WADEMEKUM TRENERA

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

WYTYCZNE DOTYCZĄC WAGI, INSPEKCJI, WEJŚCIA NA MATĘ

- Paznokcie (należy przygotować przed ważeniem). Oprócz tego, że są krótkie, muszą być tylko białe lub przezroczyste.
- Ochraniacz na zęby: minimalna grubość 3 mm, biały lub przezroczysty. Dla sportowców noszących aparat ortodontyczny: ochraniacz musi całkowicie go zakrywać (jeśli występuje powyżej i poniżej, ochraniacz musi być podwójny).
- Nakolanniki medyczne, bez metalowych wkładek.
- Długie włosy wewnątrz kasku, najlepiej związane w kok.
- Okulary sportowe dla kadetów, tylko jeżeli przylegają dobrze do twarzy.

WAGA GENERALNA

Możliwe 2 wejścia na wagę. Jeżeli brak wagi kontrolnej dodatkowo możliwy 1 test. Seniorzy mogą ważyć się nago, jeżeli chcą. Kadeci i Juniorzy bielizna bądź strój sportowy (koszulka i krórkie spodenki) - dlatego mają 100 gram tolerancji.

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

WADEMEKUM TRENERA

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

NOWA PUNKTACJA

1 PUNKT - UDERZENIE RĘKĄ (PUNCH)
2 PUNKTY - KOPNIĘCIE W HOGO
3 PUNKTY - KOPNIĘCIE w GŁOWĘ
4 PUNKTY - KOPNIĘCIE OBROTOWE NA TUŁÓW
6 PUNKTÓW - KOPNIĘCIE OBROTOWE NA GŁOWĘ

KRYTERIA LICZENIA KOPNIĘCIA NA GŁOWĘ

- MOCNE, SILNE KOPNIĘCIE
- KRWAWIENIE
- KNOCK DOWN/KO
- KOPNIĘCIE W OKO
- UTRATA RÓWNOWAGI

BRAK MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z VIDEO REPLAY PRZEZ TRENERA W PRZYPADKU KOPNIĘCIA W GŁOWĘ

TYLKO PO PROCEDURZE LICZENIA, SĘDZIA WERYFIKUJE KOPNIĘCIE - CZY BYŁO LEGALNĄ I PUNKTÓWANĄ TECHNIKĄ. PO SPEŁNIENIU TYCH DWÓCH CZYNNIKÓW, SĘDZIA DODAJE PUNKTY.

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

WADEMEKUM TRENERA

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

DOZWOLONE TECHNIKI

TECHNIKA NOŻNA

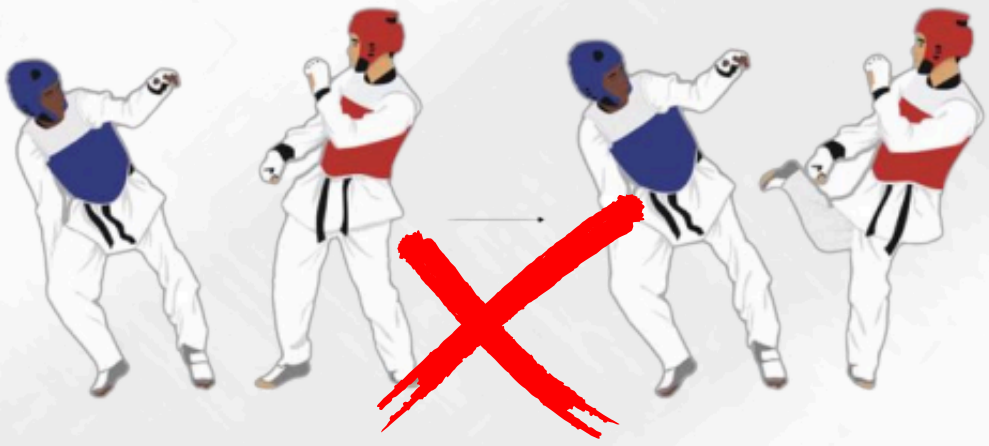
- Każda część stopy poniżej kostki.

