# ITF TAEKWON-DO FRIENDSHIP CUP 2026

**INFORMAZIONI SULLA GARA**

## INFORMAZIONI SULL’EVENTO

Sabato 7 novembre 2026 · Palestra Seefeld, Schmittegass 100, 8957 Spreitenbach AG, Svizzera.

Organizzato dalla Swiss Korean Culture & Sports Association (SKCS). Aperto a tutte le organizzazioni ITF. Sono benvenuti sia i principianti sia gli atleti esperti, con categorie per bambini dai quattro anni, giovani e adulti.

## DISCIPLINE E ISCRIZIONE

Sono previste tre discipline: Tul (forme), combattimento continuo a contatto leggero controllato e tecniche speciali (calcio laterale in salto e, nelle categorie pertinenti, calcio frontale in salto).

Incoraggiamo gli atleti a iscriversi, se possibile, a due o tre discipline per le quali sono idonei. È consentita anche l’iscrizione a una sola disciplina. Il sistema filtra le categorie in base ai dati dell’atleta e mostra soltanto le opzioni disponibili. I bambini sotto i sette anni non possono partecipare al combattimento; un bambino di sei anni può, per esempio, scegliere Tul e tecniche speciali.

Incoraggiamo vivamente i membri idonei dai sette anni in su a provare il combattimento, anche alla loro prima gara. Gli istruttori li prepareranno durante gli allenamenti e li accompagneranno il giorno della gara. Essere nervosi è normale. In caso di dubbi specifici, parlatene con il vostro istruttore prima dell’iscrizione.

## PERCHÉ PARTECIPARE

La gara permette di mettere in pratica quanto appreso, capire dove migliorare e acquisire fiducia. Più atleti partecipano, meglio possiamo formare gruppi equilibrati e organizzare una competizione corretta e avvincente.

Nel combattimento dei bambini le categorie considerano sesso, età, grado e altezza. Per i giovani più grandi e gli adulti considerano sesso, età, grado e peso. Gli abbinamenti finali dipendono dalle iscrizioni ricevute; non è quindi possibile garantire un avversario perfettamente equivalente.

## FORMATO DEL COMBATTIMENTO E SICUREZZA

Il combattimento è continuo, con contatto leggero controllato. Gli atleti indossano le protezioni obbligatorie. Gli arbitri sorvegliano ogni incontro e fanno rispettare le regole sul contatto, la sicurezza e il fair play. Il contatto eccessivo o incontrollato viene sanzionato.

Incoraggiamo tutti a provare, ma nessuno è tenuto a continuare se si sente sopraffatto. Un atleta può comunicare all’allenatore o all’arbitro che desidera fermarsi e ritirarsi dall’incontro in qualsiasi momento. La decisione sarà rispettata.

## SISTEMA DI GARA E PROGRAMMA PROVVISORIO

Quando il numero di iscritti lo consente, gli incontri nei gironi sono seguiti dalle qualificazioni e dalle finali. Il formato può essere adattato al numero di atleti in ciascuna categoria.

09:00 Riunione degli arbitri · 09:30 Inizio della gara · 12:00 Pausa pranzo · 13:00 Ripresa della gara

Gli orari delle singole categorie saranno confermati solo dopo la chiusura delle iscrizioni e la preparazione del programma. Vi invitiamo a tenere libera l’intera giornata. In caso di impegni improrogabili, contattate per tempo gli organizzatori; non è possibile garantire un preciso orario di inizio o fine.

Bevande, snack e panini saranno in vendita sul posto.

## QUOTE DI ISCRIZIONE E SCADENZA

CHF 30 per una o due discipline; CHF 10 aggiuntivi per la terza disciplina.

Le iscrizioni devono pervenire entro il 1° novembre 2026. Iscrivetevi per tempo per aiutarci a organizzare le categorie e il programma della gara.

## REGOLE E VALUTAZIONE DEL TUL (FORME)

Le cinture colorate possono eseguire il Tul del proprio grado Kup oppure un Tul di un grado inferiore. Per esempio, una cintura gialla 8° Kup può eseguire Dan-Gun o Chon-Ji.

Le cinture nere eseguono un Tul a scelta del proprio grado Dan e un Tul designato di un grado inferiore.

Le forme sono valutate per la qualità complessiva dell'esecuzione. Si assegnano zero punti se la forma viene interrotta completamente o per più di due secondi; se viene eseguita una forma errata; oppure se i movimenti vengono omessi, aggiunti o eseguiti nell'ordine sbagliato.

## PUNTI E SANZIONI NEL COMBATTIMENTO

Il combattimento continuo si applica a tutte le categorie di combattimento.

**Punti:** 1 per una tecnica di mano valida; 2 per una tecnica di piede valida al corpo; 3 per una tecnica di piede valida alla testa.

**Detrazione di un punto:** contatto eccessivo; attacco a un avversario a terra; spazzata intenzionale; trattenere o afferrare per ottenere un vantaggio; attacchi deliberati a bersagli vietati; comportamento antisportivo.

**Ammonizioni:** fingere di aver segnato; uscire dall'area di gara; cadere (una parte del corpo diversa dai piedi tocca il suolo); simulare un infortunio; evitare il combattimento; colpire involontariamente un bersaglio vietato; sistemare le protezioni senza permesso; spingere o trattenere senza ottenere un vantaggio. Tre ammonizioni comportano la detrazione di un punto.

**Possibile squalifica:** comportamento scorretto verso gli ufficiali; contatto incontrollato o eccessivo; tre detrazioni dirette di punti; sospetto di influenza di alcol o droghe; perdita di controllo o ripetuto comportamento antisportivo; insulti a un avversario, allenatore o ufficiale.

## TECNICHE SPECIALI

Bambini fino alla cintura verde: calcio laterale in salto (Twio Nopi Yopcha Jirugi).

Altre categorie pertinenti: calcio laterale in salto (Twio Nopi Yopcha Jirugi) e calcio frontale in salto (Twimyo Nopi Apcha Busigi).

## ARBITRI RICHIESTI AI CLUB

Fino a 7 atleti: almeno 1 arbitro; da 8 a 15: almeno 2; oltre 15: almeno 3.

Ai club che non possono fornire il numero richiesto di arbitri sarà addebitata una quota di CHF 75.