

KILPAILUKUTSU: CHILDREN'S GAMES – Leikkiä, liikettä ja yhteishenkeä!

Tervetuloa mukaan CHILDREN'S GAMES -kilpailuun – ainutlaatuisen ja innostavaan tapahtumaan, joka tuo yhteen kamppailulajien harrastajat leikin, liikunnan ja ystävyyden merkeissä!

CHILDREN'S GAMES on suunniteltu erityisesti lapsille, ja sen tavoitteena on:

- Kehittää sosiaalisia taitoja
- Vahvistaa urheilullisia kykyjä
- Opettaa kunnioitusta, urheiluhenkeä ja ystävyyttä

Kilpailumuodot

Kilpailussa kisataan sekä yksilöinä että joukkueina ikäluokittain. Jokainen osallistuja pääsee suorittamaan monipuolisia ja taitoa vaativia tehtäväpisteitä, joissa kerätään pisteitä sekä omalle joukkueelle että itselle.

- Joukkueen koko: 4 henkilöä
- Ikäluokat:
 - 6–7-vuotiaat
 - 8–9-vuotiaat
 - 10–11-vuotiaat
 - 12–13-vuotiaat

Joukkueessa voi olla eri-ikäisiä kilpailijoita, mutta jokaisella joukkueella tulee olla nimetty täysi-ikäinen vastuuhenkilö, joka ohjaa joukkuetta tehtäväpisteeltä toiselle. Kilpailija voi kuulua vain yhteen joukkueeseen.

Myös yksilökilpailuun voi osallistua ilman joukkuetta – tällöin mukana tulee olla oma vastuuhenkilö.

Palkinnot

Jokainen kilpailija saa CHILDREN'S GAMES -mitalin ja pienen yllätyksen sekä osallistumistodistuksen.

Miksi osallistua?

CHILDREN'S GAMES ei ole vain kilpailu – se on elämys! Tapahtuma tarjoaa lapsille mahdollisuuden kasvaa urheilijoina, ystävinä ja tiimipelaajina. Tule mukaan kokemaan liikunnan riemua, kannustavaa ilmapiiriä ja unohtumattomia hetkiä!

Kilpailupaikka

Aika: 28.9.2025 klo 11:00–14:00

Paikka: Jätkänsaaren peruskoulu, liikuntasali

Osoite: Hyvääntoivonkatu 1, 00220 Helsinki

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen seuroittain sähköpostilla osoitteeseen: **secretary@itftaekwondo.fi**

Viimeinen ilmoittautumispäivä on **24.9.2025 klo 23:59 mennessä**.

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetaan seuraavat tiedot:

- Joukkueen nimi
- Yksilön nimi (mikäli ei osallistu joukkuekilpailuun) ja syntymäaika pp.kk.vvvv
- Joukkueen kilpailijoiden nimet ja syntymäaika pp.kk.vvvv
- Joukkueen valmentajan/ohjaajan nimi

Kilpailumaksu

Kilpailumaksu on 20 € per kilpailija, joka maksetaan seuroittain ITF Taekwon-Do liitto ry:n tilille:

SAAJA: ITF Taekwon-Do liitto ry

TILINUMERO: FI 58 5554 0920 0846 466

VIESTIKENTTÄÄN: CHILDREN GAMES, seuran nimi ja kilpailijoiden lukumäärä.

Maksun eräpäivä **25.9.2025**. Maksukuitti/screenshot maksusta mukaan kilpailupaikalle

Ruokailu

Kilpailupaikalla on buffetti, josta voi ostaa pientä purtavaa ja juotavaa.

Varusteet

Varusteina oma lajiasu. Ei jalkineita.

KILPAILUMUODOT

1. Nopeus

Kiertopotku kolmella eri korkeudella. Blazepod -valot on asennettu nyrkkeilysäkkiin kolmelle eri korkeudelle. Jokaisen kilpailijan on suoritettava mahdollisimman monta kiertopotkua 20 sekunnissa potkaisemalla syttyvää kohdetta (sininen valo). Jokainen kilpailija suorittaa tämän testin sekä vasemmalla, että oikealla jalalla. Pistemäärä lasketaan osumien perustella, molempien jalkojen yhteenlaskettu summa on pisteiden määrä (20 potkua oikealla ja 22 potkua vasemmalla = 42 pistettä. Kilpailijalla on yksi yritys.