UDERZENIE RĘKĄ

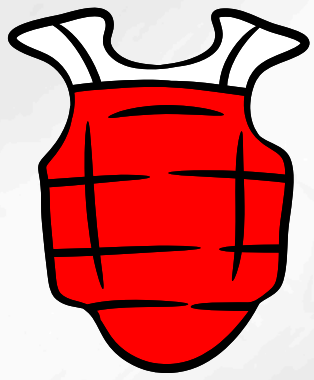
- Uderzenie ręką przednią lub tylną,
- Prosta technika trafiona w hogo zaciśniętą pięścią,
- Silne uderzenie.

TECHNIKA OBROTOWA

- Kopnięcie wykonane z pełnym obrotem ciała, obejmującym obrót głowy oraz barków.



POWIERZCHNIE PUNKTOWE



TUŁÓW

- Cała powierzchnia ochraniacza tłowia.

GŁOWA

- Cała głowa powyżej dolnej linii ochraniacza głowy (kasku).

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

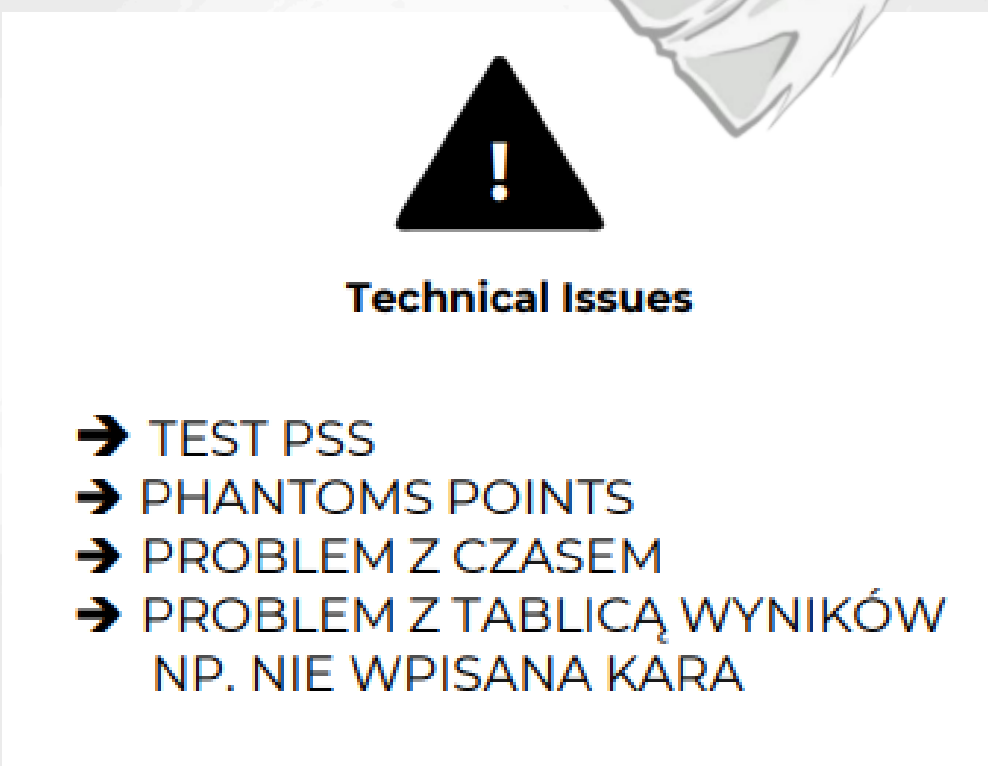
INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

VIDEO REPLAY

(do 5 sekund od akcji)

DLA SWOJEGO ZAWODNIKA:

- Błąd w przyznawaniu puncha
- Punkty techniczne
- Unieważnienie każdej kary GJ i związane z nimi punkty
- Pozostawienie punktów zdobytych przed karą



- Trener może prosić o 2 akcje w ciągu 5 sek., nie musza być połączone; np. kopnięcie obrotowe (2 tech punkty) plus kara np. za kopnięcie po kal-yo (tylko 4 kary o które może prosić trener do przeciwnika).

