



GARA DI ROTTURE

Si utilizzeranno le tavolette di plastica/gomma fornite dall'organizzazione. Per numero di tavolette rotte si intende il numero di elementi distinti (in particolare, i blocchi di più tavolette vengono considerati come una singola tavoletta).

La gara si svolgerà con abbigliamento libero, stile Urban Games. Non sono ammessi accessori che possano essere riconducibili ad azioni violente o di guerra (esempio: riproduzioni di armi da fuoco, esplosivi ecc). Unico requisito: cintura di Taekwondo. Coloro che accedono al campo di gara per il setting della rottura dovranno indossare il dobok o abbigliamento urban.

Per ognuna delle categorie di rotture, verranno effettuate competizioni distinte in base alle seguenti classi di età:

- UNDER 14 (U14): fino ai 14 anni
- OVER 14 (O14): dai 15 anni in su

Per le tipologie di rotture A, B e C, si effettuerà una distinzione tra categoria maschile e categoria femminile.

Categorie di rotture: A) Calci multipli in volo, B) Calci in rotazione con rottura multipla, C) Back calciato, D) Tricking calciato, E) Spinte, F) Rottura coreografica.

Per le categorie A, B, C, D, E sono previste delle suddivisioni in sottocategorie in base alla difficoltà della tecnica / numero di tavolette rotte.

Regolamento rotture di tipo A-E.

Ogni atleta avrà a disposizione un tempo di al **massimo 60 s**. Il cronometro partirà nel momento in cui l'atleta viene chiamato in campo dagli arbitri (comando "Chool Jeon"). Da quel momento, l'atleta potrà entrare in campo accompagnato dalle persone necessarie per il setting della rottura, aggiustare il posizionamento delle persone stesse ed eseguire la rottura. Prima della rottura, l'atleta dovrà effettuare il saluto. Dopo la rottura, l'atleta dovrà inoltre effettuare la posizione di guardia accompagnata dal kihap. Se non si rispetta il limite temporale o non si effettuato il saluto o guardia/kihap, la prova verrà considerata non valida.

La gara verrà effettuata alzando progressivamente l'altezza delle tavolette. Si partirà dall'altezza scelta dall'atleta e si alzerà il livello in step di 10 cm.

Verrà misurata solo l'altezza della tavoletta più in alto di ogni rottura.



Per questa tavoletta, verrà utilizzata l'attrezzatura fornita dall'organizzazione di gara. Le altre tavolette verranno invece tenute dalle persone a supporto dell'atleta.

Per ogni altezza, l'atleta avrà a disposizione due tentativi.

Dopo ogni esecuzione, la giuria stabilirà per alzata di mano se la tecnica è valida (ossia, se tutte le tavolette sono state colpite adeguatamente). La tecnica verrà ritenuta valida se ritenuta valida a maggioranza dagli ufficiali di gara. Se la rottura è valida, l'atleta avanzerà al turno successivo (altezza aumentata). Se non è valida, la gara dell'atleta si interromperà.

Ogni atleta potrà decidere l'altezza da cui partire (se dovesse fallire il tentativo all'altezza scelta, non potrà però più provare con le altezze inferiori).

Es. L'altezza di base è 1.80 m, ma Maria è sicura di poterla rompere ad altezze maggiori di 2.00 m. Può decidere di non effettuare la prova a 1.80 m e 1.90 m e di partire direttamente da 2.00 m.

Ad ogni turno, l'atleta dovrà dichiarare la nuova altezza che vuole provare. Le altezze possono essere variate in blocchi di 10 cm.

Es. Maria rompe senza problemi la tavoletta a 2.00 m. Al turno successivo può decidere di saltare 2.10 m e di provare direttamente a 2.20 m, ma non può provare 2.15 m.

Vincerà l'atleta che raggiungerà l'altezza maggiore.

In caso di parità, si aumenterà l'altezza della tavoletta di 5 cm rispetto all'altezza massima raggiunta. Qualora dopo due tentativi nessun atleta avrà effettuato una rottura valida, si tornerà all'altezza massima raggiunta e si procederà con ulteriori tentativi finché una delle atlete o uno degli atleti non sbaglia.

