ORGANIZATOR
AO Clubul Sportiv de Taekwondo „Calea Fericirii”
Președinte: Pereu Lilian

Digitally signed by Pereu Lilian
Date: 2026.11.15 17:24:40 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova
MOLDOVA EUROPEANĂ

PROMOTOR
Primăria Comunei Budești
Primar: Nina Costiuc

APROBAT
Federația de Taekwondo WT din RM
Președinte: Maxim GAUS

Digitally signed by Gaus Maxim
Date: 2026.11.17 08:57:10 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova
MOLDOVA EUROPEANĂ

REGULAMENT

CUPA DE CRĂCIUN 2026

TAEKWONDO WT • EDIȚIA A VIII-A

Competiție sportivă dedicată sărbătorilor de iarnă • 12 decembrie 2026

POOMSAE • Copii • Cadeți Mici • Cadeți • Juniori

SĂRBĂTOAREA SPORTULUI ȘI A CRĂCIUNULUI



12 DECEMBRIE 2026 • BUDEȘTI • STR. CHIȘINĂULUI 11

01 DATE GENERALE

PROMOTOR	**Primăria Comunei Budeşti**
ORGANIZATOR	AO Clubul Sportiv de Taekwondo „Calea Fericirii” Tel: +373 62 011 115 E-mail: tkdwtfcf@gmail.com
PARTENERI	Federaţia de Taekwondo WT din Moldova; CEVVC; BioLife AgroFarm; Fundaţia Internaţională „Calea Fericirii - The Way of Blessing”; Korean Culture and Language Center „Se Jong” Republic of Moldova; K-Market
ARBITRU PRINCIPAL POOMSAE	Dediu Veaceslav Contact: + 37369139801
COMITET ORGANIZATORIC	Cobîleanschi Emanuela Contact: +373 60 737 508 Pereu Lilian Contact: + 373 69 140 633
DATA COMPETIŢIEI	**12 decembrie 2026 (sâmbătă)**
LOCUL	Centrul pentru Copii şi Tineret „Udo Jurgens” str. Chişinăului 115, com. Budeşti, mun. Chişinău, Republica Moldova
ÎNREGISTRARE	**www.tkd-reg.com**
LIMITĂ PARTICIPANŢI	**100 sportivi**

02 SCOPUL ŞI OBIECTIVELE

- **Popularizarea Taekwondo-ului WT în Republica Moldova şi promovarea valorilor sportive în comunitatea din Budeşti.**
- Promovarea unui mod sănătos de viaţă în rândul copiilor şi tinerilor prin atragerea acestora către practicarea sportului.
- Dezvoltarea şi consolidarea relaţiilor de colaborare şi prietenie între cluburile sportive.
- Extinderea relaţiilor cu organizaţii similare din ţară şi din străinătate, în scopul schimbului de experienţă privind dezvoltarea Taekwondo-ului WT.
- **Celebrarea sărbătorilor de iarnă printr-un eveniment sportiv desfăşurat în comunitatea din Budeşti.**

03 PROGRAMUL COMPETIŢIEI

ETAPĂ	DATA / ORA	DETALII
Stop înregistrare	**08 decembrie, ora 23:59**	Închiderea înscrierilor online
Cântar oficial	**Data şi ora se comunică ulterior**	Intervalul şi punctele de cântărire vor fi comunicate ulterior de arbitrul principal
Competiţie Kyorugi	**12 decembrie 2026 9:00–18:00**	Pici, Copii, Cadeţi Mici, Cadeţi, Juniori

4. Categorii de vârstă și nivel de grad

Poomsae-urile eligibile sunt stabilite în funcție de categoria de vârstă și nivelul de grad (gâp, poom, dan).

Sportivii vor fi repartizați după categoriile de vârstă, dar și după categoriile de nivel de grad și vor prezenta formele conform tabelului (alese aleatoriu pentru fiecare etapă). Categoriile masculine și feminine vor fi separate.

