

**MIĘDZYNARODOWA FEDERACJA TAEKWON-DO,
OGÓLNOPOLSKA ORGANIZACJA TAEKWON-DO ITF
ORAZ
KLUB TAEKWON-DO KICKBOXING "WINISZEWSKI.COM"**



**ZAPRASZAJĄ NA
X MISTRZOSTWA OGÓLNOPOLSKIEJ
ORGANIZACJI TAEKWON-DO ITF**

Data	14 marca 2026 r.
Miejsce	Hala "Gryfia", Słupsk, ul. Szczecińska 99
Organizatorzy Zawodów	Ogólnopolska Organizacja Taekwon-do ITF https://itfpolska.pl/ Taekwon-do Kickboxing "winiszewski.com" https://www.facebook.com/tkdslupsk/ Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Słupsku https://sosir.slupsk.pl/
Sędzia Główny	VIII Dan Sławomir Gruszczyński tel. 503014596, e- mail: itfpoland@gmail.com
Gospodarz Zawodów	III Dan Karol Winiszewski tel. 609601591, email: karol@winiszewski.com
Zgłoszenia	Zgłoszenie na zawody proszę przelać najpóźniej do 27 lutego 2026 r. (piątek) pocztą e-mail: itfpoland@gmail.com , tylko na oficjalnym formularzu , który będzie dołączony do komunikatu (po tym terminie zgłoszenia nie będą uwzględniane, będzie można tylko wykreślić zawodnika z listy). Proszę wypełnić prawidłowo formularz zgłoszeniowy, gdyż nie będzie można dopisywać zawodników w trakcie turnieju.
Opłata startowa	Kluby zrzeszone w OOTKD ITF - 100 zł Zakwalifikowane kluby spoza organizacji – 150 zł

**Opłatę startową należy uiścić do dnia 7.03.2026 r. na konto
Ogólnopolskiej Organizacji Taekwon-do ITF:
Santander Bank Polska S.A. 85 1090 2590 0000 0001 4804 2486**

RAMOWY PROGRAM ZAWODÓW

13.03.2026 r.

- Przyjazd i zakwaterowanie gości

14.03.2026 r.

- 08.00 - 8:30 potwierdzenie rejestracji drużyn
- 8:30-9:00 odprawa trenerów i sędziów
- 9:00 rozpoczęcie turnieju, układy indywidualne
- 11:00 walki (light contact) i techniki specjalne
- 12:30 gala otwarcia zawodów, przywitanie Gości, rozdanie nagród (część I)
- 13:00 przerwa obiadowa
- 14:00 walki i techniki specjalne
- 16:00 finały pozostałych konkurencji oraz rozdanie nagród (część II)
- 17:00 testy siły
- 19:00 Zakończenie zawodów

15.03.2026 r.

- Wykwaterowanie i wyjazd gości

I. KATEGORIE WIEKOWE I KONKURENCJE

Kategoria	Wiek	Układy	Techniki specjalne	Testy siły	Walki
Dzieci	2016 i młodsi	Tak	Tak	---	---
Kadeci	2015, 2014, 2013	Tak	Tak	---	Tak od 6 Gup
Juniorzy Młodzi	2012, 2011	Tak	Tak	---	
Juniorzy Starsi	2010, 2009, 2008	Tak	Tak	---	
Seniorzy	2007 do 1992	Tak	Tak	Tak	
Weterani	1991 i starsi	Tak	---	Tak	

II. WYMAGANIA W RYWALIZACJI UKŁADÓW

Stopień	Układy
8 Gup	Saju Jirugi ÷ Chon-Ji
7 Gup	Saju Jirugi ÷ Dan-Gun
6 Gup	Chon- Ji ÷ Do-San
5 Gup	Chon- Ji ÷ Whon-Yo
4 Gup	Chon- Ji ÷ Yul-Gok
3 Gup	Chon- Ji ÷ Jun-Gun
2 Gup	Chon- Ji ÷ Toi-Gae
1 Gup	Chon- Ji ÷ Hwa-Rang
I Dan	Chon- Ji ÷ Gae-Baek
II Dan	Chon- Ji ÷ Ju-Che
III Dan	Chon- Ji ÷ Choi-Yong
IV Dan	Chon- Ji ÷ Moon- Moo

III. PODZIAŁ RYWALIZACJI UKŁADÓW

Kategoria/Stopień	8 + 7	6 + 5	4 + 3	2 + 1	I	II	III	IV
Dzieci	Tak	Tak	Tak	Tak	---	---	---	---
Kadeci	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	---	---	---
Juniorzy Młodszy	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	---	---
Juniorzy Starsi	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	---
Seniorzy	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
Weterani	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak

