ORGANIZZAZIONE

Comitato Regionale Lazio - FITA
Sito Web: https://www.taekwondolazio.it/

CONTATTI & COMUNICAZIONI

- **E-mail:** info@taekwondolazio.it
- **Telegram:** https://t.me/taekwondolazio **(@taekwondolazio)**
- **Facebook:** https://www.facebook.com/FitaLazio/

INFORMAZIONI

- **Data:** Sabato 15 Novembre 2025
- **Luogo:** Palamarina
- **Indirizzo:** Via Marina di Serapo, 04024 Gaeta LT

PROGRAMMA DI GARA

- **08:30** Accredito Società
- **09:00** Briefing Coach
- **09:30** Inizio Competizioni
- **13:00** Pausa Pranzo

REQUISITI ATLETA

- Tesserato come atleta per la stagione 2025
- Residente in Italia con nazionalità italiana
- Residente all'estero, con passaporto italiano, affiliato con un club WT/ETU
- Residente in Italia per motivi di lavoro o studio con nazionalità estera*
- Atleti extracomunitari con richiesta di visto d'ingresso per attività sportiva*
- Atleti rifugiati*

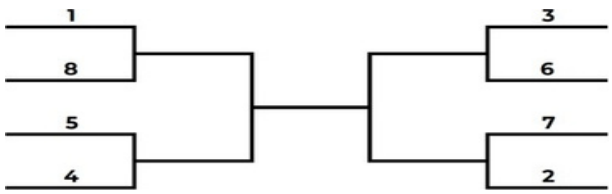
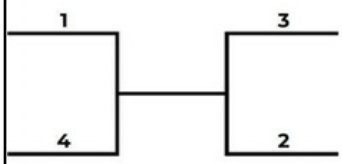
*delibera FITA n. 6/2022

REQUISITI COACH

- **Tesseramento FITA:** come Allenatore, Istruttore o Maestro per la stagione 2025
- **Società d'appartenenza:** affiliata FITA per la stagione 2025

REGOLAMENTO DI GARA: POOMSAE INDIVIDUALE NERE

CATEGORIA	ETÀ	INDIVIDUALE	CINTURA	POOMSAE
Kids	10 - 11	Maschile e Femminile	Nera	Dal 3° Taegeuk a Koryo
Cadets	12 - 14	Maschile e Femminile	Nera	Dal 4° Taegeuk a Keumgang
Junior	15 - 17	Maschile e Femminile	Nera	Dal 4° Taegeuk a Taebaek
Under 21	18 - 21	Maschile e Femminile	Nera	Dal 6° Taegeuk a Sipjin
Under 25	22 - 25	Maschile e Femminile	Nera	Dal 6° Taegeuk a Sipjin
Under 30	26 - 30	Maschile e Femminile	Nera	Dal 6° Taegeuk a Sipjin
Under 35	31 - 35	Maschile e Femminile	Nera	Dal 6° Taegeuk a Sipjin
Under 40	36 - 40	Maschile e Femminile	Nera	Dal 6° Taegeuk a Sipjin
Under 50	41 - 50	Maschile e Femminile	Nera	Dall' 8° Taegeuk a Chonkwon
Under 60	51 - 60	Maschile e Femminile	Nera	Da Koryo ad Hansoo
Over 60	61 +	Maschile e Femminile	Nera	Da Koryo ad Hansoo

FORMULA DI GARA "SCONTRO DIRETTO"			
ELIMINATORIE & RANKING	**QUARTI DI FINALE**	**SEMIFINALI**	**FINALI**
Turno preliminare di **selezione a punteggio** tramite l'esecuzione di 2 forme sorteggiate la sera prima della competizione.	Inizio delle fasi di gara a scontro diretto 1vs1 tramite l'esecuzione di 2 forme che verranno **sorteggiate al momento per ogni scontro diretto.**	Scontro diretto 1vs1 tramite l'esecuzione di 2 forme che verranno **sorteggiate al momento per ogni scontro diretto.**	Scontro diretto 1vs1 svolta tramite l'esecuzione di 2 forme che verranno **sorteggiate al momento**.
I migliori 8 punteggi creeranno il ranking degli atleti che passeranno alla fase successiva.	L'ordine di scontro avverrà secondo lo schema qui sotto illustrato.	Le Semifinali seguiranno lo stesso schema dei quarti di finale secondo lo schema qui sotto indicato.	Vincente Semifinale 1 **VS** Vincente Semifinale 2
N.B: Nel caso in cui i partecipanti siano dai 5 agli 8, la finale sarà a 4 atleti. Se i partecipanti fossero dai 2 ai 4, la finale sarà sempre ad eliminazione diretta ma con sorteggio randomico.			