Categoria	Vârsta	10–8 GÂP	7–5 GÂP	4–2 GÂP	1GÂP–6 POOM/DAN
COPII m/f	**2018-2019**	*Taegeuk* 1, 2	*Taegeuk* 1, 2, 3	*Taegeuk* 2, 3, 4, 5, 6, 7	*Taegeuk* 3, 4, 5, 6, 7, 8
CADETI MICI m/f	**2015-2017**	*Taegeuk* 1, 2	*Taegeuk* 1, 2, 3	*Taegeuk* 2, 3, 4, 5, 6, 7	*Taegeuk* 3, 4, 5, 6, 7, 8
CADEȚI m/f	**2012-2014**	*Taegeuk* 1, 2	*Taegeuk* 1, 2, 3	*Taegeuk* 2, 3, 4, 5, 6, 7	*Taegeuk* 3, 4, 5, 6, 7, 8
JUNIORI m/f	2009-2011	*Taegeuk* 1, 2	*Taegeuk* 1, 2, 3	*Taegeuk* 2, 3, 4, 5, 6, 7	*Taegeuk* 3, 4, 5, 6, 7, 8

5. Regulile de participare

5.1 *Regulamentul aplicat și sistemele de competiție*

- Competițiile se desfășoară **conform regulilor World Taekwondo** în disciplina Poomsae recunoscute: individual (masculin/feminin).

În funcție de numărul de participanți din categorie, la discreția Comitetului Organizatoric, se poate aplica unul dintre sistemele:

Sistemul	Descriere
Eliminare simplă	Sistem de eliminare după prima pierdere (Chung vs Hong).
Cut Off	Rundă preliminară, semifinală și finală. După fiecare rundă se elimină 50% din participanții cu punctaj mai mic; în runda finală rămân 9 participanți.
Round Robin	Fiecare participant trece prin toate cele trei runde, iar clasamentul este determinat de suma punctelor acumulate în cele trei runde.

5.2 *Poomsae-urile obligatorii*

- **Poomsae-urile obligatorii** pentru fiecare rundă sunt determinate prin tragere la sorți din lista aprobată pentru grupa de vârstă și de nivel de grad (gâp, poom, dan) respective.

5.3 *Descalificarea*

Descalificarea sportivului poate interveni în următoarele cazuri:

- neprezentarea la suprafața de competiție în timp de 30 sec.;
- comportament nesportiv;
- prezentarea unei forme (poomsae) greșite sau comasarea formelor;
- încălcarea regulamentului campionatului.

5.4 *Evaluare și procedură*

CRITERIU	PUNCTAJ MAXIM	TOTAL
Acuratețe	**4,0 puncte**	**10,0 puncte**
Prezentare	**6,0 puncte**	

ACURATEȚEA (4,0 PUNCTE)

Acuratețea în notarea Poomsae Recunoscute reprezintă **4,0 puncte** din scorul total de **10,0**. Arbitrii pornesc de la un punctaj perfect de 4,0 și aplică deduceri în timp real, pe măsură ce concurentul execută forma.

STRUCTURA DEDUCERILOR

Deducerile pentru acuratețe sunt împărțite în 2 categorii:

-0,1	**Greșeli minore**	Greșeli mici în mișcările individuale și în echilibru Tehnică corectă executată cu o eroare minoră
-0,3	**Greșeli majore**	Greșeli mari în mișcările individuale și în echilibru Tehnică greșită, suplimentară sau omisă

GREȘELI MINORE (-0,1)

Exemple de greşeli minore includ:

- Execuţie incorectă a mişcării, dar tot tehnica prevăzută
- Lovituri sau blocaje care nu sunt aliniate la înălţimea ţintei aşteptate (zona inghinală, plexul solar sau philtrum)
- Neîncrucișarea liniei mediane a corpului la blocare (de ex. momtong anmakki)
- Folosirea unei părţi greşite a piciorului la execuţia loviturilor de picior
- Ridicare (chamber) sau retragere slabă a loviturilor de picior
- Ridicare (chamber) incorectă pentru blocaje sau lovituri
- Uşoară pierdere a echilibrului care afectează acurateţea
- Poziţionare incorectă a degetului mare
- Unghi incorect al piciorului în poziţii
- Degete închise în jurul vârfului cotului la loviturile cu cotul
- Nemenţinerea pumnului strâns pe tot parcursul execuţiei tehnicii
- Lovitura de picior frontală verticală (apchagi) cu privirea drept înainte, în loc de a privi spre ţinta loviturii

