

### Campionati Italiani Poomsae 2022

| <b>Divisione</b> | <b>Età</b> | <b>Individuale</b>   | <b>Poomsae</b>                 | <b>Cintura</b> |
|------------------|------------|----------------------|--------------------------------|----------------|
| Kids             | 10-11      | Maschile e Femminile | Dal 3° all' 8° Taegeuk + Koryo | Rossa e Nera   |
| Cadets           | 12-14      | Maschile e Femminile | Dal 4° Taegeuk a Keumgang      | Rossa e Nera   |
| Junior           | 15-17      | Maschile e Femminile | Dal 4° Taegeuk a Taebaek       | Nera           |
| Under 21         | 18-21      | Maschile e Femminile | Dal 6° Taegeuk a Sipjin        | Nera           |
| Under 25         | 22-25      | Maschile e Femminile | Dal 6° Taegeuk a Sipjin        | Nera           |
| Under 30         | 26-30      | Maschile e Femminile | Dal 6° Taegeuk a Sipjin        | Nera           |
| Under 35         | 31-35      | Maschile e Femminile | Dal 6° Taegeuk a Sipjin        | Nera           |
| Under 40         | 36-40      | Maschile e Femminile | Dal 6° Taegeuk a Sipjin        | Nera           |
| Under 50         | 41-50      | Maschile e Femminile | Dal 8° Taegeuk a Chonkwon      | Nera           |

## Campionati Italiani Freestyle

| Divisione | Età   | Tempo   | Programma      | Individuale          | Cintura      |
|-----------|-------|---------|----------------|----------------------|--------------|
| Kids      | 10-11 | 50-60"  | Programma Kids | Maschile e Femminile | Rossa e Nera |
| Cadets    | 12-14 | 60-70"  | Freestyle      | Maschile e Femminile | Rossa e Nera |
| Junior    | 15-17 | 90-100" | Freestyle      | Maschile e Femminile | Nera         |
| Under 25  | 18-25 | 90-100" | Freestyle      | Maschile e Femminile | Nera         |
| Under 30  | 26-30 | 90-100" | Freestyle      | Maschile e Femminile | Nera         |

### Programma Kids

I Kids devono eseguire l'esatta sequenza sottoindicata:

- a.** *Calcio laterale in volo*
- b.** *Calci in volo multipli (2+)*
- c.** *Giro al volo da 180° in poi*
- d.** *Simulazione Kyorugi con 3-4 step iniziale*
- e.** *Ruota laterale senza toccare il pavimento al posto delle acrobazie (Rondata)*

Eseguita la rondata ( punto e) è possibile continuare con acrobazie libere.

**Freestyle** come da programma WT