REGOLAMENTO DI GARA: POOMSAE INDIVIDUALE KUP

CATEGORIA	CINTURA				
	Bianca / Bianca Sup.	Gialla / Gialla Sup.	Verde / VerdeSup.	Blu / Blu Sup.	Rossa / Rossa Sup.
	10° e 9° Kup	8° e 7° Kup	6° e 5° Kup	4° e 3° Kup	2° e 1° Kup
	ELIMINATORIE				
Beginners Children Kids Cadets Junior Under 21 Under 25 Under 30 Under 40 Under 50 Under 60 Over 60	1° Taeguk	2° Taeguk	3° Taeguk	4° Taeguk	6° Taeguk
	SEMIFINALI				
	1° Taeguk	2° Taeguk	3° Taeguk	4° Taeguk	7° Taeguk
	FINALI				
	1° Taeguk	2° Taeguk	4° Taeguk	5° Taeguk	8° Taeguk

FORMULA DI GARA " A PUNTEGGIO"		
ELIMINATORIE	**SEMIFINALI**	**FINALI**
Il turno delle **eliminatorie** verrà disputato solo per le categorie con più di 20 iscritti.	I gironi delle **semifinali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo che sia compreso tra i 9 e i 19 atleti.	I gironi delle **finali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo di atleti che sia compreso fra i 2 e gli 8 atleti.
Passeranno alla fase successiva dei **"Quarti di Finale"** solamente il 50% degli atleti, più eventuali pari merito.	Passeranno al girone successivo i migliori 8 punteggi.	Le premiazioni avverranno con un podio a 4 atleti, formato con i migliori quattro punteggi delle finali di ogni categoria

N.B: 1. L'ordine di uscita degli atleti nei gironi **"Eliminatori"** avverrà in ordine alfabetico. **2.** Nel caso in cui i gironi **"Eliminatorie"** e **"Semifinali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento si procederà con i gironi di gara successivi. **3.** Nel caso in cui i gironi **"Finali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento, si passerà direttamente alle premiazioni.

REGOLAMENTO DI GARA: FREESTYLE INDIVIDUALE NERE

CATEGORIA	ETÀ	INDIVIDUALE "SERIE A"	CINTURA	TIMING
Under 11	Kids (10 -11)	Maschile e Femminile	Nera	60 - 70 "
Under 14	Cadets (12 - 14)	Maschile e Femminile	Nera	60 - 70 "
Under 17	Junior (15 - 17)	Maschile e Femminile	Nera	90 - 100 "
Under 25	Senior 1 (18 - 25)	Maschile e Femminile	Nera	90 - 100 "
Under 30	Senior 2 (26 - 30)	Maschile e Femminile	Nera	90 - 100 "

FORMULA DI GARA "A PUNTEGGIO"		
ELIMINATORIE	**SEMIFINALI**	**FINALI**
Il turno delle **eliminatorie** verrà disputato solo per le categorie con un minimo di 12 iscritti per categoria, in caso non venisse raggiunto il numero minimo si passerà al girone di gara successivo.	I gironi delle **semifinali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo di 6 atleti, in caso contrario si passerà al girone successivo.	I gironi delle **finali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo di atleti che sia compreso fra i 2 e i 5 atleti.
Passeranno alla fase successiva delle "**Semifinali**" solamenteil50%degliatleti, più eventuali pari merito.	Passeranno al girone successivo i migliori 5 punteggi.	Le premiazioni avverranno con un podio a 4 atleti, formato con i migliori quattro punteggi delle finali di ogni categoria

N.B: 1. L'ordine di uscita degli atleti nei gironi **"Eliminatori"** avverrà in ordine alfabetico. **2.** Nel caso in cui, nelle categorie **Under 25** e **Under 30**, ci sia un o una sola partecipante, quest'ultimo/a verrà accorpato nella categoria precedente o successiva. **3.** Il regolamento **Beginners** e **Kids** è equiparato a quello dei **Cadetti**, per cui il tempo di esecuzione sarà compreso tra 60 e 70 secondi.