GREȘELI MAJORE (-0,3)

Exemple de greşeli majore includ:

- Tehnică incorectă, tehnică omisă sau tehnică suplimentară
  - Kihap omis sau kihap executat la mişcarea greşită
  - Bătaie din picior (stomping) omisă sau executată la mişcarea greşită
- Pierdere semnificativă a echilibrului care afectează acurateţea
- Susţinerea bazinului cu mâna deschisă pentru a obţine lovituri de picior mai înalte
- Ezitare, pauză sau întrerupere mai mare de 3 secunde
- Privirea nu este îndreptată în aceeaşi direcţie cu mişcarea
- Privirea nu este îndreptată în aceeaşi direcţie la execuţia loviturilor de picior.

PREZENTAREA (6,0 PUNCTE)

Prezentarea reprezintă **6,0 puncte** din scorul total de **10,0**. Spre deosebire de Acurateţe, care porneşte de la un 4,0 perfect şi aplică deduceri, punctele de Prezentare sunt acordate de

arbitri pe baza calităţii generale a execuţiei.

Punctajul este împărţit în trei subcategorii, fiecare valorând 2,0 puncte.

Viteză și putere 2,0 puncte	Ritm și tempo 2,0 puncte	Expresia energiei 2,0 puncte

VITEZĂ ȘI PUTERE (2,0)

Obiectivul principal al acestei categorii este de a stabili dacă mișcările sunt executate conform caracteristicilor lor tehnice specifice.

- **Generarea puterii:** Puterea eficientă trebuie generată de întregul corp (în special de zona centrală, „core”), nu doar din mușchii brațelor sau ai picioarelor.
- **Echilibrul forței:** O mișcare de calitate se caracterizează printr-un start relaxat care
  atinge viteza și puterea maximă în momentul impactului, prin folosirea greutății corpului și menținerea unui echilibru perfect.

MIȘCĂRI OBIȘNUITE VS. MIȘCĂRI LENTE

Evaluarea vitezei și a puterii diferă în funcție de tipul tehnicii executate:

- **Tehnici obișnuite:** Trebuie executate cu viteză mare, accelerație clară și un punct final precis pentru fiecare mișcare în parte.
- **Tehnici cu mișcare lentă:** Mișcările obligatorii cronometrate (5–8 secunde) trebuie executate deliberat, cu putere controlată, conform intenției lor specifice.

INDICATORI-CHEIE AI PERFORMANȚEI

Nivelul performanței	Indicatori ai performanței
Scor ridicat	• Relaxare bună urmată de accelerație explozivă • Utilizarea întregului corp / a zonei centrale • Mișcare precisă • Lovituri de mână sau de picior realiste • Timing corect pentru mișcările lente, conform recomandării
Scor scăzut	• Execuție prea relaxată, fără accelerație • Prea multă tensiune constantă (accelerație) fără relaxare • Folosirea exclusivă a mușchilor membrelor (fără implicarea întregului corp) • Mișcări prea mici sau exagerate • Executarea unei mișcări de 5–8 secunde în mai puțin de 4 sau în mai mult de 9 secunde

RITM ȘI TEMPO (2,0)

Această subcategorie este evaluată pe baza a trei principii interconectate:

- **Ritm:** Se referă la acțiuni repetate executate conform unor reguli stabilite, la „lungimea notei” și la fluxul general al puterii.

- **Tempo:** Viteza şi sincronizarea generală a tehnicilor, incluzând în mod specific durata şi plasarea pauzelor dintre ele.

