



14ª COPA PORTO ALEGRE DE POOMSAE 2026

I - INFORMAÇÕES GERAIS

I.1 – INFORMAÇÕES INTRODUTÓRIAS

Data do Evento: **31 de maio de 2026**
Local: **Ginásio de Esportes Colégio La Salle Dores**
R. Riachuelo 800, Centro – Porto Alegre - RS
Regramento: **WT e WTA**
Modalidades: **Poomsae Reconhecido**
Sistema: **Corte**
Organização: **UOPoomsae**

Contatos Oficiais:

Site Oficial do Evento: www.uniaoolimpica.com.br

Whatsapp: **51-999030980**

E-mail: uopoomsae@gmail.com

Congresso Técnico: **Link será enviado no grupo de whatsapp oficial do evento (data sujeito a alteração)**

INSCRIÇÕES PERÍODO I	INSCRIÇÕES PERÍODO II	LISTA PRÉVIA ATLETAS	PRAZO RETIFICAÇÕES	LISTA FINAL ATLETAS	CONGRESSO TÉC.	COMPETIÇÃO
15/03 – 30/04	01 – 05/05	07/05	08 – 09/05	10/05	25/05*	31/05

* Sujeito a mudança de data

I.2 – INSCRIÇÕES

Inscrições deverão ser realizadas durante o período de 15 de março até 05 de maio, através do envio da **PLANILHA DE INSCRIÇÕES** (excel), juntamente com o comprovante de pagamento. Poderão, as equipes, realizar a inscrição de seus atletas em diversos momentos desde que em cada envio de formulários, realize o pagamento da inscrição dos atletas, ali registrados.

Tanto a planilha de inscrições quanto o rascunho de inscrições (opcional para facilitar a posterior transferência para a planilha do excel), estão disponíveis no site do evento – www.uniaoolimpica.com.br – clique no banner da 13ª Copa Porto Alegre de Poomsae que aparece na abertura do site).

A planilha de inscrições e o comprovante de pagamento dos atletas deve ser enviado para o e-mail uopoomsae@gmail.com

Em relação ao valor da taxa de inscrição, considerar o mesmo valor para atleta individual, para o par ou equipe (a única diferença de valor está em relação ao regramento e ao período de inscrição).

A CADA 10 INSCRIÇÕES REALIZADAS, A EQUIPE RECEBERÁ O CRÉDITO DE UMA 11ª.

Os pagamentos deverão ser em nome de LIANDRO SANTAFÉ PIMENTEL, pelo Pix CPF 462.036.480-00 – Banco do Brasil.

Taxas pra Inscrições (Observe o prazo limite das inscrições, no quadro abaixo):

REGRAMENTO WT INDIVIDUAL / PAR / EQUIPE		REGRAMENTO WTA INDIVIDUAL / PAR / EQUIPE
R\$ 110,00	← PERÍODO I 15/03 – 30/04 →	R\$ 90,00
R\$ 130,00	← PERÍODO II 01/05 – 05/05 →	R\$ 110,00

I.3 – COMISSÃO TÉCNICA

Todas as equipes deverão informar o nome dos integrantes de sua Comissão Técnica que deverá ser composta de 1 Chefe de Equipe e de no máximo 5 Técnicos (o chefe de equipe poderá ocupar também atuar como técnico).

Será de responsabilidade da Comissão Técnica o acompanhamento de todos os tramites indicados no grupo de whatsapp do evento, como por exemplo, conferência de seus atletas nas listagens prévia e final, participação no Congresso Técnico e acompanhar seus atletas no evento. Por esta razão, toda a comissão técnica deverá ter ao menos um dos técnicos participando atentamente no grupo de whatsapp oficial do evento.

Não haverá custo para a inscrição da Comissão Técnica da equipe, devendo, no dia do evento, todos estarem com o uniforme de acordo com as opções: agasalho completo (abrigo), traje esporte fino ou traje social.