Es. Maria e Giovanna raggiungono i 2.20 m di altezza e per entrambe la prova a 2.30 m risulta non valida. L'altezza verrà fissata a 2.25 m e avranno due tentativi. Se nessuna delle due riesce, effettueranno ulteriori tentativi a 2.20 m finché una di loro non sbaglia. L'atleta che vince la categoria potrà decidere di continuare ad alzare la tavoletta in blocchi di 5 cm per stabilire un record di altezza. I record verranno registrati in un albo dedicato.



A. CALCI MULTIPLI IN VOLO

Categorie in cui è possibile competere:

A1. Calcio triplo

A2. Calcio quadruplo

Per ogni categoria, solo alcune fasce di età / sesso potranno competere, si veda la tabella sotto riportata.

Le tecniche potranno essere effettuate sia in modalità frontale che laterale che mista, che in modalità forbice.

Esempio (A1 in modalità frontale ap-chagi):

<https://www.youtube.com/watch?v=VGdFB19ILq8&t=2s>

Esempio (A1 in modalità laterale dolreo-chagi o "roundhouse"):

<https://www.youtube.com/watch?v=JjzqSy1yIU>

Categorie ammesse in base alla fascia di età e al sesso e altezza minima in base alla categoria:

Categoria	Altezza minima in metri
A1. U14 F	1.60
A1. U14 M	1.80
A1. O14 F	1.90
A2. U14 F	1.10
A2. U14 M	1.30
A2. O14 F	1.50
A2 O14 M	1.80

B. CALCI IN ROTAZIONE CON ROTTURA MULTIPLA

Categorie in cui è possibile competere:

B1. 540/720 con 1 tavoletta

B2. 540/720 con 2 tavolette

B3. 540/720 con 3 tavolette

B4. 900 con 1 tavoletta

Per ogni categoria, solo alcune fasce di età / sesso potranno competere, si veda la tabella sotto riportata.

Esempio (B3): <https://www.youtube.com/watch?v=VIsASllo5Q4>



Categorie ammesse in base alla fascia di età e al sesso e altezza minima in base alla categoria:

Categoria	Altezza minima in metri
B1. U14 F	1.40
B1. U14 M	1.70
B1. O14 F	1.60
B2. U14 F	1.40
B2. U14 M	1.50
B2. O14 F	1.50
B2 O14 M	1.70
B3. U14 F	1.40
B3. U14 M	1.50
B3. O14 F	1.50
B3. O14 M	1.60
B4. U14 F	1.30
B4. U14 M	1.40
B4. O14 M	1.40
B4. O14 M	1.60

C. BACK CALCIATO

Categorie in cui è possibile competere:

C1. Back statico calciato in modalità x-out con 2 tavolette

C2. Back dinamico calciato in modalità alternata con 2 tavolette

C3. Back dinamico calciato in modalità alternata con 3 tavolette

Per ogni categoria, solo alcune fasce di età / sesso potranno competere, si veda la tabella sotto riportata.

Per dinamico si intende che è possibile effettuare rincorsa, flick, rotonda o simili prima del back. Per statico si intende invece che non è possibile farlo.

Esempio (C1 con tavolette rette frontalmente):

https://www.youtube.com/watch?v=T_M2cuIDBBI

Esempio (C1 con tavolette rette lateralmente):

<https://www.youtube.com/watch?v=zsJszq8HiZA&t=13s>



Categorie ammesse in base alla fascia di età e al sesso e altezza minima in base alla categoria:

Categoria	Altezza minima in metri
C1. U14 F	1.40
C1. U14 M	1.50
C1. O14 F	1.60
C1. O14 M	2.10
C2. U14 F	1.80
C2. U14 M	1.90
C2. O14 F	2.00
C2. O14 M	2.20
C3. U14 F	1.70
C3. U14 M	1.80
C3. O14 F	1.90
C3. O14 M	2.10

D. TRICKING CALCIATO

Categorie in cui è possibile competere:

D1. Cart Full Round

D2. Hyperhook

Per ogni categoria, solo alcune fasce di età / sesso potranno competere, si veda la tabella sotto riportata.