INDICATORI-CHEIE AI PERFORMANȚEI

Nivelul performanței	Indicatori de ritm și tempo
Scor ridicat	• Poomsae arată ca o luptă reală • Tehnicile curg fluent de la una la alta • Fiecare tehnică este dusă la capăt • Echilibrul este menținut pe tot parcursul
Scor scăzut	• Execuția este robotică sau lipsită de spirit de „luptă” • Echilibru slab • Timing inconsistent (prea mult sau prea puțin timp între mișcări) • Recuperare slabă după lovituri de mână și de picior

---

EXPRESIA ENERGIEI (2,0)

Expresia energiei se referă la capacitatea sportivului de a proiecta spiritul interior, încrederea şi demnitatea prin stăpânirea reală a mişcărilor.

- **Spirit şi calm:** Sportivul trebuie să demonstreze concentrare, curaj, precizie şi o înfăţişare încrezătoare şi stăpânită.
- **Intenţie tehnică:** Energia trebuie exprimată în acord cu caracteristicile şi intenţia specifică a fiecărei tehnici ofensive şi defensive.
- **Elemente vizuale şi auditive:** Aici intră privirea concentrată (focalizarea vizuală), kihap-urile puternice şi o atitudine profesională pe tot parcursul formei.

INDICATORI-CHEIE AI PERFORMANȚEI

Nivelul performanței	Indicatori pentru arbitri
Scor ridicat	• Înfățișare încrezătoare • Concentrare puternică • Volum corect al mișcărilor • Kihap puternic și scurt • Impact puternic la loviturile de picior și de mână • Bune maniere competiționale

Scor scăzut	• Înfățișare nervoasă sau speriată • Focalizare incorectă a privirii • Mișcări prea mici sau prea mari • Kihap-uri și bătăi din picior (jitzikgi) slabe sau prost sincronizate • Respirație grea/zgomotoasă sau sunete produse cu gura • Maniere competiționale slabe

> **Se vor deduce -0,6 puncte** pentru repetarea formei;
>
> Se va aprecia cu **0 (zero) puncte** prezentarea unei forme greșite.

5.5 *Timpul de executare și pauzele*

Element	Regula
Timpul de executare	Până la **90 de secunde** per formă (poomsae recunoscut).
Cronometrarea	Cronometrul pornește când coordonatorul spune **„Shi-jak”** și se oprește când coordonatorul spune **„Ba-ro”**.

Element	Regula
Pauza dintre prima și a doua formă	De la **30 până la 60 de secunde**. Perioada începe când coordonatorul dă comanda „Tuae-jang” (Ieșire) și se încheie cu comanda „Chool-jeon” (Intrare) pentru a doua formă.

- În dependență de numărul participanților unele categorii ar putea fi comasate.

6. Arbitrajul și procedura de contestare

Jurizarea este efectuată de un juriu certificat de Federația de Taekwondo din Republica Moldova.

Un reprezentant al echipei poate depune o contestație oficială împotriva deciziei juriului în termen de **10 minute** de la sfârșitul evoluării respective, utilizând formularul oficial și achitând taxa stabilită. Dacă contestația este admisă, taxa va fi rambursată.

7. Procedura de inspecție

Inspecția este o componentă esențială a managementului competiției, asigurând că toți sportivii respectă standardele World Taekwondo privind siguranța, uniformitatea și identitatea înainte de a intra în zona de concurs.

CONFIRMAREA IDENTITĂȚII

Arbitrii de inspecție trebuie să confirme identitatea **sportivilor** și a **antrenorilor** pe baza unei **Acreditări de eveniment**, a pașaportului sau a unui act de identitate emis de stat.

CERINȚE GENERALE PRIVIND UNIFORMA PENTRU TOATE DIVIZIILE

- **Lungimea centurii:** Capetele centurii trebuie să atârne cu cel puțin **10 cm sau mai sus de genunchi**.
- **Modificări interzise:** Nu este permisă aplicarea de bandă adezivă pe nicio parte a uniformei propriu-zise.
- **Lenjerie:** Bărbaților **nu** li se permite să poarte maiou/tricou de corp. Femeile pot purta un maiou/tricou de corp, dar acesta trebuie să fie **simplu, negru sau alb**.

