

## OFICJALNY KOMUNIKAT ZAWODÓW

# TIGER CUP ŚWIDNICA 2026

### Turniej przeznaczony dla zawodników początkujących:

(młodzików 5-9 lat, kadetów 10-12 lat, juniorów młodszych 13-15 lat, juniorów 16-19 lat Masters 30+)

#### Data:

16.05.2026 r. (sobota)

#### Miejsce:

Lodowisko OSiR Świdnica  
ul. Śląska 33  
58-100 Świdnica

#### Organizator:

Sportowy Klub Taekwon-do TIGER – [www.skttiger.pl](http://www.skttiger.pl)

#### Opłata startowa:

– 150 zł – płatne gotówką do 8.05.2026.

#### Formularz zapisowy dla zawodników:

<https://forms.gle/QB5jAugeOeXoB65j6>

#### Formularz zapisowy dla sędziów:

<https://forms.gle/cqvt2t1gYiU6UZFZ9>

#### Ramowy program zawodów:

UWAGA! Dokładna godzina rozpoczęcia rywalizacji poszczególnych grup wiekowych zostanie wysłana sms-em/mailowo przed zawodami.

08:45-09:00 - Odprawa sędziów i trenerów.

09:00-15:30 – Oficjalne otwarcie i przeprowadzenie konkurencji w kategorii **młodzików** (roczniki 2021-2017) i **kadetów** (roczniki 2016-2014).

15:30-16:00 - Przerwa obiadowa (jednocześnie na wszystkich matach)

16:00-21:00 - Przeprowadzenie konkurencji **kadetów** (roczniki 2016-2014), **juniorów mł.** (roczniki 2013-2011), **juniorów** (roczniki 2010-2007), **Masters 35+**.

21:00 - Zakończenie turnieju

#### Nagrody:

- Medale i dyplomy za 1,2,3 miejsce,
- Pamiątkowy medal „za odwagę” dla wszystkich zawodników 5-16 miejsce.

#### Kategorie wiekowe:

(UWAGA: określone na podstawie rocznika, a nie dokładnej daty urodzenia):

**młodzicy** (5,6,7,8,9 lat) – roczniki 2021-2017

**kadeci** (10,11,12 lat) – roczniki 2016-2014

**juniorzy młodszy** (13,14,15 lat) – roczniki 2013-2011

**juniorzy** (16,17,18,19 lat) – roczniki 2010-2007

**Masters** (35 lat+) – roczniki 1991-starsi

## Kategorie wiekowe i konkurencje:

GRUPA WIEKOWA	TECHNIKI SZYBKOCIOWE	WALKI SOFT (KALAKI)	WALKI SEMI-CONTACT	TECHNIKI SPECJALNE	UKŁADY FORMALNE
<b>MŁODZICY</b> 5-9 lat dodatkowa konkurencja dla młodzików od 5 cup	X	X	X*	X	-
<b>KADECI</b> 10-12 lat dodatkowa konkurencja dla kadetów do 6 cup	X	X*	X	X	-
<b>JUNIORZY MŁODSI</b> 13-15 lat	X	-	X	X	-
<b>JUNIORZY</b> 16-19 lat	X	-	X	X	-
<b>MASTERS</b> 30+ lat	X	-	X	-	X

\*dodatkowa konkurencja w danej grupie wiekowej. Zawodnicy wybierają jedną konkurencję walk: semi-contact lub soft.

## Kategorie wzrostowe:

soft (kalaki), semi-contact, techniki specjalne

GRUPA WIEKOWA	PŁEĆ	KATEGORIE WZROSTOWE					
		- 115 cm	- 120 cm	- 125 cm	- 130 cm	- 135 cm	+ 135 cm
<b>MŁODZICY</b> 5-9 lat w najliczniejszych kategoriach zostanie utworzony dodatkowy podział	dziewczęta	- 115 cm	- 120 cm	- 125 cm	- 130 cm	- 135 cm	+ 135 cm
	chłopcy	- 115 cm	- 120 cm	- 125 cm	- 130 cm	- 135 cm	- 140 cm + 140 cm
<b>KADECI</b> w najliczniejszych kategoriach zostanie utworzony dodatkowy podział	dziewczęta	- 140 cm	- 145 cm	- 150 cm	- 155 cm	+ 155 cm	
	chłopcy	- 135 cm	- 140 cm	- 145 cm	- 150 cm	- 155 cm	+ 155 cm
<b>JUNIORZY MŁODSI</b> w najliczniejszych kategoriach zostanie utworzony dodatkowy podział	dziewczęta	- 155 cm	- 160 cm	- 165 cm	+165 cm		
	chłopcy	- 155 cm	- 160 cm	- 165 cm	- 170 cm	- 175 cm	+ 175 cm
<b>JUNIOR/MASTERS</b> w najliczniejszych kategoriach zostanie utworzony dodatkowy podział	kobiety	- 170 cm	+ 170 cm				
	mężczyźni	- 180 cm	- 185 cm	+ 185 cm			

