

---

## BIJZONDERE WEDSTRIJDBEPALINGEN Poomsae, Freestyle Poomsae en Para Poomsae (ingangsdatum 1 januari 2026)

### DOEL

Doel van dit reglement is het eerlijk en vlot managen van poomsae-, freestyle poomsae en para poomsae wedstrijden op alle niveaus, onder auspiciën van en/of georganiseerd door de Taekwondo Bond Nederland (TBN) en/of de bij de TBN aangesloten sportscholen en verenigingen. Daarnaast het borgen van de toepassing van gestandaardiseerde regels en het bevorderen van kwaliteit, kwantiteit en een veilige sportbeoefening.

#### *(Interpretatie)*

*Doel is om bij de wedstrijden gestandaardiseerde regels te hanteren ter bevordering van eenduidige technische- en correcte organisatorische omstandigheden. Verder is het de bedoeling dat op een goede en transparante manier wedstrijden kunnen worden georganiseerd voor iedereen die lid is van de TBN. Organisatoren en medewerkers van een wedstrijd onder auspiciën van en/of georganiseerd door de TBN dienen zich te houden aan dit reglement.*

*Deze bijzondere wedstrijdregels zijn samengevoegd met het World Taekwondo (WT)-reglement.*

### TOEPASSING

Deze bijzondere wedstrijdregels hebben als basis het WT-reglement voor poomsae- en freestyle en para-poomsae competities en zijn van toepassing op alle poomsae- en freestyle en para-poomsae wedstrijden georganiseerd door en/of gehouden onder auspiciën van de TBN. Daarnaast zijn er ook specifieke regels bepaald voor Para-poomsae taekwondo' (zie Artikel 13). De regels vormen ook de basis voor competities en ontmoetingen die gehouden zullen worden in vergelijkbare disciplines.

Naast het organiseren van een toernooi voor de onderdelen poomsae en freestyle en para-poomsae is het tevens mogelijk toestemming aan te vragen om andere specifieke taekwondo disciplines toe te voegen zoals sparring, een breektestcompetitie en/of onderdelen uit Hanmadang.

## ARTIKEL-1 ALGEMENE VOORWAARDEN

- A. Voor wedstrijden georganiseerd door en/of onder auspiciën van de TBN dient op aanvraag van de organisator vooraf vergunning te worden verstrekt door de TBN.
- B. Eventuele dispensaties voor sporttechnische reglementaire zaken kunnen worden verleend door de Nationaal Jury Coördinator en dispensaties voor organisatorische reglementaire zaken door de Nationaal Jury Coördinator in samenspraak met de bondsdirectie en zijn pas geldig als deze schriftelijk zijn bevestigd. Dispensatieverzoeken dienen vooraf en schriftelijk te worden ingediend bij het bondsbureau.
- C. Een jurylid draagt kleding (incl. sportschoenen) conform hetgeen gedragen wordt door het poomsae-jurykorps van de TBN. Het jurylid dient lid te zijn van de TBN en moet in het bezit zijn van een geldige door de TBN erkende poomsae-jurylicentie. De vereiste minimumleeftijd en graad voor een jurylid voor de beoordeling van A-categorie is 18 jaar en 1<sup>e</sup> Dan en voor andere categorieën 15 jaar en 4<sup>e</sup> geup.
- D. Het is juryleden niet toegestaan tijdens een wedstrijd als coach of deelnemer op te treden indien zij op de betreffende wedstrijd (geheel of deels) als jurylid actief zijn.
- E. De vormen die mogen worden uitgevoerd, zijn: Taegeuk Il jang (1) t/m Pal jang (8) en Poomsae Koryo (9) t/m Hansu (16).
- F. Afhankelijk van de organisatie kan een deelnemer bij TBN vergunde wedstrijden in verschillende categorieën (wedstrijdonderdelen) deelnemen, maar in elke categorie slechts één keer.
  - In WT-erkende poomsae G-status wedstrijden kan een atleet deelnemen in maximaal 2 wedstrijdcategoryën (mits mogelijk i.v.m. regels t.a.v. geslacht en leeftijd).
- G. Per deelnemende club is het maximum aantal toegestane coaches gelijk aan het aantal competitievelden.
- H. Indien er sprake is van keuze door de deelnemer van taegeuks/poomsae staat in de wedstrijduitschrijving waar en wanneer deze keuze doorgegeven dient te worden. Tenzij specifiek aangegeven in de wedstrijduitschrijving kan dit op de dag van de wedstrijd zelf **NIET** meer doorgegeven of gewijzigd worden.

