



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΗΡΟΥΣ 19 (2<sup>ος</sup> όροφος) Τ.Κ. 10442 - ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210-6820112-13 FAX: 210-6820116  
E-mail: info@elot-tkd.gr Website: www.elot-tkd.gr

## WORLD ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ GREECE

19, IROUS STR (2<sup>nd</sup> floor) P.C. 10442 - ATHENS - GREECE  
TEL: +30 210-6820112-13 FAX: +30 210-6820116

Αθήνα, 01.04.2026

Προς :  
Όλα τα Σωματεία –  
Μέλη της ΕΛ.Ο.Τ.

### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Η Ελληνική Ομοσπονδία Ταεκβοντό προκηρύσσει το :

## Α΄ ΚΥΠΕΛΛΟ Ανδρών – Γυναικών – Εφήβων – Νεανίδων – Παίδων – Κορασίδων Πανελληνίας συμμετοχής έτους 2026 **ΤΕΧΝΙΚΟ (ΠΟΥΜΣΕ)**

#### ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΑΝΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ – Κλειστό Στίβου Παιανίας

#### ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

Παρασκευή 01, Σάββατο 02 και Κυριακή 03 Μαΐου 2026.  
Ώρα έναρξης καθημερινά 09:00 π.μ.

#### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλοι οι αθλητές – αθλήτριες εγγεγραμμένοι σε  
συνλόγους – μέλη της ΕΛ.Ο.Τ., αναλυτικά ως εξής :

### Πίνακας Κατηγοριών

Ατομικό Ηλικίες	Κατηγορία	Κατηγορία
	Θήλεις	Άρρενες
12 – 14 Χρονών Παίδες – Κορασίδες (γεννηθέντες από 01.01.2012 έως 31.12.2014)	4 έως 11 Πούμσε	4 έως 11 Πούμσε
15 – 17 Χρονών Έφηβοι – Νεάνιδες (γεννηθέντες από 01.01.2009 έως 31.12.2011)	5 έως 12 Πούμσε	5 έως 12 Πούμσε
18 – 30 Χρονών Ανδρών – Γυναικών (γεννηθέντες από 01.01.2008 έως 31.12.1996)	7 έως 14 Πούμσε	7 έως 14 Πούμσε

<b>31 – 40 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1995 έως 31.12.1986)	7 έως 14 Πούμσε	7 έως 14 Πούμσε
<b>41 – 50 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1985 έως 31.12.1976)	8 έως 15 Πούμσε	8 έως 15 Πούμσε
<b>51 – 60 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1975 έως 31.12.1966)	9 έως 16 Πούμσε	9 έως 16 Πούμσε
<b>61 – 65 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1965 έως 31.12.1961)	9 έως 16 Πούμσε	9 έως 16 Πούμσε
<b>66 Χρονών και άνω Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1960 και κάτω)	9 έως 16 Πούμσε	9 έως 16 Πούμσε

<b>Ζευγάρι - Ηλικίες</b>	<b>Κατηγορία</b>
<b>12 – 14 Χρονών Παιδες – Κορασίδες</b> (γεννηθέντες από 01.01.2012 έως 31.12.2014)	4 έως 11 Πούμσε
<b>15 – 17 Χρονών Έφηβοι – Νεάνιδες</b> (γεννηθέντες από 01.01.2009 έως 31.12.2011)	4 έως 12 Πούμσε
<b>18 – 30 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.2008 έως 31.12.1996)	6 έως 14 Πούμσε
<b>31 – 50 Χρονών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1995 έως 31.12.1976)	8 έως 15 Πούμσε
<b>51 – 60 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1975 έως 31.12.1966)	9 έως 16 Πούμσε
<b>61 Χρονών και άνω</b> (γεννηθέντες από 01.01.1965 και κάτω)	9 έως 16 Πούμσε

