



# 2º TORNEIO da FRATERNIDADE

Organização:

- **Taekwondo SFOA** (Mestre Paulo Ribeiro 932790199)

Sociedade Filarmónica Operária Amorense **SFOA**

- **Taekwondo Paio Pires** (Mestre Sérgio Martins 965872942)

Sociedade Musical 5 de Outubro **SM50**

- **Taekwondo Fénix Clube** (Mestre Estel Velho 963486354)

Escola Secundária José Afonso, Cavaquinhas

- **Taekwondo Vale de Milhaços** (Mestre João Tenreiro 935735170)

Centro de Convívio e Desportivo de Vale Milhaços **CCDVM**

**Apoio Institucional:** SM50, SFOA, CCDVM

**Organizador:** SFOA, SM50, TFC, CCDVM

**Diretor da Prova:** Paulo Ribeiro

**Gestão da Arbitragem:** Estel Velho e Sérgio Martins

**Responsáveis de Arbitragem:** João Tenreiro, Eva Martins, Sérgio Ribeiro

**Local:** Sociedade Filarmónica Operária Amorense

**Morada:** Rua Sociedade Filarmónica Operária Amorense, 2845-469  
Amora

**Data:** 24 de Maio de 2026



## **REGULAMENTO**

### **INTRODUÇÃO**

Este regulamento visa esclarecer todas as linhas das prova do Torneio.

1. Esta prova destinam-se a todos os atletas que queiram participar.

### **HORÁRIO**

09h00 – 09h45 = Acreditação das atletas

10h00 – 11h00 = Prova Poomsae Dans e Kups + de 14 Anos

11h00 – 11h15 = Pausa

11h15 – 11h30 = Equipa de Demonstração Taekwondo

11h30 – 14h00 = Prova de Poomsae Kups e Prova de combates

A competição começará às 09h00 e terminará às 14h00.

### **CATEGORIAS POOMSAE**

#### **Escalões: KUPS**

SUB 7 = nascidos até 2020

SUB 9 = nascidos em (2019 / 2018)

SUB 11 = nascidos em (2017 / 2016)

SUB 14 = nascidos em (2015 / 2014 / 2013)

SUB 30 = nascidos em (2012 / 1997)

Único = nascidos em 1996 e antes

Poomsae Kups = categoria única, sendo divididos pelo género (F/M) e nos escalões: (se houver número considerável de atletas, a categoria será dividida por **K1** (até 5º Kup) e **K2** (4º a 1º Kup).



## **DANS**

SUB 14 = nascidos em 2015 a 2013

SUB 17 = nascidos em 2012 a 2010

SUB 30 = nascidos em 2009 a 1997

Única = nascidos em 1996 e antes

## **REGRAS DE COMPETIÇÃO POOMSAE KUPS e DANS**

Só haverá competição individual.

Todos os atletas farão 2 Poomsaes, cuja classificação será dada por nota manual.

Os atletas de 8º Kup podem repetir a Poomsae, todos os outros terão que fazer duas Poomsaes diferentes

NOTA: O objetivo principal é a formação dos atletas, se houver necessidade do Treinador/Mestre fazer a Poomsae com o aluno, assim será feito.

## **CATEGORIAS COMBATES**

<b>Escalão</b>	<b>Nascidos em</b>
SUB 7	Nascidos até 2020
SUB 9	2019/2018
SUB 11	2017/2016
SUB 14	2015/2014/2013

### **Categorias de Peso:**

#### **SUB 7**

<b>FEMININO</b>	<b>MASCULINO</b>
-16 kg	-16 kg
-18 kg	-18 kg
-20 kg	-20 kg



-22 kg	-22 kg
-25 kg	-25 kg
-28 kg	-28 kg
-31 kg	-31 kg
-34 kg	-34 kg
+34 kg	+34 kg

### SUB 9

FEMININO	MASCULINO
-20 kg	-20 kg
-22 kg	-22 kg
-24 kg	-24 kg
-27 kg	-27 kg
-30 kg	-33 kg
-33 kg	-36 kg
-36 kg	-40 kg
-39 kg	-44 kg
+39 kg	+44 kg

### SUB 11

FEMININO	MASCULINO
-25 kg	-33 kg
-27 kg	-37 kg
-29 kg	-41 kg
-31 kg	-45 kg
-34 kg	-49 kg
-37 kg	-53 kg
-40 kg	-57 kg
-43 kg	-61 kg
-46 kg	-65 kg
+46 kg	+65 kg



## SUB 14

-42 kg	-45 kg
-44 kg	-48 kg
-46 kg	-51 kg
-49 kg	-55 kg
-52 kg	-59 kg
-55 kg	-63 kg
-59 kg	-68 kg
-63 kg	-73 kg
-68 kg	-78 kg
+68 kg	+78 kg

### **Arbitragem:**

Nos escalões de Sub7, Sub9, Sub11 e Sub14 serão utilizados coletes de toque eletrónico MARVEL-DAEDO.

### **Duração dos Combates:**

- **Sub7** - dois assaltos de 60 segundos com 60 segundos de intervalo.
- **Sub9** e **Sub11** – três assaltos de 60 segundos com 60 segundos de intervalo.
- **Sub14** – três assaltos de 90 segundos com 60 segundos de intervalo.

### **Proteções obrigatórias:**

Todas as proteções regulamentares são obrigatórias. Serão utilizados, para os escalões de Sub7, Sub9, Sub11 e Sub14 capacetes normais e coletes de toque eletrónico MARVEL-DAEDO.

A organização fornecerá capacetes normais com ou sem viseira para todos os escalões, que são também obrigados a utilizar protetor bucal.



### **Nota:**

No escalão de Sub7 não será permitido pontuar à cabeça, e nos escalões de Sub9 e Sub11 não será permitido pontuar à cabeça com pontapés rotativos.

### **INSCRIÇÕES**

As inscrições são recebidas até à meia noite do dia **17/05/2026**. A partir dessa data não poderemos receber mais nenhuma inscrições.

### **PRÉMIOS**

Visto que esta é uma prova de carácter formativo, todos os atletas receberão medalha.

### **INFORMAÇÕES**

Para qualquer eventualidade, não hesitem em contactar a organização.