



Le Gare nel Taekwondo

Nel Taekwondo il praticante può disputare gare di **forme** (Poomse) senza limiti di età e gare di **combattimento** (Kyôrougui) fino ai 35 anni.

Le Gare di Forme

Nelle gare di forme viene valutata l'esecuzione dei Taegeuk/Poomse tenendo in considerazione i seguenti parametri:

La tecnica (max 6 punti)

- Tecniche di braccia
- Tecniche di gambe
- Posizioni (passi)

L'esecuzione (max 4 punti)

- Dinamicità
- Tenuta della tecnica
- Espressività
- Ritmo
- Equilibrio



La valutazione viene effettuata da **3 o 5 ufficiali di gara** (Udg) che assegnano per ogni forma eseguita un **punteggio** che va da un **minimo di 2** (1 punto per la tecnica e 1 punto per l'esecuzione) ad un **massimo di 10** (6 punti per la tecnica e 4 punti per l'esecuzione).





Gare di Combattimento

I combattimenti di Taekwondo (stile WTF) si svolgono su un campo quadrato di 10x10 mt, tra due atleti muniti di **protezioni**:

- **corazza**
- **caschetto**
- **paratibie** (da indossare sotto l'uniforme)
- **parabraccia** (da indossare sotto l'uniforme)
- **conchiglia** (da indossare sotto l'uniforme)
- **paradenti**
- **guantini**



Il **combattimento** è articolato in **3 rounds** di 2 minuti ciascuno, con un minuto di intervallo per le classi Junior e Senior, e di 3 rounds di un minuto e mezzo per le classi inferiori.



L'atleta per fare **punti** deve colpire l'avversario su tutta la superficie del **tronco** protetta dal **corpetto** (ad eccezione della spina dorsale) con tecniche di **piede** e di **pugno** (1 punto), oppure su tutta la parte frontale e laterale del **viso** (ad esclusione della nuca) con **solo** tecniche di **piede** (2 punti). Un **punto addizionale** è assegnato se l'avversario accusa fortemente il colpo e viene **contato** (10 secondi) dall'arbitro centrale.

Il **contatto** è **pieno** e non c'è limite ai colpi a meno che non si proceda con un attacco fallosso o una qualsiasi altra azione che richieda l'intervento dell'arbitro.

Al termine dei tre round l'**atleta** con il **maggior numero di punti vince** l'incontro.

L'incontro può terminare anche prima del tempo nel caso uno degli atleti raggiunga per primo il **tetto massimo** di **punti** che è **12**, oppure ottenga un **vantaggio** rispetto all'avversario di **7 punti**, oppure per **knock out** ("KO"), in questi casi l'incontro termina e l'atleta viene immediatamente dichiarato vincitore.

In **caso di parità** al termine del terzo round **si effettua un 4° round** di un minuto in cui vince chi fa il primo punto (**Golden point**). Se al termine della 4^a ripresa si è ancora in parità, vince chi ottiene la **preferenza arbitrale** (per superiorità tecnica o altro merito acquisito).