2. Ketteryys

Sivupotku, sivulta sivulle (Blazepod -valo). Kilpailijoiden on käytettävä sivupotkua osumaan sinisiin valoihin, kun ne syttyvät, ja sitten nopeasti palattava ja koskettava kotipesää (punainen valo). Kun kotipesää on koskettu, sininen valo syttyy uudelleen automaattisesti ja satunnaisesti (vasemmalle tai oikealle). Jokaisella kilpailijalla on 30 sekuntia aikaa suorittaa mahdollisimman monta potkua. Jos Blazepod -valoa potkaistaan väärin ja se putoaa pidikkeestä, kilpailijan vuoro päättyy siihen. Pistemäärä on suoritettujen potkujen määrä 20 potkua = 20 pistettä. Kilpailijalla on yksi yritys.

3. Lyöntivoima

Hernepussin lyöminen, kilpailijan on lyötävä hernepussin niin, että se lentää mahdollisimman pitkälle. Lyönnissä käden tulee olla nyrkissä. Huoltaja pitää hernepussia kilpailijalle.

Etäisyys mitataan hernepussin laskeutumispaikan ja lähtöpaikan välillä. Hernepussin tulee pysyä mittausalueen sisäpuolella. Jokainen kilpailija suorittaa tämän testin oikealla ja vasemmalla kädellä. = lyöntien yhteispituus merkitään pisteinä oikea käsi 2,2 metriä + vasen käsi 1,9 m = 4,1 pistettä. Kilpailijalla on yksi yritys.

4. Liikkuvuus

Potkaiseminen mahdollisimman korkealle. Jokainen kilpailija päättää, kumpaa potkutekniikkaa käyttää tässä testissä, joko kierto- tai sivupotku. Potku suoritetaan molemmilla jaloilla. Hyppypotkut ovat sallittuja.

Pisteytys:

- Pisteet
- Rintakehän korkeus 1 pistettä
- Kaulan korkeus 2 pistettä
- Leuan korkeus 3 pistettä
- Otsan korkeus 4 pistettä
- Pään yläpuolella 5 pistettä

Pisteet annetaan molempien jalkojen yhteen laskettuna summana (vasen jalka 3 pistettä, oikea jalka 4 pistettä = 7 pistettä). Kilpailijalla on yksi yritys

5. Koordinaatio / tarkkuus

Pallon lyöminen kolmeen kohteeseen (renkaat). Kilpailijan on lyötävä rinnan korkeudelle asetettua palloa niin, että se lentää kohteeseen. Kohteita on kolme, renkaat asetettuina kolmelle eri korkeudelle.

- Korkein rengas 3 pistettä,
- keskirengas 2 pistettä
- matala rengas 1 piste.

Lyönnit suoritetaan 2 kertaa oikealla ja 2 kertaa vasemmalla kädellä. Kaikkien neljän lyönnin pistemäärät lisätään kilpailijan kokonaispisteisiin.

6. Joukkueviesti (vain joukkueille)

- Nopeusviesti
- Jokaisen kilpailijan tulee suorittaa seuraavat tehtävät juosten määrätyn reitin läpi:
 1. Hyppy neljän esteen yli
 2. Suorittaa potkuläpykkään 5 kiertopotkua sekä oikealla että vasemmalla jalalla (joukkueen huoltaja pitää potkuläpykkää)
 3. Pujottelurata

Suoritettuaan radan kilpailija lähettää seuraavan joukkueen jäsen matkaan koskettamalla kilpailijaa käteen (läpsyllä).

Pisteytys:

- Nopein joukkue saa 10 pistettä
- 2 nopein 8 pistettä
- 3 nopein 6 pistettä
- 4 nopein 4 pistettä
- muut 3 pistettä

Mikäli jokin tehtävä suoritetaan virheellisesti (potkuja liian vähän, hyppy jää välistä tai pujottelu rata suoritetaan virheellisesti, lisätään loppu aikaan 2 sek. per virhe.

Toivotamme kaikki mukaan nauttimaan kilpailemisesta, yhdessä olosta ja kamppailulajien yhteisöllisyydestä.

Lisätiedot

Rose Pakarinen

ITF TAEKWON-DO LIITTO RY

president@itftaekwondo.fi

040 760 0481



COMPETITION INVITATION: CHILDREN'S GAMES – Play, Movement & Team Spirit!

