



ČESKÝ SVAZ  
**TAEKWON-DO ITF**

Zátopkova 100/2  
169 00 Praha 6

+420 604 258 109

sekretariat@taekwondo.cz

www.taekwondo.cz

## Rozvojové soutěžní disciplíny

### 1. Úvod – smysl a využití rozvojových disciplín

Rozvojové disciplíny jsou soutěžní kategorie, které doplňují hlavní disciplíny dle pravidel ITF (TUL, MATSOGI, TUKGI, WIRYOK, HOSINSUL). Jejich hlavním cílem je rozvíjet dovednosti, které přímo ovlivňují soutěžní výkon v hlavních disciplínách.

Rozvojové disciplíny jsou považovány za oficiální soutěžní disciplíny svazu, podléhají svazové legislativě a vztahují se na ně základní soutěžní principy, zejména pravidla, rozhodování, vyhodnocení a organizační standardy.

Rozvojové disciplíny:

- rozvíjejí rychlost, koordinaci, rovnováhu, reakci, práci se vzdáleností, rytmus a kontrolu techniky,
- mohou být využity pro děti, začínající závodníky i jako doplňkový trénink pokročilých,
- podporují bezpečný a motivační vstup do soutěžního prostředí,
- neslouží k udělování mistrovských titulů a neovlivňují nominaci na MČR DAN a nezapočítávají se do Žebříčku svazu,
- lze je využít na soutěžích II. a III. stupně dle směrnice č. 10.

Základní pravidla a principy jednotlivých disciplín jsou určeny tímto dokumentem.

Propozice soutěží mohou dle potřeby určit:

- bodové hodnocení technik,
- časové limity,
- omezení podle věku, pohlaví nebo technických stupňů,
- proceduru provedení.

### 2. Rozvojové disciplíny

#### 2.1. Reakční světla I (koordinačně-rychlostní disciplína)

*Cíl disciplíny:*

- V časovém limitu reagovat na rozsvícené cíle rozmístěné po ploše a správně je zasahovat.

*Princip (závazné):*

- Soutěžní výkon je založen na reakci, koordinaci a přesném provedení zásahu světelných bodů.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Prostor alespoň 2×2 m (možno upravit dle podmínek haly).
- Zásah rukou či nohou dle věkové/technické skupiny.
- Počet aktivních světél a typ zásahu může stanovit pořadatel.

*Hodnocení:*

- Počet platných zásahů v časovém limitu (limit určuje pořadatel, doporučuje se 10–20 s).

*Kategorie:*

- Doporučeno od 10. kupa (pořadatel může upravit).

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda (lze rozšířit dle potřeb soutěže).

## 2.2. Reakční světla II (reakčně-rychlostní disciplína na jednom místě)

*Cíl disciplíny:*

- Reagovat co nejrychleji a zasahovat rozsvícené světelné body před sebou, bez změny stanoviště.

*Princip (závazný):*

- Závodník stojí (klečí nebo sedí) na jednom místě a zasahuje světelné body rozmístěné v dosahové vzdálenosti. Cílem je okamžitá reakce na rozsvícení.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Závodník nesmí měnit stanoviště, pouze se naklání a otáčí trupem.
- Reakční světla jsou v dosahové vzdálenosti na stole, lavici, stojanu nebo jiné ploše – v jedné linii nebo ve vzoru (např. oblouk, trojúhelník, cik-cak).
- Zásah se provádí dotykem (možno upravit kterou úderovou plochou, apod.).

*Možné varianty (volitelné pro pořadatele):*

- Různé tvary rozmístění (např. linie, kruh, vlna, apod.).
- Dvě aktivní barvy (např. ruce levá/pravá).
- Penalizace za chybný zásah (např. –1 bod).
- Delší vs. kratší reakční interval.

*Hodnocení:*

- Počet správně zhasnutých bodů v časovém limitu (limit určuje pořadatel, doporučuje se 10–30 s).

*Kategorie:*

- Doporučeno od 10. kupa (lze rozšířit dle věku a podmínek soutěže).

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda (lze rozšířit dle potřeb soutěže).

## 2.3. Sportovní boj na jednu techniku

*Cíl disciplíny:*

- Získat co nejvíce bodů za jednotlivé kontrolované zásahy během časového limitu.