## ARTIKEL-2 DEELNEMER

- A. Een voorwaarde om deel te kunnen nemen aan een competitie is dat de deelnemer lid is van de Taekwondo Bond Nederland (TBN).
- B. Niet in Nederland woonachtige deelnemers dienen in het bezit te zijn van een geldige licentie (lidmaatschapspas) van een erkende bij WT aangesloten nationale federatie.
- C. Een paar, team of mixed team kan worden samengesteld uit deelnemers van dezelfde en/of verschillende clubs in dezelfde leeftijdscategorie (of waarbij 1 persoon van het paar, of 1 of 2 personen van het team in maximaal 1 leeftijdscategorie hoger deelnemen) en in dezelfde graduatieklasse (of een combinatie van de graden B, C, D maar niet A).

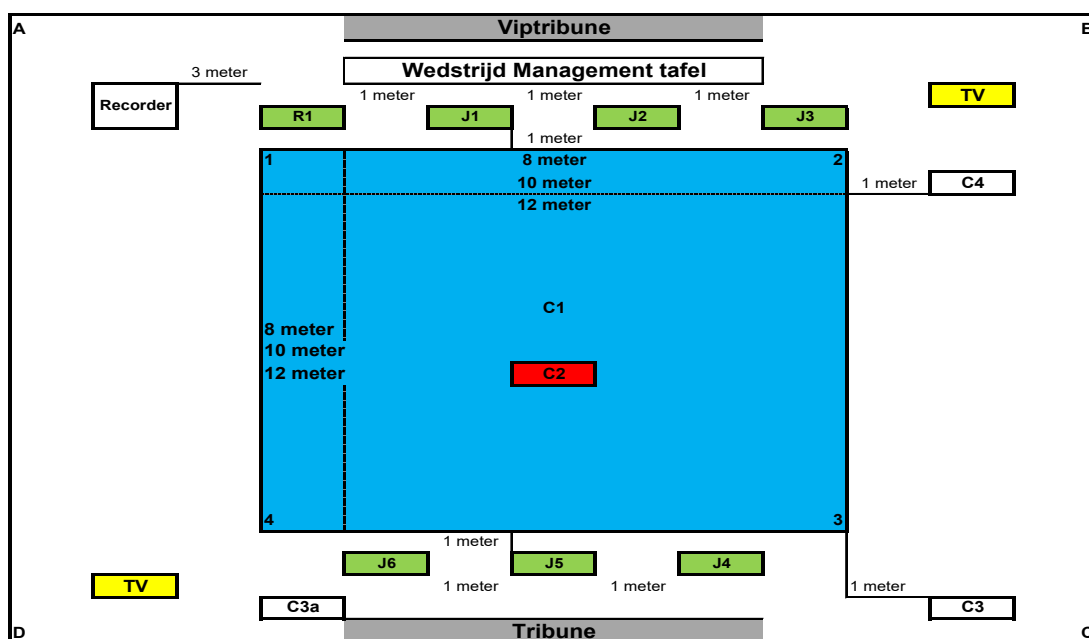
Bij samenstelling uit verschillende leeftijdscategorieën en/of graduatieklassen dient te worden deelgenomen in de oudste leeftijdscategorie en in de hoogste graduatieklasse.
- D. Deelname aan wedstrijden in de C- en/of D-categorie door sporters c.q. sportsters die langer dan 12 maanden dezelfde geupgraad bezitten is niet toegestaan.
- E. Voor de A-klasse categorie is het vanaf 12 jaar en ouder verplicht om bij WT-erkende wedstrijden (G-status) een door WT voorgeschreven uniform en band te dragen.