COMISSÃO TÉCNICA = 1 CHEFE DE EQUIPE + TÉCNICOS

I.4 – ATLETAS

Poderão participar da competição atletas de Taekwondo, de qualquer equipe, de qualquer entidade federativa, de qualquer estado ou país, desde que sigam as determinações do regulamento de competição WT ou WTA e demais orientações indicadas pelos organizadores.

Os atletas deverão portar-se, assim como todos aqueles que os representam dentro ou fora de quadra, com educação, disciplina e respeito aos demais competidores e equipes.

Sanções por indisciplina praticadas pelos atletas, ou por aqueles que os representam, poderão acarretar desclassificação do atleta ou até mesmo da equipe.

Informações importantes para a inscrição dos atletas:

- A idade a considerar deverá ser a idade que o atleta completará no ano de 2026, independente do dia e mês de nascimento;
- Pares e Equipes, obrigatoriamente deverão ser formados por atletas da mesma categoria etária (faixas coloridas também deverão pertencer ao mesmo grupo de graduação).
- A graduação do atleta no regramento WTA, deve ser indicada pelo grupo, sendo para faixas coloridas G1, G2, G3 e para faixas pretas, FP.

Não haverá limite de modalidades para inscrição dos atletas.

I.5 – MODALIDADES

A competição será realizada na modalidade de Poomsae Reconhecido.

O Poomsae Reconhecido é o poomsae Kukkiwon que será indicado para apresentação por parte do atleta, como Taeguk (Yougubja) e os superiores (Youdanja).

MODALIDADES
POOMSAE RECONHECIDO

I.6 – REGRAMENTOS

Os regramentos adotados pela arbitragem da competição serão WT – World Taekwondo e WTA – World Taekwondo Adapted, onde:

No **WT** (exclusivo para faixas pretas) os atletas poderão competir na modalidade de Poomsae Reconhecido e deverão ter conhecimento de todos os poomsaes da sua categoria, pois a cada fase terão 2 destes poomsaes sorteados de forma aleatória. Também será obrigatório neste regramento que os atletas compitam com o dobok de poomsae, respectivo a categoria do atleta.

Já o regramento **WTA** (pode ter a participação tanto de faixas pretas como de faixas coloridas) é uma adaptação ao regramento WT, na modalidade de Poomsae Reconhecido, que embora siga os mesmos conceitos de disputa e avaliação, apresenta algumas tolerâncias, como: o atleta poderá escolher o poomsae de disputa dentre os indicados para a sua categoria (vide ofício), realizar a apresentação de apenas 1 poomsae a cada fase da competição (no caso de não ser fase única). O uniforme permitido no regramento WTA inclui os doboks de poomsae respectivos das categorias, e, também, os doboks brancos gola “V”, respeitando a gola poom para as categorias infantil e cadete, no caso de faixas pretas, gola preta para faixas pretas e gola branca para faixas coloridas.

No regramento WTA as faixas coloridas sejam divididos em 3 grupos:

- G1 – até 7º Gub (identificar os atletas sempre pelo gub e nunca pela cor da faixa ou poomsae que treina na graduação);
 G2 – 6º ao 4º Gub (identificar os atletas sempre pelo gub e nunca pela cor da faixa ou poomsae que treina na graduação);
 G3 – 3º ao 1º Gub (identificar os atletas sempre pelo gub e nunca pela cor da faixa ou poomsae que treina na graduação).