*Princip (závazný):*

- Boj probíhá ve stanoveném časovém limitu. Po každém platném zásahu se souboj přerušuje, vyhodnotí a následně pokračuje.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Pořadatel může vycházet z obecných principů sportovního boje (MATSOGI) – body, napomínání apod.
- Kontakt se doporučuje lehký a kontrolovaný, nikoliv plný kontakt.
- Doporučený časový limit zápasu je 1 minuta, pořadatel může dle věkové skupiny limit upravovat.

*Vítězství:*

- Vyhrává závodník s vyšším počtem bodů po skončení časového limitu. V případě remízy může následovat prodloužení na rozdíl jednoho bodu.

*Kategorie:*

- Doporučeno pro 10.–5. kup (lze upravit v propozicích).

*Vybavení:*

- Doporučeno používat ochranné vybavení pro sportovní boj.

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda + 3 sudí (lze rozšířit dle potřeb soutěže).

#### **2.4. Softstick**

*Cíl disciplíny:*

- Zasáhnout soupeře pěnovou tyčí bezpečně a kontrolovaně tak, aby byl zásah jasně viditelný a platný.

*Princip (závazné):*

- Boj probíhá ve stanoveném časovém limitu. Po každém platném zásahu se souboj přeruší, vyhodnotí a následně pokračuje.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Doporučená délka pěnové tyče je 60 cm.
- Doporučené zásahové plochy jsou tělo, hlava a nohy, ruce mohou sloužit jako blokovací plocha (štit) s tím, že zásah do těla a nohou je za 1 bod, zásah hlavy za 2 body.

*Vítězství:*

- Vyhrává závodník s vyšším počtem bodů po skončení časového limitu. V případě remízy může následovat prodloužení na rozdíl jednoho bodu.

*Kategorie:*

- Doporučeno od 10. kupu.

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda + 3 sudí (lze rozšířit dle potřeb soutěže).

#### **2.5. Kopy na rychlost**

*Cíl disciplíny:*

- V časovém limitu provést co nejvíce platných kopů na stanovený terč.

*Princip (závazné):*

- Cílem je koordinace, rovnováha, přesnost zásahu a rytmus.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Výška terče se přizpůsobuje závodníkovi (doporučení: výška pasu).
- Volba konkrétní techniky je na pořadateli (např. ap chagi, yop chagi).
- Možnost přidání pravidel pro chyby (např. neplatné kopnutí, ztráta rovnováhy).

*Hodnocení:*

- Počet platných zásahů.

*Kategorie:*

- Doporučeno od 10. kupu.

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda (lze rozšířit dle potřeb soutěže).

#### **2.6. Sportovní boj na boxovací pytel**

*Cíl disciplíny:*

- Provádět kontrolované a technicky správné kombinace taekwondo technik na boxovací pytel.

*Princip (závazné):*

- Závodník provádí kombinace úderů a kopů v daném časovém limitu tak, aby byly techniky kontrolované, přesné, provedené v souladu s taekwondo technikou a s důrazem na koordinaci celého pohybu.

*Doporučené provedení (lze upravit):*

- Mohou být definovány minimální počty technik nohou nebo rukou.
- Doporučený časový limit je 10–30 s.

*Doporučený rámec hodnocení (lze upravit v propozicích):*

Kritérium	Body (doporučení)
Technický obsah	10
Vzdálenost	6
Rovnováha	6
Pohyb	6

*Kategorie:*

- Doporučeno od 10. kupu.

*Sbor rozhodčích (minimum):*

- 1 předseda + 3 sudí.

### 3. Závěrečná ustanovení

- Rozvojové disciplíny se mohou používat na soutěžích II. a III. stupně.
- Organizátor může v propozicích určit specifické technické úpravy nebo časové limity.
- Tyto disciplíny nejsou mistrovské a neovlivňují nominaci na MČR DAN.
- Cílem disciplín je podpora rozvoje sportovních dovedností a bezpečný vstup do hlavních disciplín taekwonda (TUL, MATSOGI, TUKGI, WIRYOK a HOSINSUL).
- Pro účast v rozvojových disciplínách *není vyžadována sportovní lékařská prohlídka*. Stejně jako pro disciplínu TUL postačuje základní lékařská prohlídka od pediatra či praktického lékaře, potvrzující způsobilost dítěte k běžné sportovní aktivitě.

Tento vnitřní předpis svazu byl schválen Výkonným výborem svazu dne 6. února 2026.