UNGHII ȘI ÎNGRIJIRE PERSONALĂ

- **Unghii:** Trebuie tăiate scurt, iar orice margini ascuțite trebuie pilite pentru a preveni accidentările.
- **Ojă:** Dacă se folosește, trebuie să fie **doar albă sau**

transparentă. **BIJUTERII ȘI PIERCING-URI**

- **Regula generală:** Bijuteriile și brățările sunt strict interzise.
- **Piercing-uri:** Deși regulile generale prevăd lipsa bijuteriilor, actualizările actuale ale
  regulilor (începând cu septembrie 2024) permit **maximum un piercing**. Totuși, **nu trebuie să existe absolut niciun piercing** în zona feței.

[maximum 1 piercing permis — brățara este interzisă, un singur cercel mic este permis, cerceii mari/decorativi sunt interzișși.]

ACCESORII PENTRU PĂR

- **Accesorii moi:** Sunt permise numai elastice sau accesorii moi pentru păr.
- **Agrafe:** Trebuie să aibă **cel mult 5 cm (2 inci)** lungime și să fie prinse sigur, astfel încât să rămână pe loc pe durata execuției.
- **Articole interzise:** Clemele mari sau rigide, precum clemele tip „gheară” sau cleme metalice, nu sunt permise.

REGULI PRIVIND HIJAB-UL

- Hijab-ul **nu trebuie fixat cu ace metalice**.
- Nu trebuie să conțină **niciun obiect metalic**.

BANDAJE MEDICALE ȘI ORTEZE

- **Procesul de aprobare:** Toate bandajele medicale adezive sau orteza moale, precum orteze din neopren, trebuie **inspectate și aprobate de personalul medical al Comitetului de Organizare (OC)** înainte de începerea competiției.
- **Culoare și vizibilitate:** Bandajul aplicat pe zone vizibile (în special între gleznă și genunchi sau între încheietura mâinii și cot) trebuie să fie **de culoarea pielii**, potrivită cu cea a sportivului.
- **Limite de grosime:** Este permis un **maximum de două straturi** de bandaj.

8. Comenzile coordonatorului

Vocabularul coordonatorului constă în comenzi specifice în limba coreeană, folosite de coordonatorul competiției pentru a gestiona desfășurarea execuției Poomsae și a asigura standardizarea între meciuri. Aceste comenzi sunt însoțite de semnale specifice cu mâna, indicate ca **LH** (mâna stângă) sau **RH** (mâna dreaptă).

TABELUL DE VOCABULAR

Comandă în coreeană	Semnificație în română	Context tehnic
Chool-jeon (LH)	Intrarea în zona de concurs	Comandă pentru ca sportivii să intre pe suprafața de concurs.
Cha-ryeot (LH)	Drepți / Poziția de drepți	Sportivii stau în poziția de drepți.
Kyeong-rye (LH)	Salut	Comandă pentru ca sportivii să execute un salut din picioare.
Joon-bi (RH)	Pregătit	Comandă pentru ca sportivii să adopte poziția pregătită.
Shi-jak (RH)	Început	Comandă pentru începerea execuției Poomsae.
Ba-ro	Revenire / Înapoi în poziția pregătită	Comandă pentru revenirea în poziția pregătită după terminarea formei.
She-uh	Pe loc repaus	Comandă pentru ca sportivul să se relaxeze stând în picioare.
Pyo-chul (RH)	Afișarea scorului	Comandă dată în timp ce se așteaptă afișarea punctajelor arbitrilor.
Tuae-jang (LH)	Ieșirea din zona de concurs	Comandă pentru ca sportivii să părăsească suprafața de concurs.
Chung-seung (RH)	Sportivul Albastru câștigă	Comandă pentru declararea sportivului Albastru drept câștigător.
Hong-seung (LH)	Sportivul Roșu câștigă	Comandă pentru declararea sportivului Roșu drept câștigător.

9. Premierea

Sportivii care ocupă locurile 1, 2 și două locuri de 3 (în funcție de sistemul de competiție)

primesc medalii și diplome cu gradele corespunzătoare din partea Federației de Taekwondo WT din Republica Moldova.

