

APROB

Ministerul Educației și Cercetării
al Republicii Moldova

Dan Perciun

Ministru

Digitally signed by Gurin Sergiu
Date: 2026.10.06 09:45:29 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



APROB

Federația de Taekwondo WT
din Republica Moldova

Maxim Gaus

Președinte

„ ”

Digitally signed by Gaus Maxim
Date: 2026.10.01 16:52:29 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



REGULAMENT

CAMPIONATUL REPUBLICII MOLDOVA LA TAEKWONDO WT POOMSAE 2026



FEDERAȚIA DE TAEKWONDO WT DIN REPUBLICA MOLDOVA

REGULAMENT OFICIAL

CAMPIONATUL REPUBLICII MOLDOVA LA TAEKWONDO WT POOMSAE 2026

Document de organizare și participare

PROMOTOR	Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
ORGANIZATOR	Federația de Taekwondo WT din Republica Moldova Str. Grățiești 9, or. Stăuceni
TELEFON MOBIL	062000958
E-MAIL	info@worldtkd.md
COMITETUL ORGANIZATORIC	Președinte: Maxim Gaus Secretar: Lilian Pereu Coordonator Poomsae: Dmitrii Bordeniuc
DATA	07.11.2026
LOCUL	Institutul de Educație Fizică și Sport/USM (str. A. Doga 22)
ÎNREGISTRARE	tkd-reg.com

CUPRINS

1. Scopurile și obiectivele
2. Managementul competițiilor
3. Participanții și condițiile de participare
4. Categoriile de vârstă și nivel de grad
5. Regulile de participare
6. Arbitrajul și procedura de contestare
7. Procedura de inspecție
8. Comenzile coordonatorului
9. Premiarea
 - ✓ Declarație de consimțământ

1. Scopurile și obiectivele

- Promovarea și dezvoltarea probei de Taekwondo Poomsae WT în Republica Moldova.
- Îmbunătățirea abilităților atletice ale sportivilor și a calificărilor arbitrilor.
- Identificarea celor mai puternici sportivi pentru a forma echipele naționale ale Federației de Taekwondo WT din Republica Moldova.
- Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul tinerilor.

2. Managementul competițiilor

Managementul general al competiției este asigurat de Federația de Taekwondo din Moldova. Desfășurarea competiției este încredințată Comitetului de Organizare a Turneului și Comisiei de Arbitri, aprobate de Federație.

Cheltuielile ce țin de organizarea și desfășurarea Campionatului Republicii Moldova la Taekwondo WT Poomsae 2026 vor fi suportate din contul Federației de Taekwondo WT din Republica Moldova – buget alocat de către Ministerul Educației și Cercetării din Republica Moldova. Cheltuielile ce țin de transportul tur-retur, cazare, alimentație, diurnă a echipelor vor fi suportate de către organizațiile, instituțiile ce delegă echipele respective.

3. Participanții și condițiile de participare

Sportivii din cluburile și asociațiile oficiale, membre ale Federației de Taekwondo WT din Republica Moldova, sunt eligibili să participe la competiție.

Toți participanții trebuie să dețină:

✓ Certificat de calificare (gâp / poom / dan)	✓ Dobok TKD WT obișnuit sau dobok pentru Poomsae TKD WT
✓ Avizul medicului	✓ Declarația de consimțământ

4. Categoriile 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	7–8 ani	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8
COPII m/f	9-11 ani	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8
CADEȚI m/f	12–14 ani	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8
JUNIORI m/f	15–17 ani	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8
SENIORI m/f	U30	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek
SENIORI m/f	U40	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek
SENIORI m/f	U50	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
SENIORI m/f	U60	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
SENIORI m/f	U65	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
SENIORI m/f	O65	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon

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 greșeli minore includ:

- Execuție incorectă a mișcării, dar tot tehnica prevăzută
- Lovituri sau blocaje care nu sunt aliniate la înălțimea țintei așteptate (zona inghinală, plexul solar sau philtrum)
- Neîncrucișarea liniei mediane a corpului la blocare (de ex. momtong anmakki)
- Folosirea unei părți greșite a piciorului la execuția loviturilor de picior
- Ridicare (chamber) sau retragere slabă a loviturilor de picior
- Ridicare (chamber) incorectă pentru blocaje sau lovituri
- Ușoară pierdere a echilibrului care afectează acuratețea
- Poziționare incorectă a degetului mare
- Unghi incorect al piciorului în poziții
- Degete închise în jurul vârfului cotului la loviturile cu cotul
- Nemenținerea pumnului strâns pe tot parcursul execuției tehnicii
- Lovitura de picior frontală verticală (apchagi) cu privirea drept înainte, în loc de a privi spre ținta loviturii

GREȘELI MAJORE (-0,3)

Exemple de greșeli majore includ:

- Tehnică incorectă, tehnică omisă sau tehnică suplimentară
 - Kihap omis sau kihap executat la mișcarea greșită
 - Bătaie din picior (stomping) omisă sau executată la mișcarea greșită
- Pierdere semnificativă a echilibrului care afectează acuratețea
- Susținerea bazinului cu mâna deschisă pentru a obține lovituri de picior mai înalte
- Ezitare, pauză sau întrerupere mai mare de 3 secunde
- Privirea nu este îndreptată în aceeași direcție cu mișcarea
- Privirea nu este îndreptată în aceeași direcție la execuția loviturilor de picior.

PREZENTAREA (6,0 PUNCTE)

Prezentarea reprezintă **6,0 puncte** din scorul total de **10,0**. Spre deosebire de Acuratețe, care pornește de la un 4,0 perfect și aplică deduceri, punctele de Prezentare sunt acordate de arbitri pe baza calității generale a execuției.

Punctajul este împărțit 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 și sincronizarea generală a tehnicilor, incluzând în mod specific durata și 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 și demnitatea prin stăpânirea reală a mișcărilor.

- **Spirit și calm:** Sportivul trebuie să demonstreze concentrare, curaj, precizie și o înfățișare încrezătoare și stăpânită.
- **Intenție tehnică:** Energia trebuie exprimată în acord cu caracteristicile și intenția specifică a fiecărei tehnici ofensive și defensive.
- **Elemente vizuale și auditive:** Aici intră privirea concentrată (focalizarea vizuală), kihap-urile puternice și 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 bățai 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 piliate 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 cerce mic este permis, cerceii mari/decorativi sunt interziși.]

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)	Drepti / Poziția de drepti	Sportivii stau în poziția de drepti.
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. Premiarea

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.

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:

CAMPIONATUL REPUBLICII MOLDOVA LA TAEKWONDO WT POOMSAE 2026

07.11.2026, Institutul de Educație Fizică și Sport/USM (str. A. Doga 22)

Îmi este cunoscut faptul că Taekwondo WT este un sport competițional, unde rănirile 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 și de aceea declar faptul că există o asigurare medicală și de călătorie validă care acoperă toate costurile unor posibile accidente, răniri pentru fiul/fiica mea și faptul că voi suporta alte costuri sau cheltuieli legate de posibilele răniri sau accidente neprevăzute.

Numele sportivului

Numele clubului – țării

Numele părintelui (tutorelui)

Tipul de relație (tutore sau părinte)

Data

Semnătura