

WIELKOPOLSKA LIGA TAEKWONDO 2019

Włoszakowice

Dzieci, Młodzik, Kadet, Junior

Zapraszamy do uczestnictwa w naszej Lidze. Startujący Zawodnicy przypisani zostaną do poszczególnych kategorii wiekowych z podziałem na dziewczynki i chłopców. Rywalizować będą o 1,2,3 miejsce (po zsumowaniu pkt z trzech turniejów), Puchar, roczny tytuł Mistrza Ligi.

DATA I MIEJSCE: 17.03.2019 Włoszakowice ul. K. Kurpińskiego 29

Organizator: UKS Dragon Długie Stare

Gospodarz: GOSiR we Włoszakowicach

Kontakt: Tomasz Gorwa 669 180 861

Zgłoszenia: Dokonują kluby 15.03.2019 przez system rejestracji www.mipon.pl/gorwa-team/ po wcześniejszym wysłaniu danych do Michała Poniewierskiego. Dane należy wysłać na adres ponio@o2.pl mail z danymi klubu oraz nip, imię, nazwisko osoby rejestrującej. Następnie otrzymacie zwrotną wiadomość z instrukcją zgłaszania zawodnika. W razie pytań cały system obsługuje Michał Poniewierski i śmiało można do niego dzwonić lub pisać.

Konkurencje:

I WALKA – na systemie DAEDO

1. Młodzik (2008-2009) – na wysokość głowy w kasku z pleksi
2. Kadet (2005-2007)
3. Junior (2002-2004)
4. Dzieci (2010-2011) na wysokość hogo bez kontaktu na głowę

Punktacja konkurencji walki:

- 1m - 6 pkt;
- 2m- 4 pkt;
- 3m- 3 pkt.
- miejsca 5-8 – 1 pkt

II SPRAWNOŚCIÓWKA: dla dzieci roczniki od 2005 do 2014 czyli dzieci młodzik, kadet

1. Kopnięcie na czas (dla wszystkich na wysokość brzucha)
 - a) stoper start
 - b) 10 kopnięć dollyo chagi na wysokość brzucha na nogę prawą
 - c) 10 kopnięć dollyo chagi na wysokość brzucha na nogę lewą
 - d) 5 padnij powstań
 - e) stoper stop

2. Tor Sprawnościowy; na odcinku 10 m (za każde ćwiczenie zawodnik zdobywa 1 pkt – czyli przy wykonaniu 1 powtórzenia toru można zdobyć 5 pkt i adekwatnie do tego wykonując 2 powtórzenia zdobywa 10 pkt)

a) stoper START

b) na starcie zawodnik wykonuje 2 padnij powstań i przewrót w przód

c) biegnąc dalej zawodnik wykonuje kopnięcie ap chagi z wysokości (zawsze na wysokość swojej głowy)

d) biegnie dalej omijając na dziesiątym metrze słupek (obiegamy nie dotykamy)

e) biegiem wraca na start i wykonuje ponownie aż do końca 1 minuty

Punktacja konkurencji sprawnościowej

- 1m-6 pkt;

- 2m-4 pkt;

- 3m-3 pkt;

- 4m-2 pkt.

Na stronie Ligi będzie można na bieżąco sprawdzić jak dany zawodnik i klub wygląda w rankingu.

Klasyfikacja klubowa i zawodnika to suma punktów z technik sprawnościowych i walki sportowej.

Warunki uczestnictwa: w konkurencji walki sportowej obowiązkowa książeczka zdrowia sportowca

Opłata startowa: 50zł za zawodnika

Program zawodów:

8:00-9:00 rejestracja i waga

10:00 rozpoczęcie zawodów

13:00 otwarcie zawodów

19:00 zakończenie zawodów

Nagrody: reprezentacyjne medale oraz dyplom

Kluby mają obowiązek ubezpieczyć zawodników. Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki i konsekwencje wynikające z braku powyższego ubezpieczenia.