<b>Ομαδικό</b>	<b>Κατηγορία</b>
<b>12 – 14 Χρονών Παιδες – Κορασίδες</b> (γεννηθέντες από 01.01.2012 έως 31.12.2014)	4 έως 11 Πούμσε
<b>15 – 17 Χρονών Έφηβοι – Νεάνιδες</b> (γεννηθέντες από 01.01.2009 έως 31.12.2011)	4 έως 12 Πούμσε
<b>18 – 30 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.2008 έως 31.12.1996)	6 έως 14 Πούμσε
<b>31 – 50 Χρονών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1995 έως 31.12.1976)	8 έως 15 Πούμσε
<b>51 – 60 Χρονών Ανδρών – Γυναικών</b> (γεννηθέντες από 01.01.1975 έως 31.12.1966)	9 έως 16 Πούμσε
<b>61 Χρονών και άνω</b> (γεννηθέντες από 01.01.1965 και κάτω)	9 έως 16 Πούμσε

ΠΟΥΜΣΕ			
1 = Ιλ τζανγκ	5 = Ο τζανγκ	9 = Κόριο	13 = Σίπτζιν
2 = Ι τζανγκ	6 = Γιούκ τζανγκ	10 = Κούμγκανγκ	14 = Τζιτέε
3 = Σαμ τζανγκ	7 = Τσιλ τζανγκ	11 = Τέμπεκ	15 = Τσονκουόν
4 = Σα τζανγκ	8 = Παλ τζανγκ	12 = Πιονγκουόν	16 = Χάνσου

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΟΥΜΣΕ Ηλικίες	Κατηγορία	Κατηγορία
		Θήλεις
12 – 17 Χρονών (γεννηθέντες από 01.01.2014 έως 31.12.2009)		
18 Χρονών και άνω (γεννηθέντες από 01.01.2008 και κάτω)		

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΥΜΣΕ - ΖΕΥΓΑΡΙ Ηλικίες
12 – 17 Χρονών (γεννηθέντες από 01.01.2014 έως 31.12.2009)
18 Χρονών και άνω (γεννηθέντες από 01.01.2008 και κάτω)

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΟΥΜΣΕ - ΟΜΑΔΙΚΟ Ηλικίες
12 – 17 Χρονών (γεννηθέντες από 01.01.2014 έως 31.12.2009)
18 Χρονών και άνω (γεννηθέντες από 01.01.2008 και κάτω)

### ΘΕΣΕΙΣ & ΜΕΤΑΛΛΙΑ

Σύμφωνα με την βαθμολογία που θα συγκεντρώσουν στον προκριματικό, ημιτελικό και τελικό γύρω όπως παρακάτω:

- 1<sup>η</sup> Θέση ο νικητής του τελικού, **χρυσό** μετάλλιο και δίπλωμα.
- 2<sup>η</sup> Θέση ο ηττημένος του τελικού, **αργυρό** μετάλλιο και δίπλωμα.
- 3<sup>η</sup> Θέση ο ηττημένος του τελικού, **χάλκινο** μετάλλιο και δίπλωμα.
- 4<sup>η</sup> Θέση ο ηττημένος του τελικού, **χάλκινο** μετάλλιο και δίπλωμα.
- 5<sup>η</sup>- 8<sup>η</sup> Θέση οι ηττημένοι του τελικού γύρου.
- 9<sup>η</sup>- 19<sup>η</sup> Θέση οι ηττημένοι του ημιτελικού γύρου.
- 19<sup>η</sup> Θέση και πάνω οι ηττημένοι του προκριματικού γύρου.

## ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

1. Το δικαίωμα συμμετοχής εξασφαλίζεται με την προϋπόθεση ότι : α)οι συμμετέχοντες σύλλογοι έχουν προβεί στην **εξόφληση της ετήσιας συνδρομής τους στην ΕΛ.Ο.Τ. έως και το έτος 2026** και β) ότι έχουν προβεί στην απόκτηση της Ειδικής Αθλητικής Αναγνώρισης από την Γ.Γ.Α. και είναι εγγεγραμμένοι στο Μητρώο της Γ.Γ.Α.. **Εξαιρούνται τα σωματεία τα οποία δεν έχει παρέλθει το χρονικό διάστημα των δύο (2) ετών από την εγγραφή τους στην ΕΛ.Ο.Τ..**
2. Όλοι οι αθλητές – αθλήτριες θα πρέπει να είναι κάτοχοι της ψηφιακής κάρτας ΕΛ.Ο.Τ. ενεργού αθλητή, σε ισχύ και με ενημερωμένα τα τελευταία στοιχεία των βαθμών ΚΟΥΠ ή ΝΤΑΝ που κατέχουν. Τα στοιχεία ΝΤΑΝ των αθλητών ενημερώνονται πλέον απευθείας από την ΕΛ.Ο.Τ. **Σημαντική σημείωση : Από 01.06.2025 όλες οι ψηφιακές κάρτες ενεργών αθλητών θα ισχύουν για ένα χρονολογικό έτος από την έκδοσή τους (π.χ. εκδόθηκε 05.06.2025 και θα ισχύει μέχρι 04.06.2026).**
3. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους την εκτύπωση του βιβλιαρίου αθλητικής ιδιότητας από τη ψηφιακή πλατφόρμα της ΕΛ.Ο.Τ. με την ένδειξη ενεργός.
4. ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ (ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ) θεωρημένη από ιατρούς μονάδων παροχής υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Νομαρχιακών, Περιφερειακών ή Πανεπιστημιακών Νοσοκομείων, υγειονομικών στρατιωτικών μονάδων ή από ιατρούς του ιδιωτικού τομέα κατέχοντες την καρδιολογική ειδικότητα. Σε περίπτωση που η θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ είναι από ιατρούς λοιπών ειδικοτήτων, αυτοί θα πρέπει να έχουν λάβει τη σχετική πιστοποίηση από το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών (ΕΚΑΕ) και πέραν της σφραγίδας και υπογραφής υποχρεωτικά θα πρέπει να αναγράφουν τον Ατομικό Αριθμό Πιστοποίησής τους.

## ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ COVID-19

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τις τελευταίες διευκρινιστικές οδηγίες για την άθληση στο σύνολο της επικράτειας υπό το καθεστώς ειδικών περιοριστικών μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας Covid-19, οι οποίες επικαιροποιούνται κάθε εβδομάδα και ως στιγμής ισχύουν οι ακόλουθες:  
[https://gga.gov.gr/images/odigies\\_athlitismos\\_lockdown\\_27\\_03\\_2023.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitismos_lockdown_27_03_2023.pdf)

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Θα γίνονται **μόνο ηλεκτρονικά**, από τον κάθε σύλλογο, ο οποίος θα είναι και υπεύθυνος για την ορθότητα της δήλωσης συμμετοχής του, στην οποία θα πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφονται : όνομα προπονητή, αρχηγού αποστολής, ονόματα αθλητών – αθλητριών, κ.λπ.
2. Δηλώσεις συμμετοχής ή τυχόν αλλαγές, μετά την λήξη της προθεσμίας δεν θα γίνονται δεκτές.
3. Η καταχώρηση της δήλωσης συμμετοχής σας, θα γίνει στη νέα ηλεκτρονική πλατφόρμα δηλώσεων της ΕΛ.Ο.Τ.: [www.elot-tkd.org/](http://www.elot-tkd.org/)

## ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

1. Αθλητών, αθλητριών και παραγόντων (Προπονητών και Αρχηγού Ομάδας) έως τη **Δευτέρα 27 Απριλίου 2026 και ώρα 15:00 το μεσημέρι.**
2. Δηλώσεις συμμετοχής ή τυχόν αλλαγές, μετά την λήξη της προθεσμίας **Δευτέρα 27 Απριλίου 2026 και ώρα 15:00 το μεσημέρι** δεν θα γίνονται δεκτές.

## ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Για την συμμετοχή κάθε αθλητή – αθλήτριας, ο σύλλογος θα καταβάλλει το ποσό των 70 € (εβδομήντα ευρώ) μέχρι και τη **Δευτέρα 27 Απριλίου 2026 και ώρα 15:00 το μεσημέρι** στον αριθμό τραπεζικού λογαριασμού της **ΕΛ.Ο.Τ. : IBAN GR 6301715770006577105152814, Τράπεζα Πειραιώς.**
2. Οι πληρωμές είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ να γίνουν και να σταλούν στο email : **info@elot-tkd.gr** μέχρι τη **Δευτέρα 27 Απριλίου 2026 και ώρα 15:00 το μεσημέρι.**
3. Σε περίπτωση μη προσέλευσης αθλητή – αθλήτριας, δεν επιστρέφονται τα χρήματα.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Το πρόγραμμα των αγώνων για όλες τις ημέρες, θα ανακοινωθεί στην ιστοσελίδα της ΕΛ.Ο.Τ., τη **Τετάρτη 15 Απριλίου 2026.**

## ΚΛΗΡΩΣΗ

Τη **Πέμπτη 30 Απριλίου 2026** και ώρα 10:30 π.μ. θα διεξαχθεί η κλήρωση στα γραφεία της ΕΛ.Ο.Τ., Ηρώς 19 (2<sup>ος</sup> όροφος) – Αθήνα, για όλες τις κατηγορίες που θα αγωνίζονται και τις δύο (2) ημέρες.

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Τη **Παρασκευή 01 Μαΐου 2026 και ώρα 08:00** το πρωί θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση – ενημέρωση προπονητών, στον αγωνιστικό χώρο.

## ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

1. Η μέθοδος συναγωνισμού που θα πραγματοποιηθούν οι αγώνες θα είναι το **Σύστημα Αποκλεισμού με γύρους**. Το σύστημα αποκλεισμού με γύρους, θα περιλαμβάνει τον προκριματικό, ημιτελικό και τελικό γύρο. Για κάθε προκριματικό, ημιτελικό και τελικό γύρο όλου του πρωταθλήματος ο **Τεχνικός Υπεύθυνος** θα επιλέγει τα **δύο (2) πούμσε** μέσα από τα υποχρεωτικά Πούμσε κάθε κατηγορίας που θα πρέπει να εκτελέσουν οι αγωνιζόμενοι, εκτελώντας και τα δύο διαδοχικά, με χρόνο αναμονής μεταξύ 1ου και 2ου Πούμσε το λιγότερο 30 δευτερόλεπτα. Νικητές σε κάθε γύρο θα αναδεικνύονται οι αθλητές - αθλήτριες με την **μεγαλύτερη βαθμολογία**.
2. Σε περίπτωση ισοπαλίας, νικητής θα είναι ο αγωνιζόμενος που έχει συγκεντρώσει περισσότερους πόντους στην παρουσίαση για αναγνωρισμένα Πούμσε. Εάν παραμένει ισόπαλο το αποτέλεσμα, τότε θα προστίθενται η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία και νικητής θα

είναι αυτός με τη μεγαλύτερη βαθμολογία. Εάν και σε αυτό το σημείο ισοβαθούν, τότε θα διεξαχθεί επαναληπτικός αγώνας για τον καθορισμό του νικητή. Ο Τεχνικός Υπεύθυνος θα αποφασίζει το Πούμσε που θα αξιολογηθεί.

3. Κατά την προσέλευση στον αγωνιστικό χώρο προκειμένου να αγωνιστούν, **θα πρέπει υποχρεωτικά όλοι οι αθλητές – αθλήτριες να προσκομίζουν την ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ** θεωρημένη από ιατρούς μονάδων παροχής υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Νομαρχιακών, Περιφερειακών ή Πανεπιστημιακών Νοσοκομείων, υγειονομικών στρατιωτικών μονάδων ή από ιατρούς του ιδιωτικού τομέα κατέχοντες την καρδιολογική ειδικότητα. Σε περίπτωση που η θεώρηση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ είναι από ιατρούς λοιπών ειδικοτήτων, αυτοί θα πρέπει να έχουν λάβει τη σχετική πιστοποίηση από το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών (ΕΚΑΕ) και πέραν της σφραγίδας και υπογραφής υποχρεωτικά θα πρέπει να αναγράφουν τον Ατομικό Αριθμό Πιστοποίησής τους.
4. Οι αθλητές – αθλήτριες θα αγωνιστούν αποκλειστικά με ευθύνη των συλλόγων τους και υπεύθυνες δηλώσεις δεν θα γίνονται δεκτές.
5. Δεν επιτρέπεται σε εν ενεργεία αθλητές – αθλήτριες να κάθονται ως κόουτς στους αγώνες καθώς και να εξουσιοδοτούνται ως αντιπρόσωποι συλλόγων.