REGOLAMENTO DI GARA: FREESTYLE INDIVIDUALE KUP

CATEGORIA		RAGGRUPPAMENTO PER CINTURA							
		8° Kup	7° Kup	6° Kup	5° Kup	4° Kup	3°Kup	2° Kup	1° Kup
		Dall' 8° al 5° Kup				Dal 4° al 1° Kup			
Beginners (Under 7)	60 - 70 “	"SERIE C"				“SERIE B"			
Children (Under 9)	60 - 70 “								
Kids (Under 11)	60 - 70 ”								
Cadets (Under 14)	60 - 70 “								
Junior (Under 17)	60 - 70 “								
Senior (Under 30)	60 - 70 “								

FORMULA DI GARA "A PUNTEGGIO"

ELIMINATORIE	SEMIFINALI	FINALI
Il turno delle **eliminatorie** verrà disputato solo per le categorie con un minimo di 12 iscritti per categoria, in caso non venisse raggiunto il numero minimo si passerà al girone di gara successivo.	Igironi delle **semifinali** si svolgeranno solo nel caso in cuisi arrivi conunnumero minimo che sia di almeno 6 atleti, in caso contrario si passerà al girone successivo.	I gironi delle **finali** si svolgeranno solo nel caso in cui siarrivi con un numero minimo di atleti che sia compreso fra i 2 e i 5 atleti.
Passeranno alla fase successiva delle **"Semifinali"** solamente il 50% degli atleti, più eventuali pari merito.	Passeranno al girone successivo i migliori 5 punteggi.	Le premiazioni avverranno con un podio a 4 atleti, formato con i migliori quattro punteggi delle finali di ogni categoria

N.B: 1. L'ordine di uscita degli atleti nei gironi **"Eliminatori"** avverrà in ordine alfabetico. **2.** Nel caso in cui i gironi **"Eliminatori"** e **"Semifinali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento si procederà con i gironi di gara successivi. **3.** Nel caso in cui i gironi **"Finali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento, si passerà direttamente alle premiazioni.

REGOLAMENTO DI GARA: POOMSAE PARATAEKWONDO

CATEGORIA	RAGGRUPPAMENTO PER CINTURA									
	10° e 9° Kup	8° Kup	7° Kup	6° Kup	5° Kup	4° Kup	3° Kup	2° Kup	1° Kup	Dan
	Dal 10° al 7° Kup			Dal 6° al 3° Kup				Dal 2° Kup ai Dan		
Beginners										
Children										
Kids										
Cadets										
Junior										
Under 21										
Under 25										
Under 30										
Under 40										
Under 50										
Under 60										
Over 60										

FORMULA DI GARA " A PUNTEGGIO"

ELIMINATORIE	SEMIFINALI	FINALI
Il turno delle **eliminatorie** verrà disputato solo per le categorie con un minimo di 20 iscritti per categoria, in caso non venisse raggiunto il numero minimo si passerà al girone di gara successivo.	I gironi delle **semifinali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo che sia compreso tra i 9 e i 19 atleti, in caso contrario si passerà al girone successivo.	I gironi delle **finali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo di atleti che sia compreso fra i 2 e i 8 atleti.
Passeranno alla fase successiva delle **"Semifinali"** solamente il 50% degli atleti, più eventuali pari merito.	Passeranno al girone successivo i migliori 8 punteggi.	Le premiazioni avverranno con un podio a 4 atleti, formato con i migliori quattro punteggi delle finali di ogni categoria

Programma Cinture Nere: Forma del Grado + 1 Forma a Scelta (compresa tra le 3 precedenti o successive, sarà sempre possibile ripetere le stesse forme già scelte)

Programma Cinture Colorate: Forma del Grado + 1 Forma a scelta (compresa tra le 2 precedenti o successive, se esistono. Sarà sempre possibile ripetere le stesse forme già scelte)

N.B: 1. L'ordine di uscita degli atleti nei gironi **"Eliminatori"** avverrà in ordine alfabetico. **2.** Nel caso in cui i gironi **"Eliminatorie"** e **"Semifinali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento si procederà con i gironi di gara successivi. **3.** Nel caso in cui i gironi **"Finali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento, si passerà direttamente alle premiazioni. **4**. Sono **ammesse tutte le Classi P**, da P20 a P70, di tutti i gradi e tutte le cinture.