Bij TBN vergunde wedstrijden is dit niet verplicht en is een witte dobok toegestaan.
- F. Het is heren niet toegestaan een t-shirt te dragen onder het taekwondo-uniform. Dames dienen een wit t-shirt te dragen onder hun taekwondo-uniform.
- G. Deelnemers mogen geen sieraden, piercings of versierselen dragen. Kleine sieraden mogen met tape worden afgedekt.
- H. Dames mogen vrijwillig een neutrale Hijab dragen.
- I. Het dragen van een bril tijdens freestyle wedstrijden is verboden.

### ARTIKEL-3 DE COMPETITIE RUIMTE

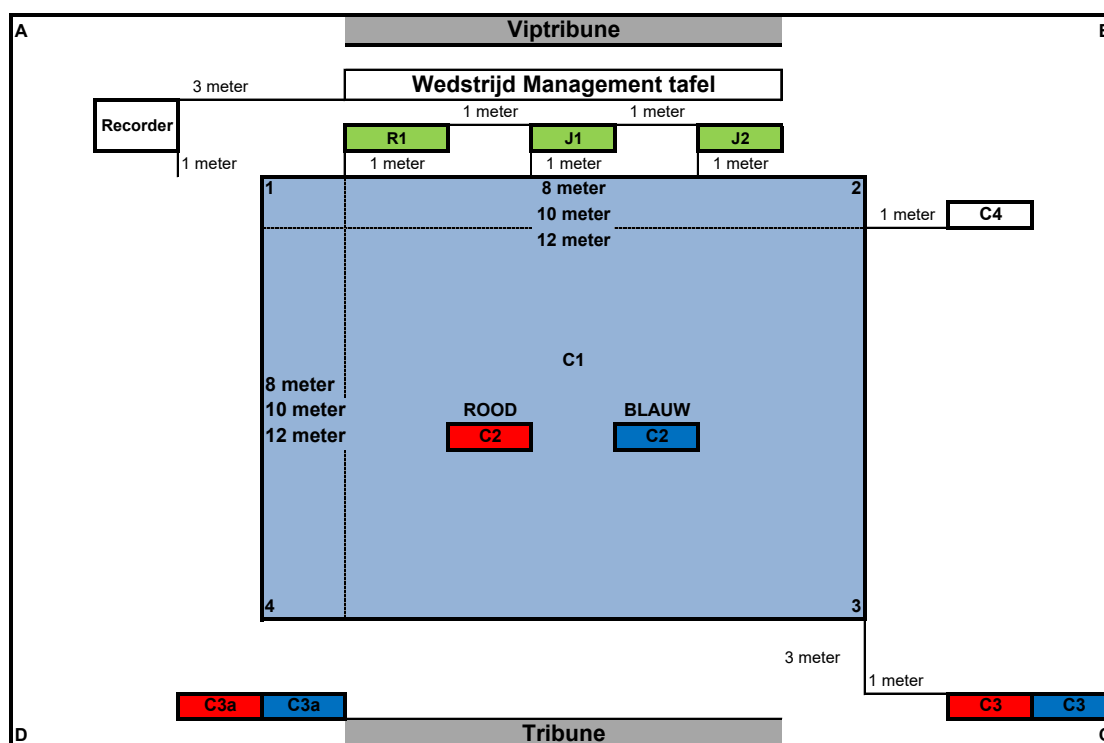
- A.** De oppervlakte van de competitieruimte voor een poomsae- en freestylewedstrijd bedraagt 10 x 10 meter en voor een freestyle-teamwedstrijd 12 x 12 meter en voor para-poomsae wedstrijd 8 x 8 meter. (Zie hiervoor diagram competitieruimte 1 en 2).
- B.** De beoordeling vindt plaats door 7 (vier tegenover drie) of 5 (drie tegenover twee) of 3 (alleen op één lijn) juryleden, waarbij de juryleden zich met het gezicht tegenover elkaar bevinden of alle 7; 5; 3 juryleden op één lijn naast elkaar worden geplaatst. De ruimte tussen de jurytafels/stoelen is 1 meter. Zie hiervoor diagram 1 en 2. Op ONK en NK Poomsae/Freestyle dient bij de A-categorie de beoordeling uit 5 of 7 juryleden te bestaan.