Welcome to CHILDREN'S GAMES – a unique and exciting event that brings together young martial arts enthusiasts in the spirit of play, movement, and friendship! 🥋

CHILDREN'S GAMES is designed especially for children, with the goal to:

- Develop social skills
- Strengthen athletic abilities
- Teach respect, sportsmanship, and camaraderie

Competition Format

Participants compete both individually and in teams, divided by age groups. Each competitor will complete a series of skill-based challenges, earning points for themselves and their team.

- Team size: 4 members
- Age categories:
 - 6–7 years
 - 8–9 years
 - 10–11 years
 - 12–13 years

Teams may include competitors of different ages. Each team must have one designated adult supervisor who guides the team from station to station. A competitor may only belong to one team.

Individual competitors may also participate without a team, but must be accompanied by a responsible adult.

Awards

- Every participant receives a CHILDREN'S GAMES medal, a small surprise, and a certificate of participation
- Top individual competitors in each age group will be awarded trophies
- The team with the highest total score will win the team trophy

Why Participate?

CHILDREN'S GAMES is more than a competition – it's an experience! The event offers children the chance to grow as athletes, teammates, and friends. Join us for a day filled with energy, encouragement, and unforgettable moments!

EVENT DETAILS

Date: September 28, 2025

Time: 11:00–14:00

Location: Jätkäsaari Primary School, Sports Hall

Address: Hyväntoivonkatu 1, 00220 Helsinki

REGISTRATION

Register through your club by email: **secretary@itftaekwondo.fi**

Deadline: **September 24, 2025 at 23:59**. Please include the following information:

- Team name
- Individual competitor's name and date of birth (dd.mm.yyyy) if not part of a team
- Names and birthdates of all team members
- Name of team coach/supervisor



LET'S PLAY MARTIAL ARTS

PARTICIPATION FEE

Fee: €20 per competitor

To be paid by clubs to:

Recipient: ITF Taekwon-Do Liitto ry

IBAN: FI58 5554 0920 0846 466

Message field: CHILDREN'S GAMES, club name, number of competitors

Payment deadline: **September 25, 2025**

Bring proof of payment (receipt/screenshot) to the event

REFRESHMENTS

A buffet will be available at the venue with snacks and drinks for purchase.

EQUIPMENT

Participants wear their own martial arts uniform. No footwear allowed.

COMPETITION STATIONS

1. Speed

Roundhouse kicks at three different heights using Blazepod lights. Each competitor kicks as many times as possible in 20 seconds with both legs. Total hits = score.

2. Agility

Side kicks to Blazepod lights, returning to a “home base” light between kicks. 30 seconds per competitor. Incorrect kicks end the turn. Score = number of successful kicks.

3. Punching Power

Punch a beanbag as far as possible using both fists. Distance is measured and added together for total score.

The distance is measured between the landing point and the starting point of the beanbag. The beanbag must remain within the designated measurement area. Each competitor performs the test with both the right and left hand. The total punching distance is recorded as points – for example: right hand 2.2 meters + left hand 1.9 meters = 4.1 points. Each competitor has one attempt.

4. Flexibility

Kick as high as possible using either roundhouse or side kick. Jumping kicks allowed. Scoring:

- Chest height = 1 point
- Neck = 2 points
- Chin = 3 points
- Forehead = 4 points
- Above head = 5 points

Total score = both legs combined.

5. Coordination / Accuracy

Hit a ball into one of three rings at different heights using both hands.

Scoring:

- High ring = 3 points
- Middle ring = 2 points
- Low ring = 1 point

Each hand gets two attempts. Total of four hits added to score.

6. Team Relay (teams only)

Speed relay with the following tasks:

1. Jump over four obstacles
2. Perform 5 roundhouse kicks with each leg on a kicking pad
3. Run through a slalom course

Tag the next teammate with a hand touch.

Scoring:

- Fastest team = 10 points
- 2nd = 8 points
- 3rd = 6 points
- 4th = 4 points
- Others = 3 points

Mistakes (missed kicks, jumps, or slalom errors) add 2 seconds per error to final time.



LET'S PLAY MARTIAL ARTS

We warmly welcome everyone to enjoy a day of competition, community, and martial arts spirit!

More information

Rose Pakarinen

ITF TAEKWON-DO LIITTO RY

president@itftaekwondo.fi

+358407600481