Categorie ammesse in base alla fascia di età e al sesso e altezza minima in base alla categoria:

Categoria	Altezza minima in metri
D1. U14 F	1.40
D1. U14 M	1.50
D1. O14 F	1.60
D1. O14 M	1.70
D2. U14 F	1.30
D2. U14 M	1.50
D2. O14 F	1.50
D2. O14 M	1.60



E. SPINTE

Categorie in cui è possibile competere:

E1. Spinta laterale

E2. Spinta back

Per ogni categoria, solo alcune fasce di età / sesso potranno competere, si veda la tabella sotto riportata.

Categorie ammesse in base alla fascia di età e al sesso e altezza minima in base alla categoria:

Categoria	Altezza minima in metri
E1. U14 F	1.60
E1. U14 M	1.70
E1. O14 F	1.70
E1. O14 M	2.00
E2. U14 F	2.50
E2. U14 M	2.50
E2. O14 F	2.70
E2. O14 M	3.00

Per questa tipologia di rotture, è possibile utilizzare materassi nella fase di atterraggio.

F. ROTTURA COREOGRAFICA

A differenza delle precedenti rotture, per questa tipologia si avrà a disposizione più tempo, fino a un **massimo di 120 s**.

Il cronometro partirà nel momento in cui l'atleta viene chiamato in campo dagli arbitri (comando Chool Jeon 출전). Da quel momento, l'atleta potrà entrare in campo accompagnato dalle persone necessarie per il setting della rottura, aggiustare il posizionamento delle persone stesse ed eseguire la rottura. Prima della rottura, l'atleta dovrà effettuare il saluto. Dopo la rottura, l'atleta dovrà inoltre effettuare la posizione di guardia accompagnata dal kihap.

Verrà attribuita una deduzione di 2 punti per ogni guardia/kihap non effettuato o per saluto non effettuato. Il computo del tempo viene interrotto nel momento in cui l'atleta esegue il kihap successivo alla rottura.

Se si superano i 120 s, si avrà una penalità di 2 punti per ogni blocco di 10 secondi in più (ossia 2 punti di penalità se si impiega un tempo tra i 121 s e i 130 s; 4 punti di penalità se si impiega un tempo tra i 131 s e i 140 s; etc.).

La gara di rottura coreografica consiste in una sequenza di rotture a scelta libera dell'atleta. Si potranno rompere da un minimo di 2 tavolette fino a un massimo di 10



tavolette. La prova potrà essere eseguita in modalità individuale (un singolo atleta) o in modalità coppia (due atlete/i, che potranno essere indifferentemente due femmine, due maschi o un maschio e una femmina; le/i due atlete/i potranno anche essere di società diverse). Si compete in un'unica categoria, senza distinzione tra individuale e coppia.

Per questa competizione potranno essere inseriti elementi coreografici ed essere usati oggetti coreografici.

Il punteggio sarà attribuito in base alla seguente suddivisione:

- Livello di difficoltà della sequenza creata e qualità delle tecniche eseguite → fino a 4 punti
- Creatività e originalità → fino a 3 punti
- Successo nel colpire le tavolette, altezza delle tavolette, potenza delle tecniche e precisione negli atterraggi → fino a 3 punti.

Si utilizzeranno le tavolette di plastica/gomma fornite dall'organizzazione. Se non viene colpita alcuna tavoletta la prova verrà considerata nulla.

Si effettuerà direttamente la fase finale.

In caso di Pareggio: la prova va ripetuta

Verrà considerato come pareggio il caso in cui la differenza di punteggio tra atlete/i sia minore o uguale a 1.5.

Esempio A: Maria prende 39, Giovanna prende 40.5. Maria e Giovanna dovranno effettuare uno spareggio.

Esempio B: Maria prende 39, Giovanna prende 40.5, Francesca prende 42. Si effettuerà prima lo spareggio tra Francesca e Giovanna per il 1° e 2° posto. Se vince Giovanna, non si effettuano ulteriori spareggi.

Se vince Francesca, Giovanna dovrà effettuare un secondo spareggio con Maria.