IV. PODZIAŁ RYWALIZACJI WALK

Kategorie	Waga (kg)	Czas walki
Dzieci (dziewczęta)	---	---
Dzieci (chłopcy)	---	---
Kadeci	-35, -40, -45, -50, -55, -60, +60	1 runda x 2 minuty
Kadetki	-30, -35, -40, -45, -50, -55, +55	1 runda x 2 minuty
Juniorzy Młodszy	-45, -50, -55, -60, -65, -70, +70	2 rundy x 1,5 minuty
Juniorki Młodsze	-40, -45, -50, -55, -60, -65, +65	2 rundy x 1,5 minuty
Juniorzy Starsi	-45, -51, -57, -63, -69, -75, +75	2 rundy x 1,5 minuty
Juniorki Starsze	-40, -46, -52, -58, -64, -70, +70	2 rundy x 1,5 minuty
Seniorzy	-52, -58, -64, -71, -78, -85, -92, +92	2 rundy x 2 minuty
Seniorki	-47, -52, -57, -62, -67, -72, -77, +77	2 rundy x 2 minuty
Weterani	-64, -71, -78, -85, -92, +92	2 rundy x 1,5 minuty
Weteranki	-52, -57, -62, -67, -72, -77, +77	2 rundy x 1,5 minuty

V. PODZIAŁ RYWALIZACJI TECHNIK SPECJALNYCH

Techniki Specjalne/ Kategoria wiekowa	Nopi (cm)	Dollyo (cm)	Nomo (cm)	Bandae (cm)	Dolmyo (cm)
Dzieci (chłopcy)	150	145	90/40	130	---
Dzieci (dziewczęta)	140	135	80/40	125	---
Kadeci	180	170	100/40	160	160
Kadetki	170	160	90/40	150	150
Juniorzy Młodszy	195	190	145/60	180	180
Juniorki Młodsze	180	170	110/60	155	155
Juniorzy Starsi	230	205	210/60	195	195
Juniorki Starsze	190	180	130/60	170	170
Seniorzy	240	210	210/60	205	205
Seniorki	195	190	130/60	180	180
Stopień tkd/ Wymagane techniki (wartości minimalne)	8 - 7 Gup				
	6 - 3 Gup				
	2 - 1 Gup				
	I - VI Dan				

VI. PODZIAŁ RYWALIZACJI TESTÓW SIŁY

Technika/ Kategoria	Ap Jumok	Sonkal Yop Tearigi	Ap Palkup Tearigi	Yopcha Jirugi	Dollyo Chagi	Bandae Dollyo Chagi
Seniorzy	2 deski	2 deski	---	2 deski	2 deski	2 deski
Seniorki	---	1 deska	1 deska	1 deska	1 deska	---
Weterani	---	2 deski	2 deski	2 deski	2 deski	---
Weteranki	---	1 deska	1 deska	1 deska	1 deska	---

VII. UWAGI DO KONKURENCJI

- Wszystkie konkurencje rozgrywane są zgodnie z regulaminem zawodów ITF.
- Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii w przypadku zgłoszenia małej ilości zawodników. Minimalna liczba zawodników w konkurencji wynosi 5 osób.
- Zawodnicy występują w Dobokach ITF (wszystkie federacje), inne stroje są niedopuszczalne.
- Obowiązkowy strój dla trenerów i sekundantów: dres, obuwie sportowe.

VIII. SĘDZIOWIE

- Na każdą rozpoczętą **ósemkę** zawodników klub proszony jest wystawić **jednego** sędziego, pełnoletniego posiadacza minimum I dan.
- Strój sędziego: garnitur w jednolitym kolorze granatowym lub czarnym, biała koszula z długim rękawem, jednolity granatowy lub czarny krawat, białe skarpety, białe obuwie sportowe
- Organizator zapewnia nocleg i wyżywienie z kolacją w przeddzień zawodów oraz śniadaniem, obiadem i serwisem kawowym w dniu zawodów

IX. BEZPIECZEŃSTWO

- zawodnicy biorący udział w konkurencji walk (light contact) muszą posiadać zgodę lekarza na udział w zawodach. Za ważność badań odpowiada kierownik zespołu.
- każdy Klub zgłaszający powinien we własnym zakresie posiadać polisę NNW. Odpowiedzialność spoczywa na kierowniku zespołu.
- na zgłaszającym Klubie spoczywa obowiązek uzyskania pisemnej zgody rodziców uczestników niepełnoletnich. Zgodę rodziców oraz polisę musi posiadać kierownik zespołu.
- zawodnik stawia się do walki w obowiązkowym sprzęcie ochronnym.
- Kontrola wagi może odbywać się „wrywkowo” w trakcie całych zawodów. W razie stwierdzenia nieprawidłowości zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.