**DIAGRAM 1: COMPETITIE RUIMTE**



- Rec: Recorder
- R1: Referee (hoofdscheidsrechter of teamleider)
- J1 tm 6: No. 1,2,3,4,5,6 / Jury
- C1: Competitie ruimte
- C2: Startpositie deelnemer
- C3: Wachtruimte voor deelnemer en coach
- C3a: Wachtplaats (stand-by) na de inspectie (deelnemer met één coach)
- C4: Wedstrijd (veld) coördinator
- A,B,C,D: Hoeken competitieruimte
- Algemeen TV / Inspectietafel / Medische tafel

**DIAGRAM 2: COMPETITIERUIMTE**



- Rec: Recorder
- R1: Referee (hoofdscheidsrechter of teamleider)
- J1,2: No. 1,2 / Jury
- C1: Competitie ruimte
- C2: Startplaats voor deelnemers: (Chong (blauw)-links) / (Hong (rood)-rechts)
- C3a en C3: Wachtplaats (stand-by) na de inspectie (deelnemers met één coach)
- C4: Wedstrijd (veld) coördinator
- 1,2,3,4: Hoeken competitieruimte
- Algemeen: Inspectietafel en Medische tafel

#### ARTIKEL-4 CATEGORIEËN

- A. In de individuele poomsae competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen.
- B. Een paar dient te bestaan uit twee deelnemers, een man en een vrouw.
- C. Een team dient uit drie deelnemers van hetzelfde geslacht te bestaan.
- D. Een deelnemer mag in meerdere categorieën deelnemen maar in elke categorie slechts 1 keer.
- E. De volgende categorieën worden onderscheiden: A-klasse (1<sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger), B-klasse (4<sup>de</sup> t/m 1<sup>ste</sup> Geup), C-klasse (8<sup>ste</sup> t/m 5<sup>de</sup> Geup), D-klasse (10<sup>de</sup> t/m 9<sup>de</sup> Geup).

| Klasse   | Tkd-Band                    |
|----------|-----------------------------|
| A-klasse | 1 <sup>ste</sup> dan/poom + |
| B-klasse | 1 <sup>ste</sup> Geup       |
|          | 2 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 3 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 4 <sup>de</sup> Geup        |
| C-klasse | 5 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 6 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 7 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 8 <sup>ste</sup> Geup       |
| D-klasse | 9 <sup>de</sup> Geup        |
|          | 10 <sup>de</sup> Geup       |

#### F. Leeftijdscategorieën TBN vergunde wedstrijden (reguliere Poomsae)\*

##### Individuele-competitie:

t/m 8 jr - 9 t/m 11 jr - 12 t/m 14 jr - 15 t/m 17 jr - 18 t/m 30 jr - 31 t/m 40 jr - 41 t/m 50 jr - 51 t/m 60 jr - 61 t/m 65 jr en 66+ jr.

##### Paar-competitie:

t/m 11 jr - 12 t/m 14 jr - 15 t/m 17 jr - 18 t/m 30 jr en 31+ jr

##### Team-competitie:

t/m 11 jr - 12 t/m 14 jr - 15 t/m 17 jr - 18 t/m 30 jr en 31+ jr

*\*Bij WT erkende wedstrijden is de paar- en teamcompetitie 31+ verder opgesplitst in meerdere leeftijdscategorieën.*

- G. **Familie-poomsae** taekwondo deelnemers uit éénzelfde gezin. Afhankelijk van de organisatie is het aantal deelnemers, geslacht, graad en leeftijd vrij evenals de twee (2) vrije keuze taegeuks/poomsae die men samenloopt in één (1) ronde.
- H. De leeftijdsgrenzen zijn gebaseerd op het geboortjaar. Indien iemand bijvoorbeeld 17 jaar is op de dag van de wedstrijd maar in datzelfde jaar 18 jaar wordt, neemt hij/zij deel in de categorie 18 t/m 30 jr.

## ARTIKEL-5 WEDSTRIJDMETHODEN VOOR A-, B-, C- EN D-CATEGORIE

Bij Open Nederlandse Kampioenschappen (ONK), Nederlandse Kampioenschappen (NK), Open District Kampioenschappen (ODK) en District Kampioenschappen (DK) dient de organisatie te kiezen uit vier wedstrijdmethoden voor A-, B-, C- en D-categorieën. Dit zijn achtereenvolgens:

### A. Cut off system (Afsnij-systeem).

Het Cut-off system omvat een voorronde, halve finaleronde en finaleronde. Dat betekent dat er 3, 5 of 7 jury leden nodig zijn.