09 TAXA DE PARTICIPARE

Taxa de participare Poomsae	200 lei
In cazul participarii si la Kyorugi doar	100 lei

Dacă un sportiv înregistrat nu participă la competiție și nu a fost eliminat din lista participanților până la termenul-limită comunicat de organizator, taxa de participare se achită integral.

10 PREMIEREA

• Locurile I, II şi III vor fi premiate cu medalii diplome şi **CADOURI DE CRACIUN**(DACA VOR PARTICIPA DOAR LA POOMSAE). Punctele de la Poomsae se adaugă la echipa pentru clasamentul general de echipe.

11 CLASAMENTUL PE ECHIPE

Primele 3 echipe vor fi determinate în baza rezultatelor individuale ale sportivilor:

REZULTAT	PUNCTAJ
Medalie de aur / locul I	**50 puncte**
Medalie de argint / locul II	**20 puncte**
Medalie de bronz / locul III	**7 puncte**

În caz de egalitate, evaluarea se va face în următoarea ordine: numărul medaliilor de aur, argint şi bronz; numărul de concurenţi participanţi; numărul de puncte obţinute în diviziile de greutate mai mari.

12 RESPONSABILITATE ŞI CONDUITĂ

- Participanţii îşi asumă riscurile specifice practicării Taekwondo WT. Organizatorii nu răspund pentru accidentări, traume sau pierderea bunurilor personale, în limitele prevăzute de legislaţia aplicabilă şi de declaraţia de consimţământ.
- Nu este permis accesul pe suprafaţa de luptă cu obiecte metalice sau bijuterii care pot provoca accidentări sau pot împiedica intervenţia medicală.
- Participanţii trebuie să se prezinte la suprafaţa de concurs într-o stare corespunzătoare de igienă şi echipare.
- Nerespectarea cerinţelor tehnice şi disciplinare poate conduce la descalificare.

13 DISPOZIŢII FINALE

• Cheltuielile pentru organizarea şi desfăşurarea competiţiei, inclusiv medalii, cupe şi premii, sunt suportate în condiţiile stabilite de Primăria Comunei Budeşti, organizator şi din veniturile provenite din taxele de participare, conform bugetului aprobat pentru ediţia 2026.

• Cheltuielile legate de transport, alimentaţie, cazare şi asigurarea medicală a participanţilor sunt suportate de fiecare echipă sau de instituţia/organizaţia care îi deleagă.

• Comitetul organizatoric îşi rezervă dreptul de a modifica sau ajusta prezentul regulament în funcţie de circumstanţe, cu informarea ulterioară a participanţilor.

• Prin înregistrarea la competiţie, sportivii, părinţii/tutorii şi cluburile confirmă că au luat cunoştinţă de prezentul regulament şi acceptă condiţiile de participare.

ANEXĂ

DECLARAȚIE DE CONSIMȚĂMÂNT

Ca tutore legal, prin prezenta îmi dau consimțământul pentru ca fiul/fiica mea să poată participa ca sportiv activ la următorul turneu: Taekwondo WT Cupa de Crăciun 2026, care va avea loc la data de 12 decembrie 2026,

Îmi este cunoscut faptul că Taekwondo WT este un sport competițional de full contact, unde rănile nu pot fi excluse. Nici Federația Taekwondo WT din Republica Moldova, nici organizatorul, nici promotorul evenimentului nu sunt responsabili pentru orice accidentare sau rănire ce ar putea să apară, de aceea declar faptul că există o asigurare medicală și de călătorie validă care acoperă toate costurile unor posibile accidentări, răniri pentru fiul/fiica mea și faptul că voi suporta alte costuri sau cheltuieli legate de posibilele răniri sau accidentări neprevăzute.

Prin semnătură confirm că am citit regulamentul competiției și sunt de acord cu participarea sportivului în condițiile prevăzute de acesta.

Numele sportivului _____

Numele părintelui (tutorelui) _____

Data _____

Semnătura _____