COMITATO REGIONALE
LIGURIA

INTERREGIONALI LIGURI DI TAEKWONDO

SPECIALITA' POOMSAE & FREE STYLE

GENOVA 22 MARZO 2026

Organizzatore: FITA Comitato Ligure di Taekwondo, in collaborazione con la ASD Polisportiva Città dei Ragazzi

Luogo: Presso PALA MARAGLIANO, Piazza Suppini 2 – 16165 Genova Prato

Data e Programma: DOMENICA 22 MARZO 2026
Ore 8.30 Briefing coach
Ore 9.00 Inizio Gare con premiazioni ad ogni fine categoria
Ore 13.00 Pausa pranzo
Ore 14.00 Ripresa Gare con premiazioni ad ogni fine categoria
Ore 19.00 Fine Gara, premiazioni società e saluti.

CATEGORIE INDIVIDUALI POOMSAE
Beginners (2020-19) / Children (2018-17) / Kids (2016-15) / Cadetti (2014-13-12) / Junior (2011-10-09) / Senior Under 30 (2008-> 1996) / Senior Under 50 (1995-> 1976) / Master Over 50 (1975, 1974, 1973….)

		Eliminatorie	Semi-Finali	Finali	
10°-9° Kup	BIANCHE/BIANCHE SUP.	1° Jang	1° Jang	1° Jang	
8°-7° Kup	GIALLE/GIALLE SUP.	1° Jang	2° Jang	2° Jang	
6°-5° Kup	VERDI/VERDI SUP.	1° Jang	2° Jang	3° Jang	
4°-3° Kup	BLU/BLU SUP.	3° Jang	4° Jang	5° Jang	
2°-1° Kup	ROSSE/ROSSE SUP.	5° Jang	6° Jang	7° Jang	
1° - 2° - 3° Poom	POOM	4° + 5° Jang	6° + 7° Jang	8° Jang+ Koryo	
1°-2° Dan	NERE	6° + 7° Jang	8° Jang+ Koryo	Keumgang + Taebaek	
3° Dan and Over	NERE	Koryo+ Keumgang	Taebeak + Pyongwon	Sipjin + Jitae	

Per Senior nere Under 30: **scontri diretti**

CATEGORIE COPPIA FORME (M + F)
Beginners+Children / Kids / Cadetti / Junior / Senior Under 30 / Senior Over 30
Atleti stessa società

10°-9° -8°-7°Kup	BIANCA > GIALLA SUP.	1° Jang	1° Jang	1° Jang	
6°-5°-4°-3° Kup	VERDE > BLU SUP.	1° Jang	2° Jang	3° Jang	
2°-1° Kup + dan/Poom	ROSSA > NERA/POOM	3°+4° Jang	5°+6° Jang	7° + 8° Jang	

CATEGORIE COPPIA FAMILY (APPARTENENTI A MINIMO 2 O 3 GENERAZIONI DIVERSE
Es: Genitori + Figli, Nonni + Nipoti (NO due fratelli) – (M+M o M+F o F+F)
Atleti stessa società

COPPIA uno < 4° Kup	Almeno 1 atleta max Verde Superiore	1° Jang	1° Jang	1° Jang	
COPPIA due >= 4° Kup	Entrambi dalla BLU in su	5° Jang	5° Jang	5° Jang	

CATEGORIE FREE STYLE INDIVIDUALI

SEN-u40 90-100	10°->7° kup	BIANCA -> GIALLA SUP	6°->3°Kup	VERDE->BLU SUP	2°-1° kup / DAN -ROSSE/NERE
JUNIOR-90-100	10°->7° kup	BIANCA -> GIALLA SUP	6°->3°Kup	VERDE->BLU SUP	2°-1°kup / DAN -ROSSE/NERE
CADETTI-60-70	10°->7° kup	BIANCA -> GIALLA SUP	6°->3°Kup	VERDE->BLU SUP	2°-1°kup / POOM – ROSSE/NERE
KIDS-60-70	10°->7° kup	BIANCA -> GIALLA SUP	6°->3°Kup	VERDE->BLU SUP	2°-1°kup / POOM – ROSSE/NERE

CATEGORIE FREESTYLE A COPPIE (M+F) **Atleti stessa società**

KIDS + CADETTI	60-70”	4°-3°-2°-1°Kup + Poom	BLU -> POOM
JUNIOR + SENIOR u40	90-100”	4°-3°-2°-1°Kup + Dan	BLU -> NERE

CATEGORIE BABY FREE STYLE

BEGINNERS/CHILDREN	(60-70”)	Tutte le cinture

Baby Freestyle: Regolamento WT/FITA con tolleranze
ES: minino 180° anziché 360°, multiplo minimo 2 calci anziché 3, acrobazia senza calcio voto 1 anziché 0

CATEGORIE POOMSAE PARA TAEKWONDO
Categorie individuali
Categorie di coppia (1 atleta para con 1 atleta normo) – atleti stessa società - vedere allegato (1)
Le categorie verranno gestite in base alle iscrizioni pervenute in Area Riservata Fita

REGOLAMENTO Poomsae e Free Style: WT e F.I.TA. Sistema del Cut-Off system.

Forme: Eliminatorie sopra ai 19 atleti partecipanti, semi finali 50% e finale a 8 per le forme.

