

Aleksandrów Łódzki 30.03.2026 r.

**Towarzystwo Sportowe „Sokół”**  
**Aleksandrów Łódzki**  
95-070 Aleksandrów Łódzki  
ul. 11-go Listopada 98

## Z A P R O S Z E N I E N A

### „Spring Cup”

**Termin:** 19.04.2026r. (niedziela)

**Miejsce:** Szkoła Podstawowa w Rąbieniu ul. Słowiańska 5 – hala sportowa

**Harmonogram** 9.00 przedszkolaki, 10:00 młodzicy (szczegółowy grafik podamy na tydzień przed zawodami)

## REGULAMIN

Podział na poszczególne kategorie wiekowe i pasowe może ulec zmianie.

W przypadku dużej, bądź małej liczby startujących w danej kategorii może nastąpić rozdzielenie lub połączenie poszczególnych grup wiekowych lub stopni.

**W grupie przedszkolnej wykonujemy kihon w miejscu:** zaczynamy w formie zabawy od toru przeszkód, a następnie przechodzimy do Turnieju.

- W pozycji kiba-dachi (4 techniki na liczenie sędziego):
  - Chokutzuki,
  - Ageuke,
- W pozycji heisoku-dachi (4 techniki na liczenie sędziego):
  - Maegeri
  
  - Kilka ćwiczeń sprawnościowych + szpagat
  
- **Techniki wykonują wszyscy razem, następnie sędziowie wybierają kilka osób do półfinału i finału.**
- W półfinale i finale DODAJEMY tsuki i maegeri po 4 powtórzeń w tarczę

**W grupie młodzików 9 kyu wykonujemy kihon w ruchu po 4 techniki:**

- Chokutzuki,
  - Ageuke,
  - Gedanbarai
  - Maegeri
- W półfinale i finale DODAJEMY tsuki i maegeri po 4 powtórzeń w tarczę

**Reszta grup rywalizuje w kata i oddzielnie w kumite**

Pokaz konkurencji dla 8 i 7kyu pasów:

[WTKU KIHON IPPON KUMITE 2022 - YouTube](#)

Pokaz konkurencji dla 6-1kyu:

[WTKU JIYU IPPON KUMITE 2022 - YouTube](#)

Zawodnicy startujący jiu ippon kumite **obowiązkowy ochraniacz na zęby oraz okazanie ważnych badań sportowo-lekarskich.**

Zawody odbędą się systemem każdy z każdym w grupach, po wyjściu z grupy (2 zawodników) rozpoczynamy rywalizację systemem pucharowym

**Konkurencje drużynowe Kata Team, En-bu rozgrywane systemem chorągiewkowym do 2 przegranych – bezpłatnie dla osób startujące indywidualnie**

**Oplata startowa:** 70 zł za konkurencję od zawodnika, kategoria „przedszkolaki” 50 zł

zgłoszenia indywidualne bezpośrednio przez TURNIEJ GENERATOR

zgłoszenia klubowe płatne przez: - Nest Bank 43 1870 1045 2083 1066 5180 0001

Dojo Aleksandrów Łódzki ul. Wojska Polskiego 47/49 m 13. 95-070 Aleksandrów Łódzki

**Wymagane dokumenty dla wszystkich zawodników biorących udział w turnieju**

- Pisemna zgoda rodziców osób niepełnoletnich na start w tych zawodach (klubowe oświadczenie)
- aktualne badania lekarskie
- Odpowiedni wiek i stopień zarejestrowany w PZKT według wymienionych roczników
- ubezpieczenie NNW

**Zawody rozegrane zostaną pod patronatem:**

- Starosta Powiatu Zgierskiego
- Burmistrz Gminy Aleksandrów Łódzki
- Towarzystwo Sportowe „Sokół” Aleksandrów Łódzki
- Dojo Aleksandrów Łódzki

**Dla wszystkich startujących przewidziana jest pamiątka, medal oraz dyplom za udział w zawodach. Natomiast dla najlepszych przewidziane są nagrody rzeczowe, medale oraz dyplomy.**

### **Cel turnieju:**

- umożliwienie wystartowania na zawodach ćwiczącym, którzy zgodnie z wymaganiami PZKT muszą zaliczyć zawody by przystąpić do egzaminów
  - start w zawodach jako niezbędny element rozwoju i treningu w karate
  - **możliwość stoczenia wielu pojedynków podczas jednych zawodów**
  - **możliwość wszechstronnego sprawdzenia umiejętności zawodników początkujących i średniozaawansowanych**
- 
- **Sprawdzian drużyn przed PPD**

### **ZGŁOSZENIA w aplikacji**

**Grupy startowe i zapisy: w QR**

**/linku**

Dla zawodników wszystkich sekcji SOKOŁA (DOJO Łódź, DOJO Aleksandrów, United GYM) z



<https://tg-app.pl/tg/aciic>

Zgłoszenia poszczególnych klubów możliwe są także przez TG w panelu karate! Można także zgłaszać się indywidualnie poprzez link. <https://tg-app.pl/karate/login>

Płatność tylko online przez Turniej Generator!

**PROSIMY PAMIĘTAĆ O POTWIERDZENIU MAILA.**

**Termin zgłoszeń 14 kwietnia!!**

Dodatkowe info: Damian Tomasik tel. 790886669/ pomoc w zgłoszenia sms 796333992