



GUIDA TECNICA FEDERALE PARATAEKWONDO

LINEE GUIDA
PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

Aggiornamento 2023

PROGRAMMA D'ESAME POOM/DAN per PARATAEKWONDO

Nella logica di uniformare il più possibile il programma di esame per POOM (1°-2°-3°) e DAN (dal 1° all'8°) per gli atleti portatori di disabilità classificati nelle categorie P10-20-30-40-50-60-70 e K40-60, si definisce che gli stessi svolgano le stesse prove previste dal regolamento tecnico per normodotati con le modifiche indicate nel seguito.

Classi P10

COMBATTIMENTO

Il regolamento internazionale non prevede il combattimento per questa classe di atleti.

- La prova sarà sostituita da un singolo round al sacco (BOB) o da una serie di tecniche al colpitore. Il colpitore potrà essere dotato di segnalatori acustici per permettere all'atleta di orientarsi.

PROVE TECNICHE

- Le prove tecniche saranno adattate in base alla capacità dell'atleta.

Nel caso di variazioni significative al programma di esame le modifiche dovranno essere comunicate alla commissione di esame almeno una settimana prima.

POOMSAE (FORME)

- Il candidato può portare forme a sua scelta, permettendo nei casi più gravi di eseguire una sola forma oppure di ripeterla più volte.

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura a scelta dai candidati (utilizzare tavolette di 1 cm).

È concesso al candidato di essere accompagnato dal suo maestro durante la prova e di predisporre sul tappeto eventuali riferimenti tattili/sonori.

Classi P20

COMBATTIMENTO

Il regolamento internazionale non prevede il combattimento per questa classe di atleti, ciononostante, togliere a priori la possibilità di sentirsi uguali ed integrati non è positivo. Occorre quindi valutare il rischio oggettivo di volta in volta.

Come regola generale il candidato potrà scegliere se svolgere:

- Combattimento con il suo tecnico o un altro atleta della società in modo da garantire il più possibile la sicurezza degli atleti. In ogni caso è vietato il calcio al viso.
- Simulazione del combattimento al sacco (BOB).
- Simulazione del combattimento tramite tecniche al colpitore proposte dall'assistente alternando situazioni di attacco e/o difesa.

PROVE TECNICHE

- Le prove tecniche saranno adattate in base alle capacità cognitive dell'atleta (ad esempio non considerare un errore se l'atleta confonde destro con sinistro e/o confonde le tecniche in movimento con quelle sul posto).

Nel caso di variazioni significative al programma di esame le modifiche dovranno essere comunicate alla commissione di esame almeno una settimana prima.

POOMSAE (FORME) e PROVE DI ROTTURA

- Il candidato può portare forme a sua scelta, permettendo nei casi più gravi di eseguire una sola forma oppure di ripeterla più volte.

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura, se previste nel programma dei normo dotati, a scelta dai candidati (utilizzare tavolette di 1 cm).

È concesso al candidato di essere accompagnato dal suo maestro durante la prova.

Classi P30

COMBATTIMENTO

Il regolamento internazionale non prevede il combattimento per questa classe di atleti, ciononostante, togliere a priori la possibilità di sentirsi uguali ed integrati non è positivo. Occorre quindi valutare il rischio oggettivo di volta in volta.

Come regola generale il candidato potrà scegliere se svolgere:

- Combattimento con il suo tecnico o un altro atleta della società in modo da garantire il più possibile la sicurezza degli atleti. In ogni caso è vietato il calcio al viso.
- Simulazione del combattimento al sacco (BOB).
- Simulazione del combattimento tramite tecniche al colpitore proposte dall'assistente alternando situazioni di attacco e/o difesa.

PROVE TECNICHE

- Le prove tecniche saranno adattate in base alla capacità residue dell'atleta.

Nel caso di variazioni significative al programma di esame le modifiche dovranno essere comunicate alla commissione di esame almeno una settimana prima.

POOMSAE (FORME)

- Il candidato dovrà eseguire le forme presenti nel programma dei normo dotati e la valutazione dell'esecuzione dovrà essere effettuata considerando le limitazioni imposte dalla patologia. Il candidato ha la facoltà di escludere una forma da quelle previste, sostituendola con una di sua scelta.

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura, se previste nel programma dei normo dotati, a scelta dai candidati (utilizzare tavolette di 1 cm).

Classi KP40 – KP60

COMBATTIMENTO

- È previsto il combattimento senza colpi al viso.

PROVE TECNICHE

- Prove tecniche con il colpitore come i normodotati.

POOMSAE (FORME)

- Il candidato dovrà eseguire le forme presenti nel programma dei normo dotati con esecuzione adattata alle capacità residue: in base al livello di amputazione il candidato eseguirà o meno il movimento di attacco/parata previsto nella forma.

Nel caso di amputazione BILATERALE K41 e P41 le tecniche di braccia saranno sostituite da:

- Pugno e tecniche di attacco frontali > Calcio Frontale
- Taglio e tecniche di attacco laterali > Calcio Laterale
- Parate di braccia alta > Spazzate Frontale
- Parata di braccia media > Spazzata circolare ext-int
- Parata di braccia bassa > Calcio laterale basso

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura: le stesse dei normodotati

Classi P50

COMBATTIMENTO

Il regolamento internazionale non prevede il combattimento per questa classe di atleti.

- La prova sarà sostituita da una sequenza di difese personali che il candidato eseguirà con il suo maestro e/o assistente.

PROVE TECNICHE

- Le prove tecniche potranno essere sostituite con prove di abilità nell'utilizzo della carrozzina e/o con una prova teorica sulla storia del taekwondo/parataekwondo.

POOMSAE (FORME)

- Il candidato eseguirà le forme previste con gli adattamenti indicati in Appendice.

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura a scelta dai candidati (utilizzare tavolette di 1 cm).

È concesso al candidato di essere accompagnato dal suo maestro durante la prova.

Classi P70

COMBATTIMENTO

Il regolamento internazionale non prevede il combattimento per questa classe di atleti, ciononostante, togliere a priori la possibilità di sentirsi uguali ed integrati non è positivo. Occorre quindi valutare il rischio oggettivo di volta in volta.

Come regola generale il candidato potrà scegliere se svolgere:

- Combattimento con il suo tecnico o un altro atleta della società in modo da garantire il più possibile la sicurezza degli atleti. In ogni caso è vietato il calcio al viso.
- Simulazione del combattimento al sacco (BOB).
- Simulazione del combattimento tramite tecniche al colpitore proposte dall'assistente alternando situazioni di attacco e/o difesa.

PROVE TECNICHE

- Le prove tecniche dovranno essere eseguite con il colpitore come i normo dotati.

POOMSAE (FORME)

- Il candidato dovrà eseguire le forme presenti nel programma dei normo dotati.

PROVE DI ROTTURA

- Prove di rottura a scelta dai candidati (utilizzare tavolette di 1 cm).

Codifica posizioni base



Ap-seogi -> spinta con angolo di circa 45°

Ap-kubi -> Spinta con angolo di circa 90°

Dwit-kubi -> Carrozzina a 45°



Codifica Calci Base



Ap-chagi -> sollevare ruote anteriori



Yop-chagi -> sollevare ruote anteriori



Dollyo chagi -> sollevare ruote anteriori e rotazione di circa 45°



A cura di:

FITA

Settore Formazione Tecnica