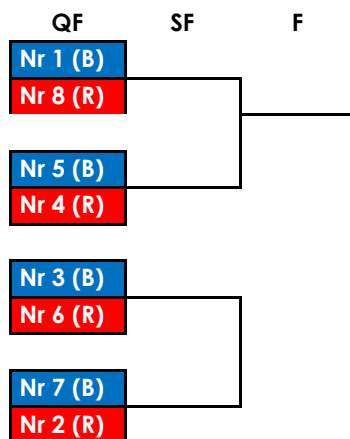
- Voorronde: bij 20 tot 39 deelnemers wordt de voorronde gestart in 2 groepen op 2 verschillende velden (en dus met verschillende jury). Bij meer dan 40 deelnemers wordt er in 3 groepen gewerkt op 3 verschillende velden (indien er 3 velden ter beschikking zijn). Van elke groep gaat 50% door naar de halve finale. Als het aantal deelnemers per groep voor de halve finale oneven is, wordt de eerstvolgende deelnemer eveneens geselecteerd.
- Halve finale: bij 9 t/m 19 deelnemers of minstens 50% uit 1ste ronde (incl. gelijke punten). De 8 beste atleten (gebaseerd op de ontvangen punten) gaan door naar de finale.
- Finale: toegankelijk voor maximaal 8 deelnemers.
- De halve finale en finale worden gehouden in volgorde van laagste naar hoogste score in de voorliggende ronde.
- In elke ronde loopt de deelnemer achter elkaar 2 taeguks/poomsaes (*voor wachttijd zie Art. 6 'Duur van de poomsae wedstrijd'*). Er worden punten per taeguk/poomsae gegeven op de aspecten techniek en presentatie. Deze punten worden direct na de uitvoering van de taeguk/poomsae bekend gemaakt.

*(Afhankelijk van het totaal aantal deelnemers kan de organisatie besluiten om poules met meer dan 8 deelnemers ook direct te laten starten met de finaleronde en/of de halve finaleronde)*

### B. Combinatie-systeem: Cut off system + Elimination tournament system

De 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> ronde verlopen volgens het Cut off system. De beste 8 deelnemers gaan door naar de finale en worden daarin geplaatst op basis van hun score in de voorrondes (*hoogste score tegen laagste score enz.*). In de finale lopen 2 deelnemers apart (eerst Chong en vervolgens Hong) of tegelijkertijd waarbij de startvolgorde en/of startpositie wordt bepaald door Loting (*zie artikel 7 Loting*). De winnaar van de onderlinge partij gaat vervolgens door naar de volgende ronde binnen de finale.

Finaleschema Elimination tournament system (KO systeem)  
(kwartfinale QF, halve finale SF en finale F)



### C. Elimination tournament system (KO-systeem)

De juryleden bepalen van 2 tegen elkaar uitkomende deelnemers de winnaar. Dit kan digitaal of aan de hand van het opsteken van een vlaggetje.

1. Toernooisysteem met eliminatie (individuele atleten lopen apart of tegelijkertijd): 2 deelnemers lopen apart (eerst Chong en vervolgens Hong) of tegelijkertijd waarbij de startvolgorde en/of startpositie wordt bepaald door loting (*zie artikel 7 Loting*). De winnaar van de onderlinge partij gaat vervolgens door naar de volgende ronde.  
(afhankelijk van het aantal deelnemers kan het toernooi starten vanaf R64, R32, R16, R8, R4 of R2 waarbij er in de eerste ronde sprake kan zijn van deelnemers met een vrijloting).
2. Toernooisysteem met eliminatie (paar of team lopen apart): 2 paren of teams lopen apart (eerst Chong en vervolgens Hong) waarbij de startvolgorde wordt bepaald door loting (*zie artikel 7 Loting*). De winnaar van de onderlinge partij gaat vervolgens door naar de volgende ronde.  
(afhankelijk van het aantal deelnemers kan het toernooi starten vanaf R64, R32, R16, R8, R4 of R2 waarbij er in de eerste ronde sprake kan zijn van een paar of team met een vrijloting).