## **Punktacja:**

### **Formuła semi-contact:**

- 1** punkt - trafienie techniką ręczną w głowę lub tułów
- 2** punkty - trafienie techniką nożną na tułów
- 3** punkty - trafienie techniką nożną po obrocie na tułów
- 3** punkty - trafienie techniką nożną w głowę
- 4** punkty - trafienie techniką nożną po obrocie w głowę

### **Formuła: soft-kalaki:**

- 1** punkt - trafienie w nogi oraz tułów
- 2** punkty - trafienie w kask po całym obwodzie

## **OPIS KONKURENCJI:**

### **SOFT (KALAKI)**

W konkurencji soft dozwolone są dźgnięcia w przód, trafienia w głowę oraz tułów, ręce służą do blokowania i nie są punktowane.

### **TECHNIKI SZYBKOŚCIOWE – wszystkie grupy wiekowe**

Konkurencja sprawnościowa. Rywalizacja polega na wykonaniu jak największej ilości kopnięć w tarczę w czasie 15 sekund. Trafienie zaliczone jest, kiedy stopa dotknie tarczy i z powrotem dotknie podłogi. Tarcza jest trzymana poziomo na wysokości pasa dziecka. Najpierw kopie prawa noga, potem lewa - o wyniku decyduje suma kopnięć obydwóch nóg.

### **UKŁADY FORMALNE**

W konkurencji układów wykonujemy zadany układ dopasowany do poziom wiedzy zawodników. Rywalizujemy w systemie pucharowym.

### **SEMI-CONTACT**

W konkurencji semi-contact są dopuszczone techniki ręczne i nożne na wysokość głowy i tułowia. W kategorii młodzik i kadet jest zalecane założenie kamizelki ochronnej hogo oraz kasku z kratką/maską.

### **TECHNIKI SPECJALNE – młodzicy**

- technika dosiężna (opcjonalnie) twi nopi ap cha busigi.

W kategorii młodzików nie musi być to kopnięcie nożycowe, jednak technika powinna być wykonana z wyskoku.

### **TECHNIKI SPECJALNE – kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy**

- technika dosiężna rozstrzygająca: twi nopi ap cha busigi.

## Warunki udziału w zawodach:

- zgłoszenie przez formularz zapisowy:  
<https://forms.gle/QB5jAugeOeXoB65j6>
- opłata startowa 150 zł – płatne gotówką do 8.05.2026.
- posiadanie białego doboku Taekwon-do ITF, dopuszcza się strój sportowy (koszulka klubowa/biała koszulka i ciemne długie spodnie),
- sekundujący podczas walk są to osoby wyznaczone przez trenerów danej sekcji/klubu.

## Termin zgłoszeń:

W celu uniknięcia błędów i poprawek kart podczas trwania turnieju, ostateczny termin zgłoszeń zawodników to 8.05.2026 r. do godz. 00.00.

Zgłoszeń dokonuje rodzic lub opiekun prawny zawodnika. W przypadku osób pełnoletnich zgłoszenia dokonuje zawodnik.

W związku z powiązaniem karty z elektronicznym systemem turniejowym prosimy o dokładne jej wypełnienie. Zgłoszenia są wiążące. Opłata startowa nie podlega zwrotowi.

## Sprawy różne:

Zawody rozegrane zostaną zgodnie z regulaminem Polskiego Zrzeszenia Taekwon-do ITF, International Taekwon-do Federation

## Uwagi:

Wszelkie protesty i zażalenia zgłasza - TYLKO - trener do sędziego głównego lub organizatora turnieju.

Organizator zastrzega sobie prawo do korekty w programie imprez oraz do łączenia i zmian w kategoriach, które tego wymagają w zależności od ilości zgłoszonych zawodników

---

Serdecznie zapraszamy!!!

**Sebastian Maniak**

Prezes ITF POLAND

**Tomasz Bohuszewicz**

Organizator turnieju

**Marta Freus**

Rejestracja zawodników

**Krzysztof Ogrodowicz**

Sędzia techniczny