WT	WTA
WORLD TAEKWONDO	WORLD TAEKWONDO ADAPTED
<i>Poomsae Sorteado Dobok Poomsae Obrigatório 2 Poomsaes por Fase</i>	<i>Poomsae Escolhido Dobok Poomsae Facultativo 1 Poomsae por Fase</i>

I.7 – SISTEMA

O sistema e o número de fases a ser utilizado na 14ª Copa Porto Alegre de Poomsae será anunciado após o término das inscrições, durante o Congresso Técnico, podendo variar entre:

SISTEMA DE CORTE	<i>FASE PRELIMINAR (acima de 19 atletas na categoria, vão passando de fase os 50% melhores); FASE SEMIFINAL (entre 19 e 9 atletas, passam de fase os 8 melhores); FASE FINAL (até 8 atletas, classificação final)</i>
SISTEMA ELIMINATÓRIO SIMPLES	<i>Neste sistema, os atletas competem em um sistema mata-mata, se confrontando um a um, seguindo adiante o vencedor e eliminando o perdedor. A apresentação deles é intercalada em quadra, em cada poomsae.</i>
SISTEMA ELIMINATÓRIO SIMULTÂNEO (Side by Side)	<i>Neste sistema, os atletas competem em um sistema mata-mata, se confrontando um a um, seguindo adiante o vencedor e eliminando o perdedor. A apresentação deles a cada fase é simultânea em quadra.</i>

I.8 – PREMIAÇÃO

A premiação geral por equipes será separada entre os regramentos WT e WTA, onde a classificação será definida pelo maior número de pontos obtidos pelas equipes, conforme segue:

- a) Ouro: 15 pontos somados
- b) Prata: 10 pontos somados
- c) Bronze: 5 pontos somados
- d) 1 Ponto para cada inscrição realizada (individual = 1 pt / par = 1 pt / equipe = 1 pt).
- d) Desempate:
 - Critério 1 – maior número de ouro
 - Critério 2 – maior número de pratas
 - Critério 3 – maior número de atletas inscritos

A Premiação de equipes será até 5ª colocação, separadamente pelo sistema WT e WTA.

Os atletas serão premiados com medalhas da seguinte forma: 1 ouro, 1 prata e 2 bronzes por categoria.

Será encaminhado aos chefes de equipes os certificados virtuais de participação, para todos os atletas e integrantes da comissão técnica.

I.9 – GRUPO DE WHATSAPP OFICIAL E CONGRESSO TÉCNICO

Todas as equipes com atletas inscritos terão sua comissão técnica (indicada na planilha de inscrições) incluída no grupo de whatsapp oficial do evento.

Se desejar ingressar no Grupo das Delegações da 14ª Copa Porto Alegre de Poomsae, clique ao lado <https://chat.whatsapp.com/JERhiM06IW1D66bFk8VS4B>

Neste grupo não será permitido qualquer tipo de mensagem que não seja referente a competição.

Será de responsabilidade das comissões técnicas o cumprimento dos prazos, conferência das listagens de inscritos dentro dos prazos, acompanhar todas as informações e orientações mencionadas neste grupo de whatsapp, que será o canal oficial de comunicação da competição.

O Congresso Técnico do evento será realizado de forma virtual, dia 25/05 (segunda) em horário a ser informado. A princípio será via o Zoom Meeting, mas não é descartada outra plataforma.

II – REGRAMENTO WT WORLD TAEKWONDO POOMSAE RECONHECIDO



II.1 – CARACTERÍSTICAS E UNIFORME PERMITIDO

O regramento WT são as regras oficiais de competição de poomsae determinadas pela World Taekwondo para atletas de alto rendimento com idade mínima de 12 anos de idade e exclusiva para faixas pretas. Na Copa Porto Alegre de Poomsae assim como em outras competições no Brasil, será incluída a categoria de faixa etária dos 9 aos 11 anos de idade, categoria Infantil, aplicando-se as mesmas determinações da categoria cadete.

Neste regramento o atleta precisará utilizar o uniforme oficial de poomsae determinado pelo “Regulamento de Poomsae 2024 da World Taekwondo”, conforme a categoria etária e indicações deste ofício.

Os poomsaes apresentados pelos atletas serão sorteados para cada fase da competição, e, assim sendo, é importante que o atleta já tenha o conhecimento e domínio de todos os poomsaes sujeitos a apresentação.

A cada fase da competição sempre serão apresentados 2 poomsaes, sendo a média destes, determinante para classificação ou mudança de fase.