- Test w trakcie walki:

1 runda: Sędzia używa swojej kartki,

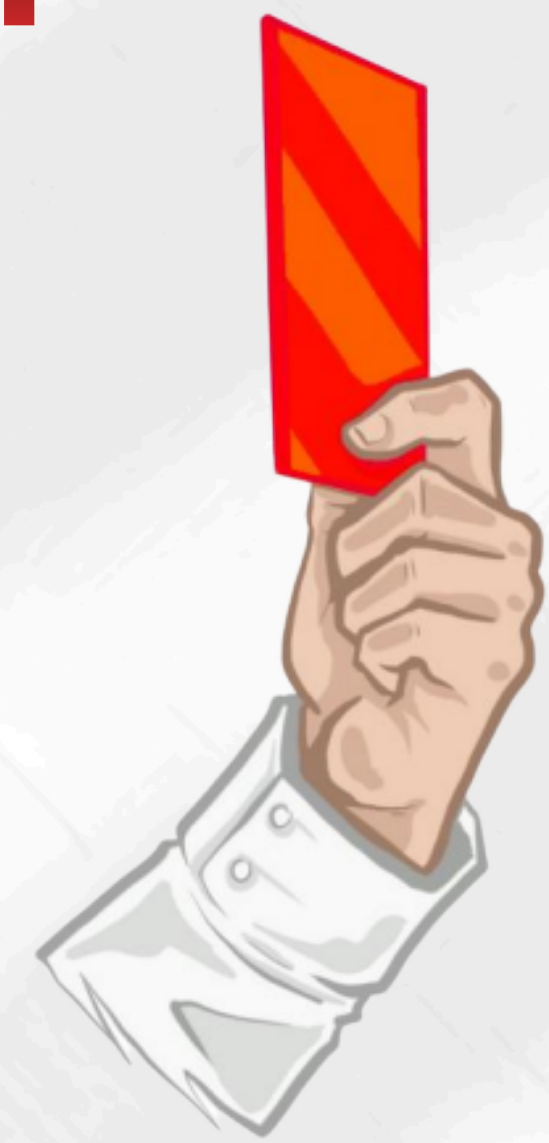
2 i 3 runda: kartka trenera - jeżeli podczas testu sprzęt działa, kartka zostaje zabrana.

POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

VIDEO REPLAY

(do 5 sekund od akcji)



DLA PRZECIWNIKA:

- Atak po kal-yo
- Kopanie leżącego
- Upadek
- Wyjście za matę

A TAKŻE:

- Jeżeli było 1 kopnięcie wydłużone bez oderwania stopy, wpadło 6 punktów, sędzia pola walki lub trener może prosić VR o wymazanie 3 punktów bo było jedno kopnięcie,
- Fantom points,
- Wymazanie punktów technicznych,
- Wymazanie punktów po przyznaniu kary.

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

VIDEO REPLAY

SPECJALNE PRZYPADKI:

- Kamera nie nagrywa z powodu awarii, a druga została zasłonięta przez przechodzącą osobę, sędziego bądź walczących zawodników - VR-odrzucone, ale kartka wraca do trenera.
- W przypadku podwójnego żądania GJ Jeżeli obydwa wnioski zostaną spełnione, trener otrzyma zwrot kartki. Jeśli jeden zostanie zaakceptowany, a drugi odrzucony, kartka zostanie zatrzymana.
- W przypadku gdy, np. zawodnik dotknął ręką maty (było przewinienie) a następnie wykonał kopnięcie po obrocie na głowę, które system zaliczył, sędzia CR nie zauważył przewinienia, a trener podnosi swoją kartkę VR i wnioskuje o przyznanie 3 punktów technicznych za obrót - VR sędzia widzi, że najpierw było przewinienie (upadek) a później zdobyto punkty. Protest zostaje odrzucony a karteczka zabrana trenerowi.

