letra

Caso algum Cadete ou Júnior queira competir com o regulamento oficial, é permitido.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

Elementos Obrigatórios:

- Altura do salto – Pontapé lateral em salto (nos casos de competição em par e em equipa, todos os membros devem executar este movimento obrigatoriamente.).
- Número de pontapés num só salto – Pontapé frontal em salto (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
- Gradiente de voltas num pontapé em rotação – Pontapé em gancho com rotação ou pontapé em rotação (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
- Nível de Performance numa sequência de pontapés – Os pontapés na parte do Kyorugi são limitados a um máximo de (5) (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento), (3 a 5 steps são obrigatório e devem ser executados no mesmo local antes de executar sequencia de pontapés de kyorugi).
- Ações Acrobáticas – Baseado na dificuldade técnica de todas as ações acrobáticas (com pontapé de taekwondo) executado na parte gímnica (pelo menos um dos participantes deve executar este movimento).
- Cada uma das seguintes posições base, deve estar incluída na apresentação, pelo menos uma vez: Dwit kubi, Beom-sogi ou Hakdari-sogi

8. Para-Taekwondo

As crianças, jovens e adultos com condição de deficiência têm poucas oportunidades para a participação em actividades desportivas, seja com o objetivo de prática regular, federativa, competitiva ou apenas para a promoção do seu bem-estar pela prática de uma actividade física.

Neste sentido, esta prova contará com competição Para-Taekwondo.

Porque o número de participantes não justificará a divisão dos competidores, existirá uma única categoria. Os competidores executarão uma Taeguk ou sequência de movimentos à escolha, e serão avaliados da seguinte forma:

Total de pontos: 10.0





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

Precisão das técnicas executadas nas poomsae : 4.0

Precisão nos detalhes de cada poomsae (2.0)

Precisão noutros pormenores incluindo movimentos básicos e equilíbrio (2.0)

Perfeito	Excelente	Muito Bom	Bom	Médio	Insuficiente	Muito Insuficiente
2.0 - 1.9	1.8 – 1.7	1.6 – 1.5	1.4 – 1.3	1.2 – 1.1	1.0 – 0.9	0.8 – 0.7

Apresentação: 6.0

Velocidade e potência (impacto) (2.0)

Força / velocidade / ritmo (2.0)

Expressão de energia.(2.0)

Perfeito	Excelente	Muito Bom	Bom	Médio	Insuficiente	Muito Insuficiente
2.0 - 1.9	1.8 – 1.7	1.6 – 1.5	1.4 – 1.3	1.2 – 1.1	1.0 – 0.9	0.8 – 0.7

Programa da Competição

(sujeito a modificações consoante o número de atletas que participem na prova)

DIRIGENTES / TREINADORES / ATLETAS / ÁRBITROS	
Hora	Actividade
8h45m	Credenciação dos atletas
9h00m	Reunião da equipa de arbitragem
9h15m	Reunião de delegados
9h30m	Início da competição
12h30m	Fim da competição (parte da manhã)
13h00m	Entrega de prémios
13h00m	Intervalo para almoço
14h00m	Reinício da competição
18h30m	Fim da competição
19h00m	Entrega de prémios e encerramento dos trabalhos





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

9. Classificações e Prémios

- 1º Lugar: 7 pontos (individual, pares e trios);
- 2º Lugar: 3 Pontos (individual, pares e trios);
- 3º Lugar: 1 Ponto (individual, pares e trios).

Todas as categorias pontuam mesmo que só tenham um atleta inscrito/a competir (excepto o para-taekwondo).

As contagens relativas à classificação, bem como a atribuição de prémios serão feitas independentemente, Dans e para Kups.

Individual, Para-taekwondo

1º Lugar - Medalha
2º Lugar - Medalha
3º Lugar - Medalha

DANs/KUPs	
Feminino	Masculino
1º Lugar - Troféu (Taça)	1º Lugar - Troféu (Taça)
2º Lugar - Troféu (Taça)	2º Lugar - Troféu (Taça)
3º Lugar - Troféu (Taça)	3º Lugar - Troféu (Taça)
Vencedor – Troféu (Taça)	

10. Vencedor

A equipa com maior número de pontos será a vencedora.

Como são duas categorias distintas (Kup e Dan), haverá um vencedor do Torneio Solidário de Poomsae Dan e um vencedor do Torneio Solidário de Poomsae Kup.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

11. Empates

Em caso de empate, vencerá a equipa que:

- a) Obtiver o maior número de 1ºs lugares;
- b) Obtiver o maior número de 2ºs lugares;
- c) A equipa menos numerosa.

12. Assistência Médica

Todas as despesas e responsabilidades médicas serão da inteira responsabilidade da equipa.

A organização não se responsabiliza por qualquer dano físico que possa ocorrer.

A Organização não se responsabiliza por dano material, roubo ou furto ocorrido durante a competição.