Brincos e qualquer tipo de adereço não serão permitidos (salvo em casos especiais). E por baixo do dobok, só será permitido a utilização, por atletas do sexo feminino, de camisetas gola redonda na cor branca ou top branco, sem qualquer tipo de estampa visível.

INFANTIL / CADETE ATÉ 14 ANOS		JUNIOR / SUB 30 / SUB 40 / SUB 50 15 À 50 ANOS		SUB 60 / SUB 65 / ACIMA 65 A PARTIR 51 ANOS
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	UNISEX
OBRIGATÓRIO O USO DA FAIXA POOM				

II.2 – CATEGORIAS DE DISPUTA

Os atletas poderão participar de qualquer das 3 categorias, sem limite de inscrição.

- Individual: o atleta se apresenta sozinho, só dependendo de si mesmo, para a apuração da nota;
- Par: o atleta forma uma dupla com um atleta de outro sexo e da mesma categoria etária para disputa (a apuração da nota depende de ambos);
- Equipe: o atleta forma um trio com dois atletas do mesmo sexo seu e da mesma categoria etária (a apuração da nota depende de ambos).

INDIVIDUAL		PAR		EQUIPE	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO
1	1	1	+	1	3
					3

II.3 – CATEGORIAS ETÁRIAS E POOMSAES

A categoria etária dos alunos deve ser associada a idade que o atleta completará no ano em vigor, independente da data de nascimento. Exemplo: um atleta que fará 18 anos no dia 31 de dezembro de 2025, desde o dia 1º do ano de 2025, já considera a idade de 18 anos.

INDIVIDUAL			
CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek e Pyongwon
SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin e Jitae
SUB 40	31 A 40 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin e Jitae
SUB 50	41 A 50 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae e Chonkwon
SUB 60	51 A 60 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu
SUB 65	61 A 65 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu
ACIMA 65	ACIMA 65 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu

PAR			
CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek e Pyongwon
SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin e Jitae
SUB 50	31 A 50 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae e Chonkwon
SUB 60	51 A 60 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu
ACIMA 60	ACIMA 60 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu

EQUIPE			
CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
INFANTIL	09 A 11 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
CADETE	12 A 14 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Taeguk 4, Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang e Taebaek
JUNIOR	15 A 17 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Taeguk 5, Taeguk 6, Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek e Pyongwon
SUB 30	18 A 30 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Taeguk 7, Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin e Jitae
SUB 50	31 A 50 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Taeguk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae e Chonkwon
SUB 60	51 A 60 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu
ACIMA 60	ACIMA 60 ANOS	3 Masculinos / 3 Femininos	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon e Hansu

II.4 – SISTEMA DE AVALIAÇÃO WT

Para cada poomsae apresentado, o competidor inicia com uma nota 4,0 (sofrendo deduções de 0,3 para erros graves e 0,1 para erros leves, cometidos em cada uma das técnicas apresentadas, em tempo real. Ao término do poomsae, é computado mais 1,5 à 6,0 pontos, para o nível de apresentação realizado.

Se ao iniciar o poomsae o atleta errar o poomsae poderá inicia-lo novamente, partindo de uma dedução de 0,6. Porém esse reinício só será permitido se o grupo de árbitros julgar justo (normalmente, se o atleta errar o poomsae na largada ou até o término da 1ª linha e for solicitado pelo técnico).

Se o atleta apresentar poomsae errado, receberá nota 0,0 na precisão e 1,5 na apresentação.

III – REGRAMENTO WTA WORLD TAEKWONDO ADAPTED



IV.1 – CARACTERÍSTICAS E UNIFORME PERMITIDO

O regramento WTA é baseado nas regras oficiais WT, porém, com certas adaptações para permitir a participação de demais competidores, tanto faixas pretas quanto faixas coloridas, mas apenas na modalidade Poomsae Reconhecido.

Neste regramento o atleta poderá utilizar tanto o uniforme oficial de poomsae determinado pelo “Regulamento de Poomsae 2024 da World Taekwondo” para sua categoria etária, quanto o dobok branco gola “V” (obrigatório o uso da gola preta e faixa preta para faixas pretas / a gola poom e faixa poom para atletas até 14 anos de idade / gola branca para faixas coloridas). Neste regramento, o atleta escolherá 1 poomsae para apresentar por cada fase da competição (mesmo no caso de fase única), dentre alguns predefinidos neste ofício.

Brincos e qualquer tipo de adereço não serão permitidos (salvo em casos especiais). E por baixo do dobok, só será permitido a utilização por atletas do sexo feminino de camisetas gola redonda na cor branca, sem qualquer tipo de estampa visível.

FAIXAS PRETAS ATÉ CADETE ATÉ 14 ANOS		FAIXAS PRETAS DE JUNIOR À SUB 50 15 À 50 ANOS		FAIXAS PRETAS A PARTIR DA SUB 60 A PARTIR 51 ANOS	FAIXAS COLORIDAS
MAS	FEM	MAS	FEM	MAS & FEM	MAS & FEM
OBRIGATÓRIO A FAIXA POOM					NÃO GOLA PRETA

IV.2 – CATEGORIAS DE DISPUTA

Os atletas poderão participar de qualquer das 3 categorias, sem limite de inscrição.

- Individual: o atleta se apresenta sozinho, só dependendo de si mesmo, para a apuração da nota;
- Par: o atleta forma uma dupla com um atleta de outro sexo e da mesma categoria etária para disputa (a apuração da nota depende de ambos);
- Equipe: o atleta forma um trio com dois atletas do mesmo sexo seu e da mesma categoria etária (a apuração da nota depende de ambos).

INDIVIDUAL		PAR			EQUIPE	
MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	
1	1	1	+	1	1	
				3	3	

IV.3 – CATEGORIAS ETÁRIAS E POOMSAES

A categoria etária dos alunos deve ser associada a idade que o atleta completará no ano em vigor, independente da data de nascimento. Exemplo: um atleta que fará 18 anos no dia 31 de dezembro de 2025, desde o dia 1º do ano de 2025, já considera a idade de 18 anos.

INDIVIDUAL				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
WTA FAIXA PRETA	INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 7 ou Taeguk 8 ou Koryo ou Keumgang
	CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 7 ou Taeguk 8 ou Koryo ou Keumgang
	JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 7 ou Taeguk 8 ou Koryo ou Keumgang
	SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon

PAR				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
WTA FAIXA PRETA	CADETE	ATÉ 14 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 7 ou Taeguk 8 ou Koryo ou Keumgang
	SUB 30	15 A 30 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon

EQUIPE				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
WTA FAIXA PRETA	CADETE	ATÉ 14 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 7 ou Taeguk 8 ou Koryo ou Keumgang
	SUB 30	15 A 30 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	SUB 45	31 A 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Koryo ou Keumgang ou Taebaek ou Pyongwon

INDIVIDUAL				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G3 3º A 1º GUB	MIRIM	ATÉ 8 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8

PAR				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G3 3º A 1º GUB	CADETE	ATÉ 14 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 30	15 A 30 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8

EQUIPE				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G3 3º A 1º GUB	CADETE	ATÉ 14 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 30	15 A 30 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	SUB 45	31 A 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 6 ou Taeguk 7 ou Taeguk 8

INDIVIDUAL				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G2 6º A 4º GUB	MIRIM	ATÉ 8 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5

PAR				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G2 6º A 4º GUB	CADETE	ATÉ 14 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 30	15 A 30 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5

EQUIPE				
	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
G2 6º A 4º GUB	CADETE	ATÉ 14 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 30	15 A 30 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	SUB 45	31 A 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 3 ou Taeguk 4 ou Taeguk 5

INDIVIDUAL				
G1 ATÉ 7º GUB	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
	MIRIM	ATÉ 8 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	INFANTIL	09 A 11 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	CADETE	12 A 14 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	JUNIOR	15 A 17 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 30	18 A 30 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino / 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3