REGOLAMENTO DI GARA: FREESTYLE PARATAEKWONDO

CATEGORIA		RAGGRUPPAMENTO PER CINTURA								
		8° Kup	7° Kup	6° Kup	5° Kup	4° Kup	3° Kup	2° Kup	1° Kup	Dan
		Dall' 8° al 5° Kup				Dal 4° Kup ai Dan				
Kids (Under 11)	60 - 70 "									
Cadets (Under 14)										
Junior (Under 17)										
Senior (Under 30)										

FORMULA DI GARA "A PUNTEGGIO"		
ELIMINATORIE	**SEMIFINALI**	**FINALI**
Il turno delle **eliminatorie** verrà disputato solo per le categorie con un minimo di 12 iscritti per categoria, in caso non venisse raggiunto il numero minimo si passerà al girone di gara successivo.	I gironi delle **semifinali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo che sia di almeno 6 atleti, in caso contrario si passerà al girone successivo.	I gironi delle **finali** si svolgeranno solo nel caso in cui si arrivi con un numero minimo di atleti che sia compreso fra i 2 e i 5 atleti.
Passeranno alla fase successiva delle **"Semifinali"** solamente il 50% degli atleti, più eventuali pari merito.	Passeranno al girone successivo i migliori 5 punteggi.	Le premiazioni avverranno con un podio a 4 atleti, formato con i migliori quattro punteggi delle finali di ogni categoria
N.B: 1. L'ordine di uscita degli atleti nei gironi **"Eliminatori"** avverrà in ordine alfabetico. **2.** Nel caso in cui i gironi **"Eliminatorie"** e **"Semifinali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento si procederà con i gironi di gara successivi. **3.** Nel caso in cui i gironi **"Finali"** non raggiungessero il minimo di atleti necessario per il loro svolgimento, si passerà direttamente alle premiazioni.		

REGOLAMENTO DI GARA: INDICAZIONI GENERALI

- Direzione Gara si riserva di poter accorpare le categorie di gara (con quella inferiore o superiore) nel caso in cui una qualsiasi categoria, di una qualsiasi competizione, non dovesse raggiungere il numero minimo previsto di atleti necessari a svolgere uno o più gironi della competizione stessa.

REGOLAMENTO DI GARA: PREMIAZIONI

- Verranno premiati tutti gli atleti classificati primi, secondi e terzi ex-aequo per ogni categoria prevista.
- Verranno premiate le prime quattro (4) società nella classifica generale della competizione.
- Le medaglie vinte senza lo svolgimento della gara non verranno conteggiate nel punteggio finale.

[Sezione Aggiornata]

- Costi di iscrizione:
  - **30€** per le categorie d'età **Beginners** e **Children**
  - **40€** per le categorie d'età da **Kids in su**

- Elenco delle strutture ricettive e alberghiere convenzionate:

  - **Il Quartuccio**
    Indirizzo: Villa delle Sirene, 04024 Gaeta (LT)
    Telefono: 0771 452434
    E-mail: info@ilquartuccio.it

- **Hotel Mirasole International**
  Indirizzo: Via Firenze 5, 04024 Gaeta (LT)
  Telefono: 0771 742021
  E-mail: info@mirasoleinternational.com

- **SERAPO Bed & Breakfast**
  Indirizzo: Via Genova 14, 04024 Gaeta (LT)
  Telefono: 3292629985

- **SERAPO SUNSET Affittacamere**
  Indirizzo: Via Ancona 23, 04024 Gaeta (LT)
  Telefono: 3277485408

- **Rock Garden Hotel**
  Indirizzo: Via Torino 14, 04024 Gaeta (LT)
  Telefono: 0771 461791
  E-mail: info@pensionerockgarden.com

- Tutte le ulteriori e future modifiche e aggiornamenti del Bando Gara, tutte le info e gli aggiornamenti live, tutte le news e i risultati, verranno **comunicati tramite il profilo Telegram** del Comitato Regionale Lazio Taekwondo.

  Ci trovate scannerizzando il seguente QR CODE:

https://t.me/taekwondolazio **(@taekwondolazio)**