X. OBOWIĄZKOWY SPRZĘT OCHRONNY PODCZAS WALKI

- rękawice bokserskie 10 oz, (KADECI min. 8 oz.)
- ochraniacz szczęki
- ochraniacze stóp (zabudowane tzn. z piętą)
- ochraniacze goleni
- kask **czzerwony** lub **niebieski** (do oznaczenia zawodnika kolorem gdyż wstążki nie będą używane)
- suspensor
- ochraniacz piersi dla dziewcząt

XI. NAGRODY

- Medale za I, II i III miejsce, tłoczone specjalnie z okazji Mistrzostw
- Dyplom za zajęcie I, II i III miejsca
- Nagrody dla najlepszych zawodników

XII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

- Istnieje możliwość zamówienia cateringu podczas zawodów, obiad w cenie 35,00 złotych za osobę. Informację nt. ilości obiadów proszę przesłać do dnia 28.02.2026 na adres: karol@winiszewski.com
- Kilka przykładowych miejsc noclegowych (kluby same zapewniają zakwaterowanie w czasie zawodów):
 - Hotel "Willa Portus" - <https://hotelportus.pl/> (ok. 500 metrów od hali)
 - Apartamenty "Hugo Centrum" <https://www.booking.com/Share-7g7U4b> (ok. 1500 metrów od hali)
 - Hotel "Słupsk" <http://hotelslupsk.pl/> (ok. 3000 metrów od hali)

ZAPRASZAMY SERDECZNIE!

ZRZECZENIE SIĘ ROSZCZEŃ

Ja, niżej podpisany niniejszym potwierdzam:

- Posiadam odpowiednie ubezpieczenie medyczne pokrywające udział mojego zespołu w X Mistrzostwach Ogólnopolskiej Organizacji Taekwon-do ITF.
- Oświadczam, że zawodnicy naszej drużyny są w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz nie odnieśli żadnych obrażeń, infekcji ani niepełnosprawności, które mogłyby mieć wpływ na naszą zdolność do rywalizacji w X Mistrzostwach Ogólnopolskiej Organizacji Taekwon-do ITF.
- Oświadczam, że zawodnicy naszej drużyny są sprawni fizycznie, odpowiednio przygotowani i przeszkoleni do udziału w X Mistrzostwach Ogólnopolskiej Organizacji Taekwon-do ITF oraz, że nie istnieją żadne przyczyny ani problemy zdrowotne, które uniemożliwiałyby nam udział w tej imprezie. Wykwalifikowany personel medyczny także nie zalecał nikomu powstrzymania się od udziału w zawodach.
- Zwalam organizatora imprezy, Ogólnopolską Organizację Taekwon-do ITF, innych organizatorów i prowadzących z wszelkich roszczeń oraz wszelkich strat i szkód poniesionych podczas udziału w wyżej wymienionym wydarzeniu.
- Rozumiem i jestem w pełni świadomy, że zawodnicy mojej drużyny uprawiają sport kontaktowy i w normalnym przypadku mogą doznać kontuzji podczas zawodów.
- Zgadzam się również, że nasza obecność i występy mogą być fotografowane, filmowane lub nagrywane i wykorzystywane przez Ogólnopolską Organizację Taekwon-do ITF, organizatora zawodów lub ich odpowiednich, upoważnionych przedstawicieli. Zrzekam się jakiegokolwiek rekompensaty z tego tytułu.
- Niniejszym zobowiązuję się i zgadzam się przestrzegać wszystkich zasad i przepisów, w tym przepisów antydopingowych WADA, a także wyrażam zgodę na poddanie się badaniu, jeśli zostanę o to poproszony.
- Będę traktować wszystkich zawodników, działaczy i sędziów z szacunkiem, uczciwością, zasadami fair play i honorem.

Oświadczam, że przeczytałem i zrozumiałem treść niniejszego dokumentu i podpisuję się pod nim własnoręcznie.

Miejscowość: Data:

Podpis kierownika drużyny: