



COPPA CHIMERA TAEKWONDO POOMSÆ FREESTYLE 2026

Cari Maestri,

la Coppa Chimera Taekwondo rappresenta da sempre un incontro tra tradizione e innovazione, dove i valori autentici del Taekwondo si fondono con la creatività e l'evoluzione delle **POOMSÆ**.

Come ogni anno, rinnovo l'invito ai tecnici ed atleti ad affrontare la **18ª edizione** con mentalità aperta, curiosità e spirito di crescita, accogliendo un regolamento che si rinnova di stagione in stagione con l'obiettivo di offrire spazio, valore e opportunità al maggior numero possibile di partecipanti.

La Coppa Chimera è nata e si è evoluta per essere una esperienza di confronto, miglioramento e condivisione, capace di guardare con attenzione al futuro del settore poomsae e freestyle sperimentando nuovi format.

L'edizione **2026** introduce tre importanti novità:

- **Formula CHIMERA FRIENDS**

Pensata per chi ha costruito vere amicizie in palestra e vuole affrontare nuove sfide insieme ai propri compagni di allenamento. La formula *sperimentale*, basata sul regolamento di Poomsae Tradizionale e Freestyle, prevede la partecipazione in coppia (2 atleti, dello stesso sesso o mista) oppure in trio (3 atleti, dello stesso sesso o misto).

- **Formula CHIMERA SERIE A & SERIE B**

La distinzione tra Serie A e Serie B consente agli atleti più esperti di gareggiare secondo un regolamento internazionale, offrendo al contempo alle cinture nere con minore esperienza l'opportunità di partecipare alla Coppa Chimera in un contesto adeguato al proprio percorso tecnico.

- **Formula FREESTYLE IN CONTEMPORANEA**

La formula di gara **Freestyle di Serie B** per le categorie **bianche/gialle e verdi/blu** prevede l'utilizzo di una **base musicale comune fornita dall'organizzazione** (scaricabile dal canale telegram <https://t.me/coppachimeraetaekwondo>). Gli atleti si esibiranno **contemporaneamente** su 6 aree di gara **8x8 metri**. Questa formula sperimentale vuole garantire fluidità nella gestione di gara senza tralasciare **creatività, entusiasmo e divertimento**, permettendo a tutti i giovani atleti di vivere l'esperienza della gara freestyle senza lunghe attese.

Auguriamo a tutti i partecipanti una competizione serena e ricca di soddisfazioni sportive.

GIULIARO PATRONE

ORGANIZZAZIONE

- 🏆 TORNEO AUTORIZZATO DA FITA FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO
- 🏆 PATROCINIO COMUNE DI AREZZO
- 🏆 RESPONSABILE ORGANIZZAZIONE: Gennaro Patrone

LOCATION

- 🏆 LUOGO: PALASPORT ESTRA - Via Galvani 36/C – 52100 AREZZO
- 🏆 DATA: sabato 20 Giugno 2026

PROGRAMMA

- 🏆 Ore **08.45** briefing coach
- 🏆 Ore **09.00/13.00** sessione mattutina di gara
- 🏆 Ore **13.00/14.00** pausa pranzo
- 🏆 Ore **14.00/18.00** sessione pomeridiana di gara

ISCRIZIONI

- 🏆 Iscrizioni da effettuare nell'area riservata FITA entro e non oltre le 24.00 del 06 Giugno 2026 (verranno chiuse al raggiungimento delle **500** iscrizioni). Ad iscrizioni chiuse si potrà fare richiesta di partecipazione esclusivamente inviando una mail a coppachimerataekwondo@gmail.com per poter essere inseriti in lista d'attesa.
- 🏆 Quote d'iscrizione:
 - ✓ beginners/children/kids € 30,00 singola specialità
 - ✓ cadet/junior/senior/master € 40,00 singola specialità
 - ✓ per ogni specialità aggiuntiva € 10,00 (freestyle individuale – chimera friends poomsae – chimera friends freestyle)
 - ✓ Para taekwondo gratuito
- 🏆 Bonifico bancario ad ESPOSITO GIUSEPPINA – IBAN IT36H0306909606100000176737 - nella causale inserire: **NOME SOCIETA' SPORTIVA + ISCRIZIONI COPPA CHIMERA 2026**
- 🏆 L'accettazione delle iscrizioni avverrà esclusivamente all'invio della ricevuta di pagamento per mail a: coppachimerataekwondo@gmail.com
- 🏆 Modalità specifica per segnalare gli atleti/e che intendono partecipare **esclusivamente** alle gare di SERIE B:
POOMSAE CINTURE NERE SERIE B - FREESTYLE CINTURE ROSSE/NERA SERIE B - POOMSAE CHIMERA FRIENDS - FREESTYLE CHIMERA FRIENDS
Utilizzare il modulo excel scaricabile dall'area riservata, compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo alla mail:
coppachimerataekwondo@gmail.com entro e non oltre la chiusura delle iscrizioni

CANALI DI COMUNICAZIONE

- 🏆 Per info specifiche: Gennaro Patrone CELL. **3335768266** MAIL: gennaro.patrone1972@gmail.com
- 🏆 Canale di comunicazione ufficiale: TELEGRAM <https://t.me/coppachimerataekwondo>
- 🏆 Canali social: FACEBOOK - COPPA CHIMERA TAEKWONDO - INSTAGRAM - coppa_chimera_taekwondo

PREMIAZIONI SOCIETA'

- 🏆 Trofeo CHIMERA dalla 1^ alla 4^ società classificata CHIMERA POOMSAE SERIE A
- 🏆 Trofeo CHIMERA dalla 1^ alla 4^ società classificata CHIMERA FREESTYLE SERIE A
- 🏆 Trofeo CHIMERA dalla 1^ alla 4^ società classificata CHIMERA POOMSAE SERIE B
- 🏆 Trofeo CHIMERA dalla 1^ alla 4^ società classificata CHIMERA FREESTYLE SERIE B
- 🏆 Trofeo CHIMERA dalla 1^ alla 4^ società classificata CHIMERA PARATAEKWONDO

COPPA CHIMERA TAEKWONDO POOMSAE - FREESTYLE

SERIE A

La CHIMERA di Serie A è dedicata ad atleti cinture nere con esperienza in competizioni di Poomsae e/o Freestyle, in conformità al regolamento internazionale vigente

REGOLAMENTO DI GARA FORME INDIVIDUALE – CHIMERA SERIE A

CATEGORIA	CINTURA	FORME
KIDS Under 11	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 3-4-5-6-7-8-KORYO
CADET Under 14	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 4-5-6-7-8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK
JUNIOR Under 17	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 5-6-7-8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON
UNDER 30 Under 21+under 25+ under 30	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 7-8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON-SIPJIN-JITAE
UNDER 40 Under 35+under 40	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 7-8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON-SIPJIN-JITAE
UNDER 50	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON-SIPJIN-JITAE-CHONKWON
UNDER 60	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON-SIPJIN-JITAE-CHONKWON
OVER 60	NERA	FORME SORTEGGIATE FRA 8-KORYO-KUMGANG-TAEBEAK-PYONGWON-SIPJIN-JITAE-CHONKWON

FORMULA DI GARA SCINTRO 1 VS 1

Le categorie con 5 o meno di 5 atleti iscritti svolgeranno direttamente la finale con la formula di gara classica a punteggio con 2 forme sorteggiate al momento

FASE RANKING

Nelle categorie con 6 o più atleti, la fase di ranking determinerà l'accesso alle fasi finali dopo l'esecuzione di due forme sorteggiate il giorno prima della gara. I migliori 8 punteggi passeranno alle fasi finali

FASE FINALE - QUARTI	FASE FINALE - SEMIFINALI	FASE FINALE - FINALI
Gli atleti svolgeranno i quarti effettuando due forme sorteggiate al momento 1° VS 8° 2° VS 7° 3° VS 6° 4° VS 5° Le forme sorteggiate saranno diverse per ogni scontro	Gli atleti svolgeranno le semifinali effettuando due forme sorteggiate al momento SEMIFINALE 1 VINCITORE 1°VS 8° VS VINCITORE 4° VS 5° SEMIFINALE 2 VINCITORE 2°VS 7° VS VINCITORE 3° VS 6° Le forme sorteggiate saranno diverse per ogni scontro	Gli atleti svolgeranno la finale effettuando due forme sorteggiate al momento VINC. SEMIFINALE 1 VS VINC. SEMIFINALE 2

REGOLAMENTO DI GARA FREESTYLE INDIVIDUALE – CHIMERA SERIE A

CATEGORIA	CINTURA	TIME
INDIVIDUALE UNDER 17 (12/17 anni)	NERA	90/100 SECONDI
INDIVIDUALE OVER 18 (18/40 anni)	NERA	

FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO TURNO UNICO INDIPENDENTEMENTE DAL NUMERO DI ISCRIZIONI

COPPA CHIMERA TAEKWONDO POOMSAE - FREESTYLE

SERIE B

La CHIMERA Serie B è dedicata alle cinture colorate ed alle cinture nere con minore esperienza agonistica, offrendo loro un contesto di gara adeguato al proprio livello tecnico.

REGOLAMENTO DI GARA FORME INDIVIDUALE – CHIMERA SERIE B

CATEGORIA	CINTURA						NERA POOM/DAN				
	BIANCA	BIANCA SUP.	GIALLA	GIALLA SUP.	VERDE	VERDE SUP.		BLU	BLU SUP.	ROSSA	ROSSA SUP.
	10+9 KUP		8+7 KUP		6+5 KUP		4+3 KUP		2+1 KUP		1°2°3° POOM/1°2°3° DAN
BEGINNERS	ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti		ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti		ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti		ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti		ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti		ELIMINATORIE categorie con 20 e più atleti iscritti
CHILDREN											
KIDS	1 ^A FORMA		2 ^A FORMA		3 ^A FORMA		4 ^A FORMA		6 ^A FORMA		7 ^A FORMA
CADET	SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti		SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti		SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti		SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti		SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti		SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 atleti iscritti
JUNIOR											
UNDER 30	1 ^A FORMA		2 ^A FORMA		3 ^A FORMA		4 ^A FORMA		6 ^A FORMA		8 ^A FORMA
UNDER 40	FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti		FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti		FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti		FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti		FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti		FINALI categorie fra 2 e 8 atleti iscritti
UNDER 50											
UNDER 60	1 ^A FORMA		2 ^A FORMA		3 ^A FORMA		5 ^A FORME		7 ^A FORMA		KORYO
OVER 60											
FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO											
Modalità d'iscrizione per la categoria CINTURE NERE SERIE B											
In fase di iscrizione sull' area riservata FITA, tutti gli atleti dovranno registrarsi nella sezione Cinture Nere. Successivamente, coloro che intendono partecipare alla Serie B POOMSAE dovranno utilizzare il modulo excel scaricabile dall'area riservata, compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo alla mail: coppachimerataekwondo@gmail.com entro e non oltre la chiusura delle iscrizioni											

REGOLAMENTO DI GARA FREESTYLE INDIVIDUALE – CHIMERA SERIE B

CATEGORIA	CINTURE			
	Da bianca a gialla sup. Da 10° a 7° kup	Da verde a blu sup. Da 6° a 3° kup	Da rossa a nera Da 2° kup a 3° poom/dan	
BEGINNERS	UNDER 7	CINTURA BIANCA/GIALLA	CINTURA VERDE/BLU	CINTURA ROSSA/NERA
CHILDREN	UNDER 9			
KIDS	UNDER 11			
CADET	UNDER 14			
JUNIOR	UNDER 17			
SENIOR	UNDER 30			
FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO TURNO UNICO TIME 60/70 SECONDI				
Modalità d'iscrizione per la categoria CINTURE ROSSE/NERE SERIE B				
In fase di iscrizione sull' area riservata FITA, tutti gli atleti dovranno registrarsi nella sezione Cinture Rosse e/o cinture Nere. Successivamente, coloro che intendono partecipare alla Serie B FREESTYLE dovranno utilizzare il modulo excel scaricabile dall'area riservata, compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo alla mail: coppachimerataekwondo@gmail.com entro e non oltre la chiusura delle iscrizioni				

COPPA CHIMERA TAEKWONDO POOMSAE FREESTYLE

PARATAEKWONDO

La Chimera ha sempre guardato al **ParaTaekwondo** con ammirazione, offrendo agli atleti la possibilità di esibirsi nelle **specialità freestyle**, nel rispetto e nei limiti delle proprie capacità, oltre alla partecipazione alle **poomsae**, valorizzando l'espressione individuale e l'inclusione sportiva.

REGOLAMENTO DI GARA FORME CHIMERA PARATAEKWONDO

CATEGORIA	CINTURA										
	10/9/8/7KUP			6/5/4/3KUP				2/1 KUP - DAN			
BEGINNERS	FORMA A SCELTA DELL'ATLETA			FORMA A SCELTA DELL'ATLETA				FORMA A SCELTA DELL'ATLETA			
CHILDREN											
KIDS											
CADET											
JUNIOR											
UNDER 30											
UNDER 40											
UNDER 50											
UNDER 60											
OVER 60											
FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO											

REGOLAMENTO GARA FREESTYLE CHIMERA PARATAEKWONDO

CATEGORIA		CINTURE									
		8 KUP	7 KUP	6 KUP	5 KUP	4 KUP	3 KUP	2 KUP	1 KUP	DAN	
KIDS	UNDER 11	GRUPPO A					GRUPPO B				
CADET	UNDER 14										
JUNIOR	UNDER 17										
SENIOR	UNDER 30										
FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO – TURNO UNICO – TIME 60/70 SEC.											
Modalità d'iscrizione per la categoria PARATAEKWONDO FREESTYLE In fase di iscrizione sull' area riservata FITA, tutti gli atleti dovranno registrarsi nella sezione poomsae parataekwondo. Successivamente, coloro che intendono partecipare alla gara FREESTYLE dovranno utilizzare il modulo excel scaricabile dall'area riservata, compilarlo in ogni sua parte ed inviarlo alla mail: coppachimerataekwondo@gmail.com entro e non oltre la chiusura delle iscrizioni											