13. Data Limite de Inscrição

PRAZO ÚNICO: 7 de Fevereiro de 2022, até às 12h00m.

14. Taxa de Inscrição

A taxa de inscrição base por participação por prova é fixada em 10€ (dez euros) por atleta, para Kups, Dans e Freestyle. Caso se verifique a participação de cada atleta em mais do que uma prova (Kups/Dans/Freestyle, par e/ou Kups/Dans Trio), são aplicados os seguintes valores: 2 provas, 15€, 3 provas, 20€, 4 provas 25€

Por exemplo, um atleta que participem individualmente, em Par e ainda em Trio, terá a pagar 20€.

Se o atleta participar em duas provas (por exemplo, individual e Par), corresponde esta participação ao um valor de 15€.

Será em qualquer caso, exigível comprovar a identidade, no dia da prova, através da apresentação de Cartão de Cidadão, Passaporte ou Título de Residência. No caso dos atletas de Para-Taekwondo, não é aplicável nenhuma taxa de inscrição para a participação no evento.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

15. Data e local do sorteio

Dia 8 de Fevereiro às 17h30m na Taebaek Triângulo Taekwondo – Associação Juvenil de Sintra, Avenida Almirante Gago Coutinho, nº5A, 2725-079 Mem-Martins.

O sorteio será enviado por email para os clubes.

16. Inscrições

As inscrições têm que ser enviadas por email em formato EXCEL (ficheiros em anexo) para taebaektriangulo@gmail.com, até ao dia 8 de Fevereiro de 2022, até às 12h00m.

Em caso de dúvida, por favor contactar Tarik El Jamri: 00351 91 885 67 36

Não será aceite nenhuma inscrição que não neste formato e para este endereço de e-mail.

Para que a inscrição seja aceite deverão ainda anexar o comprovativo de pagamento da inscrição que deverá ser efetuado por transferência bancária para o (NIB:0033-0000-45470086467-05).

As inscrições só serão validadas após confirmação pagamento e cada inscrição tem ainda que ser acompanhada pela Declaração de Responsabilidade assinada e, se aplicável, pela Autorização de Participação de Menores.

17. Condições de Participação e de Circulação dentro do Recinto

Apenas atletas, treinadores e delegados credenciados terão acesso à zona de competição.

Os intervenientes deverão atuar dentro do Espírito do Taekwondo e com Ética Desportiva, os intervenientes actuarão ainda com civismo sob pena das suas equipas serem impedidas de competir.

Despesas e Responsabilidade Médica:

Todas as despesas de deslocações, alimentação e assistência médica são da responsabilidade da equipa/atleta. A organização não se responsabiliza por qualquer dano físico, bem como roubo ou furto ocorridos durante a competição. Estará presente uma equipa de primeiros socorros para prestar auxílio imediato.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

Todos os actos praticados pelos atletas e elementos da minha comitiva, tais como acidentes ocorridos extra competição, assim como o acompanhamento do atleta acidentado ao estabelecimento hospitalar em situações não classificadas como emergência médica serão da responsabilidade do Delegado da equipa.

18. Protestos

Será apenas permitido protesto por erro de cálculo de nota. O protesto deverá ser entregue por escrito à Organização da prova acompanhado do pagamento de (100€). Após decisão por parte da Organização não haverá lugar à restituição do valor.

Da decisão da Organização não há lugar a recurso.

19. Medidas Covid-19

De acordo as indicações em vigor da DGS, transpostas para a Federação Portuguesa de Taekwondo, não existe necessidade, em conformidade com as mesmas, de realizar testes para participar na prova, visto a disciplina de poomsae ter sido classificada de “Baixo Risco”.

Aconselha-se, no entanto, que caso se sinta com febre, tosse, perda de paladar ou outros sintomas associados, não se desloque à prova para participar na mesma.

Na deslocação para a prova, deve certificar-se de que o faça em segurança e cumprindo as normas da DGS para o efeito.

Em caso de dúvidas realize um teste simples numa farmácia e proceda em conformidade com o mesmo.

A utilização de máscara no local da prova é, não obstante, obrigatória.





Associação Juvenil de Sintra

Constituída a 17 de Julho de 2015, com Publicação de Estatutos no Portal da Justiça
Filiada em: Federação Portuguesa de Taekwondo, Associação de Taekwondo de Lisboa
Reconhecida Oficialmente pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, IP, inscrita no RNAJ

20. Casos Omissos

Os casos omissos serão regulados por uma comissão composta pelo diretor de prova e pelo director de arbitragem.

No acto de inscrição dos atletas por intermédio do Clube que representa, o delegado de equipa assume a garantia de que os seus atletas participantes reúnem as condições necessárias para essa participação, nomeadamente que possuem o necessário seguro desportivo.

Toda a informação constante da ficha de inscrição é da inteira responsabilidade dos delegados de equipa.