PAR				
G1 ATÉ 7º GUB	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
	CADETE	ATÉ 14 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 30	15 A 30 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 45	31 A 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	1 Masculino e 1 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3

EQUIPE				
G1 ATÉ 7º GUB	CATEGORIA	FAIXA ETÁRIA	COMPOSIÇÃO	POOMSAES
	CADETE	ATÉ 14 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 30	15 A 30 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	SUB 45	31 A 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3
	ACIMA 45	ACIMA 45 ANOS	3 Masculino e 3 Feminino	Taeguk 1 ou Taeguk 2 ou Taeguk 3

No regramento WTA, nos Pares e Equipes haverá unificação e alteração de algumas faixas etárias, em comparação com o Individual, possibilitando desta forma a formação de um maior número de conjunto de atletas, como por exemplo a categoria cadete que só estabelecerá a idade limite

IV.4 – SISTEMA DE AVALIAÇÃO WTA

Para cada poomsae apresentado, o competidor inicia com uma nota 4,0 (sofrendo deduções de 0,3 para erros graves e 0,1 para erros leves cometidos em cada uma das técnicas apresentadas, em tempo real. Ao término do poomsae, é computado mais 1,5 à 6,0 pontos, para o nível de apresentação realizado.

Se ao iniciar o poomsae o atleta errar o poomsae poderá inicia-lo novamente, partindo de uma dedução de 0,6. Porém esse reinício só será permitido se o grupo de árbitros julgar justo (normalmente, se o atleta errar o poomsae na largada ou até o término da 1ª linha e for solicitado pelo técnico).

Se o atleta apresentar poomsae errado, receberá nota 0,0 na precisão e 1,5 na apresentação.

MAPA DE CATEGORIAS PARA INSCRIÇÕES NA COPA PORTO ALEGRE DE POOMSAE

WT – POOMSAE RECONHECIDO			WTA – POOMSAE RECONHECIDO		
↓	↓	↓	↓	↓	↓
INDIVIDUAL	PAR CASAL	EQUIPE 3 ATLETAS DO MESMO SEXO	INDIVIDUAL	PAR CASAL	EQUIPE 3 ATLETAS DO MESMO SEXO
Somente Faixas Pretas			Faixas Pretas & Faixas Coloridas		

SITE OFICIAL: www.uniaoolimpica.com.br

WHATSAPP: +55 51 999030980

Grão Mestre Liandro Pimentel



**TERMO DE RESPONSABILIDADE DE EQUIPE
ENCAMINHAR ATÉ ÚLTIMO DIA DO PRAZO DE INSCRIÇÕES**

Equipe:

Cidade/UF:

Chefe de Equipe:

CPF:

Como responsável por todos os atletas da equipe acima citada, participantes no dia 31 de maio de 2026 da 14ª COPA PORTO ALEGRE DE POOMSAE, na cidade de Porto Alegre – RS, declaramos ciência e aceite, nos seguintes termos:

- a equipe está ciente dos regulamentos e posturas necessárias no ambiente do evento;
- todos os meios de deslocamento para o evento e de retorno do evento, são de responsabilidade do atleta ou de sua equipe;
- não há ressarcimento dos valores da taxa de inscrição ou qualquer outra despesa por desistência ou ausência, seja por atleta ou qualquer outro membro da equipe ou ainda, equipe inteira, independente do motivo;
- a desclassificação do atleta ou equipe por qualquer discordância com as normas do evento não acarreta ressarcimentos;
- todos os atletas apresentam perfeitas condições físicas e psicológicas para participar do evento;
- declaramos ISENTAR os organizadores de qualquer responsabilidade por prejuízos de qualquer natureza que possam ocorrer.

Porto Alegre, 15/05/2026

ASSINATURA DO CHEFE DE EQUIPE

Nome Completo do Chefe de Equipe: _____

CPF do Chefe de Equipe: _____