## **ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Η ένσταση θα κατατίθεται εγγράφως εντός 10 λεπτών από την λήξη του αγώνα, αποκλειστικά και μόνο από τον Αρχηγό της Ομάδας του οποίου το όνομα θα πρέπει να υπάρχει στην ηλεκτρονική δήλωση συμμετοχής που έχει γίνει από τον σύλλογο στην ψηφιακή πλατφόρμα της ΕΛ.Ο.Τ.. Η ένσταση θα πρέπει να συνοδεύεται με παράβολο αξίας 50 € (πενήντα ευρώ), στην γραμματεία των αγώνων.

## **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

- Οι αγωνιζόμενοι θα φοράνε μόνο αγωνιστική φόρμα (Dobok) εγκεκριμένη από την WT σε πρωταθλήματα υπό την αιγίδα της WT.
- Οι προπονητές θα πρέπει να φορούν αθλητική περιβολή και αθλητικά παπούτσια είτε με κουστούμι κατά την διάρκεια του αγώνα. Επίσης θα προσκομίζουν το βιβλιάριο αθλητικής ιδιότητας του αθλητή - αθλήτριας που αγωνίζεται στην Αγωνόδοκο Επιτροπή κατά την προσέλευσή τους.
- Στη δήλωση συμμετοχής που θα αποστέλλουν τα σωματεία, θα πρέπει να αναγράφονται απαραίτητα τα ονόματα των αρχηγών ομάδας και των προπονητών που θα συνοδεύουν την ομάδα και δεν θα έχουν δικαίωμα αντικατάστασης από άλλα άτομα.
- Κατά τη διάρκεια των αγώνων απαγορεύεται στον αγωνιστικό χώρο να βρίσκονται αθλητές – αθλήτριες καθώς επίσης και παράγοντες ή προπονητές, εκτός από αυτούς που αγωνίζονται.
- Απαγορεύεται στην θέση του κόουτς να κάθεται εν ενεργεία αθλητής.
- Η διαιτησία θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις κατευθυντήριες οδηγίες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας.

# ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ & ΑΠΟΝΟΜΕΣ

## Α' ΚΥΠΕΛΛΟ – ΤΕΧΝΙΚΟ – ΕΤΟΥΣ 2026

### ΑΘΛΗΤΕΣ



### ΣΥΛΛΟΓΟΙ

Θα υπάρχουν 3 πρώτοι Σύλλογοι για όλες τις κατηγορίες του Α' Κυπέλλου - Τεχνικού και θα απονεμηθούν στον κάθε ένα Κύπελλο και Δίπλωμα θέσης.

### Υπολογισμός Βαθμολογίας :

- **Ένας (-1-) βαθμός** για κάθε αγωνιζόμενο που παρουσιάζεται στο χώρο των αγώνων.
- **Ένας (-1-) βαθμός** για κάθε νίκη. Δεν προσμετράτε ο βαθμός νίκης του αθλητή – αθλήτριας από τη κατάκτηση μεταλλίου.
- Επιπλέον **οκτώ (-8-) βαθμοί** για κάθε χρυσό μετάλλιο
- Επιπλέον **πέντε (-5-) βαθμοί** για κάθε αργυρό μετάλλιο
- Επιπλέον **δύο (-2-) βαθμούς** για κάθε χάλκινο μετάλλιο.
- Σε περίπτωση που περισσότερες από δύο ομάδες έχουν ισόπαλο αποτέλεσμα, η σειρά θα αποφασίζεται ως ακολούθως :
  1. Βάσει του αριθμού χρυσών, αργυρών, χάλκινων μεταλλίων, που έχουν αποκτηθεί από κάθε ομάδα.
  2. Βάσει του αριθμού των συμμετεχόντων αθλητών – αθλητριών της κάθε ομάδας.

Εκ της ΕΛ.Ο.Τ.