La categoria **Senior Under 30 Nere** effettuerà la finale tramite sorteggi con **tabelloni a eliminazione diretta**. Nel caso in cui i partecipanti siano più di 8, gli 8 finalisti saranno determinati da una (o più fasi) preliminari a punteggio. La posizione nel tabellone sarà determinata dal punteggio effettuato nella fase semifinale. Nel caso in cui i partecipanti siano da 5 a 8, la finale sarà a 4. La posizione nel tabellone sarà determinata da una semifinale a punteggio. Se i partecipanti sono da 2 a 4, la finale sarà sempre a eliminazione diretta, ma con un abbinamento con sorteggio randomico.

SCONTRI DIRETTI	SEMIFINALE	ROUND/8	ROUND/4	ROUND/2
1°-2° DAN	6°+koryo	7°+keumgang	8°+taebaeck	Koryo+Taebaek
3° DAN e oltre	Koryo+jitae	Taebaek+Sipjin	Keumgang+Jtae	Sipjin+Pyongwon

Freestyle a girone unico: 90/100 secondi per Juniores e Seniores, 60/70 secondi per Cadetti, Kids e Baby.
Tutte le musiche devono essere su chiavetta USB e consegnate la mattina della gara con file nominati COGNOME, NOME, CATEGORIA e SOCIETA’
Per Freestyle Colorate: vedere Allegato (2)
Per Freestyle a coppie: Durante tutta la performance non devono esserci azioni a supporto del compagno (penalità di 0,3). Se queste azioni di supporto avvengono all’interno di un blocco obbligatorio, tutto il blocco in questione varrà zero.

ISCRIZIONI: Partecipanti sono tutti gli atleti di società affiliate F.I.TA. / E.T.U. / W.T.
Registrazione entro venerdì 13 marzo 2026 tramite Area Riservata Fita e comunque sino al raggiungimento di massimo 600 partecipanti.
!Att.ne: **Le iscrizioni delle categorie: coppie Poomsae Beginner + Children, coppie Poomsae Kids, categorie Family, categorie Coppie Freestyle tutte, coppia sperimentale para+normo, avverranno tramite invio di mail a deneb.pedemonte@virgilio.it, utilizzando il modulo Excel specifico caricato su area riservata, sempre entro venerdì 13 marzo 2026.**

Quote di iscrizione:

30 Euro per Beginners, Children e Kids; quota unica per atleta, con possibilità di partecipare a più competizioni.

40 Euro per Cadetti, Juniores, Seniores e Masters; quota unica per atleta, con possibilità di partecipare a più competizioni.

Gratuita per i Para Taekwondo.

Premiazioni: Medaglie per 1°, 2° e 3°+3° classificati di ogni categoria.
Coppe per le prime 5 società classificate, con classifica a punti (5 punto per Oro, 3 punti per Argento, 1 punto per Bronzo)

Dott. Luca Marcato
Presidente del Comitato Ligure di Taekwondo
presidente.liguria@fitaconi.com

Allegato (1)

CATEGORIA COPPIA PARATAEKWONDO FORME (PARA + NORMO)
⚠️ **Obbligo: atleti appartenenti alla stessa Società Sportiva**
Categoria istituita **in forma sperimentale**.

Classi di età, gradi e Poomsae

Classe di età	Grado	Cinture	Poomsae (Forme ammesse)
Beginners (fino a 15 anni compiuti)	**10° Kup → Dan**	**Bianca → Nera / Poom**	**1 Poomsae a scelta** dal **1° Jang** all'**8° Jang**
+ 16 → 35 anni compiuti	**10° → 5° Kup**	**Bianca → Verde Superiore**	**1 Poomsae a scelta** dal **1° Jang** al **7° Jang**
+ 16 → 35 anni compiuti	**4° Kup → Dan / Poom**	**Blu → Nera / Poom**	**1 Poomsae a scelta** dall'**8° Jang** al **Sipjin**

Note Regolamentari

- La coppia è composta da **1 atleta ParaTaekwondo e 1 atleta Normodotato**.
- È **obbligatoria l'appartenenza alla medesima Società Sportiva**.
- **Entrambi gli atleti della coppia devono eseguire la medesima forma (Poomsae)**, scelta nel rispetto della categoria di età e di grado di appartenenza.
- **le coppie possono essere MM – FF – MF e la categoria è unificata**
- **È prevista la formazione del podio**, con regolare premiazione.
- La valutazione avviene secondo il **Regolamento FITA – Poomsae Sincro** vigente.

Allegato (2)

CAMPIONATO INTERREGIONALE LIGURE – 22 MARZO 2026

FREESTYLE CINTURE COLORATE

LINEE GUIDA

1) **CALCIO LATERALE IN VOLO**

Come da regolamento ufficiale, nessuna variazione

2) **CALCI MULTIPLI IN VOLO**

Come minimo va bene farne anche 2 e non 3.

Maggior valore alla forbice, fermo restando accuratezza tecnica

3) **CALCI IN ROTAZIONE**

Come da regolamento ufficiale, nessuna variazione

4) **CALCI DA COMBATTIMENTO**

Numero di calci da 3 a 10. Molleggi e altro come da regolamento ufficiale.

5) **ACROBAZIA -linee guida per punteggi**

0,1 per ruota calciata eseguita con due mani

0,2 ruota calciata eseguita con una mano sola

0,3 rovesciata calciata

0,4 ruota senza mani (a*)

0,5 flick calciato (b*)

0,6 back calciato (b*),

0,7 flick + back calciato (b*)

a*: per la necessaria rapidità di recupero della seconda gamba è da considerarsi “calciata”

b*: non si considera “calciata” se si atterra a piè pari. Se si arriva un piede e poi l’altro è da considerarsi calciata.

+0,1 +0,2 +0,3 per qualità di esecuzione e numero di calci eseguiti