

# the olympic dream taekwondo Art Tournament

Al via la seconda edizione di "Taekwondo the Olympic Dream Art Tournament", la competizione multidisciplinare dove cimentarsi in prove di potenza, sfide di rotture di tavolette acrobatiche e prove legate all'aspetto più tradizionale del Taekwondo.

## Indicazioni per la partecipazione:

- Le iscrizioni sono aperte **dal 27 gennaio 2021 al 30 marzo 2021** seguendo le indicazioni pubblicate su [www.taekwondoitalia.it](http://www.taekwondoitalia.it)
- Dal 1° febbraio 2021 al 31 marzo 2021 sarà possibile caricare i video sul proprio canale youtube.
- L'iscrizione è gratuita.  
Gli atleti partecipanti devono indicare il proprio nome, categoria ed inserire il proprio numero di tessera FITA.
- Ogni specialità richiesta dovrà essere eseguita in dobok sul quadrato di allenamento. È ammessa la possibilità di poter svolgere le forme con le scarpette datkd.
- I video dovranno essere a figura intera (consigliata una distanza di 3-4-5 metri dal punto di esecuzione).
- La misura delle tavolette dovrà essere 25cmx28cm con 1 cm di spessore.
- I candidati devono essere seguiti da un loro tecnico che segua l'esecuzione della prova dall'inizio alla fine
- Le categorie e le esecuzioni del campionato sono le seguenti:

### **ESECUZIONE FREESTYLE E TECNICHE SPECIALI (PROVA DI POTENZA)**

<b>DIVISIONE</b>	<b>ETÀ</b>	<b>CINTURA</b>	<b>FORME/SPECIALITÀ</b>
<b>KIDS (M e F) Individuale</b>	<i>2010/2011</i>	QUALSIASI	Freestyle (durata: 60" - 70")
<b>CADET (M e F) Individuale</b>	<i>2007/2009</i>	QUALSIASI	Freestyle (durata: 60" - 70")
<b>JUNIOR (M e F) Individuale</b>	<i>2004/2006</i>	QUALSIASI	Freestyle (durata: 90" - 100")
<b>SENIOR (M e F) Individuale</b>	<i>2003 (18 anni in poi)</i>	QUALSIASI	Freestyle (durata: 90" - 100")
<b>CADET (M e F)</b>	<i>2007/2009</i>	QUALSIASI	Tecnica potenza (rottura): 1. Calcio laterale 2. Calcio girato 3. Calcio circolare all'indietro
<b>JUNIOR M</b>	<i>2004/2006</i>	QUALSIASI	Tecnica potenza (rottura): 1. Calcio laterale in volo 2. Tre calci frontali in volo, in sequenza su 3 tavolette da 1cm ciascuna

<b>JUNIOR F</b>	<i>2004/2006</i>	QUALSIASI	Tecnica potenza (rotture): 1. Doppio frontale, uno medio e uno alto 2. Due calci girati, uno medio e uno alto
<b>CREATIVITÀ (M e F)</b>	<i>Da Cadet a Master</i>	QUALSIASI	Specialità personale: massimo 3 azioni di rottura
<b>540°-720° giro in volo maschile</b>	<i>2006 (15 anni in poi)</i>	QUALSIASI	Rompere una tavola da 1cm
<b>540° giro in volo femminile</b>	<i>2006 (15 anni in poi)</i>	QUALSIASI	Rompere una tavola da 1 cm

Svolgimento:

<u>Svolgimento del video per Freestyle</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saluto iniziale</li> <li>2. Eseguire la forma Freestyle con la musica sul tatami. (Vedi allegato regolamento WT)</li> <li>3. Saluto finale</li> </ol>
<u>Svolgimento del video per la specialità</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saluto iniziale</li> <li>2. Eseguire la specialità</li> <li>3. Saluto finale</li> </ol>

I risultati verranno trasmessi e pubblicati sui canali ufficiali della Federazione Italiana Taekwondo il **entro 15 aprile 2021.**

Per informazioni: [sport@taekwondoitalia.it](mailto:sport@taekwondoitalia.it)

# WT Poomsae Free Style Competition Guideline

## 1. Composition of Free Style Poomsae

- Music & Choreography shall be choice of contestant,
  - a) However, it not contain any political, social and religious contents.
  - b) No music: disqualified
- Performed techniques must be within boundary of Taekwondo.

## 2. Division & competition area

- a) Individual: Male / Female competition area: 10 x 10 m
- b) Pair: 10 x 10 m

## 3. Uniform of the participant

- Participant shall wear WTF-recognized Poomsae competition uniform.

## 4. Duration of Contest

- Individual, Pair and Team competition from 60 seconds to 70seconds.  
Less than 60 or more than 70 seconds, 3 points deduction

## 5. Scoring Criteria in order to the following sequence

- a) Hight of Jump kick = **Calci in volo: in caso del laterale si guarda l'altezza delle gambe e si calcola la media dell'altezza**
- b) Number of Jumping kicks = **Viene valutato il numero effettivo di calci eseguiti e la posizione dei piedi (piegati e stesi)**
- c) Gradient of Turn kick = **Dopo aver fatto un giro a 540 gradi o 720 gradi bisogna finire col calcio. Se non si riesce a completare con il calcio viene dato solo il punto base.**
- d) Number of consecutive kicks = **Dopo aver fatto gli step si combinano movimenti di attacco e di difesa da combattimento in modo naturale e omogeneo. Se si tirano soltanto calci a gamba tesa viene dato solo il punto base (vedi ballerina).  
  
Non devono esserci oltre 5 step.**
- e) Acrobatic actions = **Se si esegue un'azione acrobatica senza calci viene dato solo il punto base. Ad azioni acrobatiche con calci verranno invece assegnati punti positivi.**

## 6. 3 points Deductions

- a) Omitting mandatory stance  
Dwitkubi, Beom seogi, Hakdari or Ogeum seogi, Kkoa (Ap or Dwi) seogi, Kyotdari seogi
- b) Crossing the boundary line with both feet

## 7. Other deduction regulations

- a) Up to five run-up steps

1. Up to five run steps for the execution of mandatory foot techniques such as jumping kick(s), spinning kicks, and kick(s) with acrobatic action\* 1 point deduction for every additional run up step
2. Duration of contest: 60 - 70 seconds

- 1 point deduction for less than 60 or more than 70 per 5 second range  
Deduction point = 1 x number of 5 seconds out of regulated range  
*Es. 55 seconds => 1 deduction, 77 seconds => 2 deductions*

### 3. Steps

3-5 mandatory bouncing steps before execution of the consecutive sparring kicks

- 1 point deduction for less than 3 or up to 3 excessive bouncing steps  
*Es. 1-2 or 6-8 bouncing steps*  
3 points reduction for more than 3 excessive bouncing steps  
*Es. 9 & up bouncing steps*

#### A) Technical Skills

#### B) Degree of Completion of foot Technics

#### **Il movimento della composizione del Poomsae e le tecniche usate nel programma**

1. Accuracy of Movements
2. Basic Movements / Technical Movements
3. Practicability / Connectivity between Offensive and Defensive Movements

**Vengono valutate l'accuratezza dei passi e la precisione delle tecniche eseguite (Movimenti di base e Movimenti Tecnici) nonché la connessione con i movimenti di attacco e difesa.**

#### C) Presentation

1. Creativeness / Harmony
2. Music & Chorography / Expression of Energy