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

KARY I AKCJE ZABRONIONE

I. WYJŚCIE ZA MATĘ
II. KOPANIE LEŻĄCEGO
III. UCIEKANIE BĄDŹ UNIKANIE WALKI
IV. TRZYMANIE

Tolerancja na trzymanie lecz:

- Jeżeli jest bardzo mocne, ewidentne trzymanie wtedy kara i wymazanie punktów.
- Jeżeli dwóch upadnie i jeden trzymał (ściągnął przeciwnika) kara za trzymanie.
- Jeżeli w klinchu (występuje trzymanie, kontakt) monkey kick w tułów, punktowany czy też nie - kara za trzymanie.

V. KOPANIE PONIŻEJ PASA
VI. UDERZENIE RĘKĄ W GŁOWĘ
VII. ATAK LUB BLOK KOLANEM
VIII. NIESPORTOWE ZACHOWANIE

IX. ATAK PO KAL-YO

- Jest wtedy gdy sędzia zakończy gest kal-yo (ma wyprostowaną rękę, a zawodnik rozpoczyna technikę.
- Nie ma ataku po kal-yo - jeśli zawodnik zdąży wyprowadzić technikę zanim ręka sędziego będzie całkowicie wyprostowana.
- VR sędzia weryfikuje GEST, nie komendę słowną.

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

KARY I AKCJE ZABRONIONE

X. UPADEK

- Po zapunktowanym kopnięciu obrotowym (w głowę lub w tułów) upadek nie będzie karany.

XI. SLAJD LUB 4 I WIĘCEJ KOPNIĘĆ BEZ POSTAWIENIA NOGI

- Podnoszenie nogi powyżej pasa z brakiem kopnięcia bądź kopnięcia w powietrze lub w przeciwnika zawieszoną nogą 4 razy lub więcej karane przez sędziego znakiem X

XII. ATAK W TYŁ GŁOWY

- Atakowanie tylnej części głowy w klinczu - tylko monkeykick – bez znaczenia czy wpadły punkty czy nie, kara za trzymanie.

XIII. PCHANIE

- Pchnięcie jest dozwolone tylko wtedy, gdy jest wykonywane w sposób krótki i impulsywny, aby uwolnić się od przeciwnika. Długotrwałe pchnięcia powinny być karane, nawet jeśli zawodnik kopie podczas pchania.

XIV. ANIMAL KICK

- Atakowanie hogo bokiem lub spodem stopy w klinczu + animal kick - bez znaczenia czy wpadły punkty czy nie, kara za trzymanie.

INTERPRETACJA PRZEPISÓW KYORUGI 2026

REMIS

KRYTERIA SYSTEMU

1. Suma punktów technik obrotowych,
2. Liczba wyżej punktowanych technik,
3. Większa liczba hitów (zarejestrowanych sił kopnięć w systemie nie dających punktów),
4. Wskazanie sędziów (woo-se-girok).

KRYTERIA WOO-SE-GIROK (WSKAZANIE SĘDZIÓW)

- Bardziej agresywny, atakujący
- Większa liczba technik
- Bardziej zaawansowane techniki
- Lepsze maniery

Taekwondo Olimpijskie to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim wartości. Jako trenerzy jesteśmy wzorem dla zawodników — nasza kultura osobista, opanowanie, rozmowa oraz wzajemny szacunek budują atmosferę sportu.
Zaufanie do pracy sędziów, którzy orzekają w oparciu o aktualne przepisy World Taekwondo, sprzyja obiektywnej i sprawiedliwej rywalizacji. Niech każde zawody będą miejscem fair play, profesjonalizmu i życzliwości — tak, aby były wartościowym i pozytywnym doświadczeniem dla wszystkich uczestników.