COPPA CHIMERA TAEKWONDO POOMSAE FREESTYLE

CHIMERA FRIENDS

La formula **CHIMERA FRIENDS** offre la possibilità di gareggiare in **coppia (2 atleti stesso sesso o misto)** o in **trio (3 atleti stesso sesso o misto)**, appartenenti alla stessa società sportiva.

- ☛ un atleta può partecipare in un solo team friends forme ed in un solo team friend freestyle (se si iscrive nella coppia forme non può iscriversi nel trio forme, idem nel freestyle)
- ☛ Le categorie effettive saranno definite in base alle iscrizioni reali:
 - Duo Maschile 1 Maschio + 1 Maschio
 - Duo Femminile 1 Femmina + 1 Femmina
 - Duo Misto 1 Maschio + 1 Femmina
 - Trio Maschile 3 Maschi
 - Trio Femminile 3 Femmine
 - Trio Misto 2 maschi + 1 femmina / 2 femmine + 1 maschio
- ☛ Nella specialità con iscritto un solo team (es. duo maschile/trio maschile una iscrizione), lo stesso verrà accorpata al duo/trio misto
- ☛ Modalità d'iscrizione CHIMERA FRIENDS: le iscrizioni alla gara CHIMERA FRIENDS dovranno essere inviate compilando il modulo excel specifico scaricabile sull' area riservata FITA e spedirlo alla email coppachimerataekwondo@gmail.com entro la chiusura delle iscrizioni

REGOLAMENTO DI GARA SINCRO CHIMERA FRIENDS POOMSAE

CATEGORIA (i team - coppia/trio dovranno essere composti da atleti dell'età indicata in tabella)	LIVELLO DI DIFFICOLTA'		
	COMPETITION EASY	COMPETITION MEDIUM	COMPETITION HARD
	i team - coppia/trio dovranno essere composti da atleti con grado da 10° a 5° kup DA CINTURA BIANCA A CINTURA VERDE SUP.	i team - coppia/trio dovranno essere composti da atleti con grado da 5° a 1° kup DA CINTURA VERDE SUP. A CINTURA ROSSA SUP.	i team - coppia/trio dovranno essere composti da atleti con grado da 4° kup a nera DA CINTURA BLU A CINTURA NERA
UNDER 9 BEGINNERS + CHILDREN	ELIMINATORIE categorie con 20 e più team iscritti	ELIMINATORIE categorie con 20 e più team iscritti	ELIMINATORIE categorie con 20 e più team iscritti
UNDER 14 KIDS + CADET	1^ FORMA	4^ FORMA	7^ FORMA
UNDER 30 JUNIOR + SENIOR	SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 team iscritti	SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 team iscritti	SEMIFINALI categorie fra 9 e 19 team iscritti
	2^ FORMA	5^ FORMA	8^ FORMA
UNDER 60 MASTER	FINALI categorie fra 2 e 8 team iscritti	FINALI categorie fra 2 e 8 team iscritti	FINALI categorie fra 2 e 8 team iscritti
	3^ FORMA	6^ FORMA	KORYO

FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO

Modalità d'iscrizione CHIMERA FRIENDS POOMSAE
le iscrizioni alla gara CHIMERA FRIENDS dovranno essere inviate compilando il modulo excel specifico scaricabile sull' area riservata FITA e spedirlo alla email coppachimerataekwondo@gmail.com entro la chiusura delle iscrizioni

REGOLAMENTO DI GARA CHIMERA FRIENDS FREESTYLE

CATEGORIA (i team - coppia/trio dovranno essere composti da atleti dell'età indicata in tabella)	CINTURA OPEN	
	COMPETITION MEDIUM	COMPETITION HARD
UNDER 11 BEGINNERS + CHILDREN + KIDS	Time 60/70 secondi	Time 90/100 secondi
OVER 12 CADET + JUNIOR + SENIOR		

FORMULA DI GARA A PUNTEGGIO – TURNO UNICO

Modalità d'iscrizione CHIMERA FRIENDS FREESTYLE
le iscrizioni alla gara CHIMERA FRIENDS dovranno essere inviate compilando il modulo excel specifico scaricabile sull' area riservata FITA e spedirlo alla email coppachimerataekwondo@gmail.com entro la chiusura delle iscrizioni