### D. Round robin system (Herkansingsysteem).

De deelnemers lopen een vorm tegen iedere andere deelnemer van de poule en de juryleden duiden een winnaar aan. Het bepalen van de winnaar kan digitaal of aan de hand van het opsteken van vlaggetjes. Paren en teams lopen per 2 net na elkaar de vorm waarna de juryleden de winnaar hiervan bepalen. De winnaar krijgt telkens 10 punten, de verliezer krijgt 0 punten. Bij een gelijke eindstand heeft de persoon met de meeste 10 punten gewonnen.

De 2 deelnemers lopen apart (Chong eerst en vervolgens Hong) of tegelijkertijd.

Herkansing-systeem tabel

|      | Nr 1 | Nr 2 | Nr 3 | Nr 4 | Nr 5 | Nr 6 | Totaal |
|------|------|------|------|------|------|------|--------|
| Nr 1 | x    |      |      |      |      |      | 0      |
| Nr 2 |      | X    |      |      |      |      | 0      |
| Nr 3 |      |      | X    |      |      |      | 0      |
| Nr 4 |      |      |      | X    |      |      | 0      |
| Nr 5 |      |      |      |      | x    |      | 0      |
| Nr 6 |      |      |      |      |      | x    | 0      |

| BLAUW    | ROOD     |
|----------|----------|
| Nr 1 (B) | Nr 2 (R) |
| Nr 3 (B) | Nr 4 (R) |
| Nr 5 (B) | Nr 6 (R) |
| Nr 2 (B) | Nr 3 (R) |
| Nr 4 (B) | Nr 5 (R) |

| BLAUW    | ROOD     |
|----------|----------|
| Nr 1 (B) | Nr 6 (R) |
| Nr 2 (B) | Nr 4 (R) |
| Nr 3 (B) | Nr 5 (R) |
| Nr 4 (B) | Nr 6 (R) |
| Nr 2 (B) | Nr 5 (R) |

| BLAUW    | ROOD     |
|----------|----------|
| Nr 1 (B) | Nr 4 (R) |
| Nr 3 (B) | Nr 6 (R) |
| Nr 1 (B) | Nr 5 (R) |
| Nr 2 (B) | Nr 6 (R) |
| Nr 1 (B) | Nr 3 (R) |

#### ARTIKEL-6 DUUR VAN DE POOMSAE-WEDSTRIJD

- A. Poomsae Individueel, Paar en Team: maximaal 90 seconden.
- B. Freestyle Individueel, Paar en Mixed Team van 90 tot 100 seconden.
- C. Wachtijd (cut-off system) tussen 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> poomsae: minimaal 30 seconden.

#### ARTIKEL-7 LOTING

- A. Bij de ONK en NK poomsae-wedstrijden (A-categorie) vindt met inachtneming van de gehanteerde wedstrijdmethode verplicht een loting van de te lopen stijlvormen plaats.
- B. Bij ODK, DK, Para- en Privé poomsae wedstrijden vindt geen loting van de te lopen stijlvormen plaats. (voor opgave en keuze van de stijlvormen zie artikel 1 lid H en de tabellen met de van toepassing zijnde stijlvormen).

#### Tabel: Individueel & Paar & Teams A-klasse (vanaf 1<sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger)

Voor ODK, DK en privétoernooien kan de deelnemer zelf een taegeuk/poomsae kiezen conform de tabel. Dit mag tijdens alle drie rondes eventueel dezelfde taegeuk/poomsae zijn.

#### WEDSTRIJD CATEGORIE VERPLICHTE TAEGEUK/POOMSAE

|                         |                             |                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Individueel</b>      | Pupillen<br>t/m 8 jaar      | Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang.                                                 |
|                         | Aspiranten<br>9 t/m 11 jaar | Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo.                                             |
|                         | Cadetten<br>12 t/m 14 jaar  | Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback.                                |
|                         | Junioren<br>15 t/m 17 jaar  | Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon.                         |
|                         | 18 t/m 30 jaar              | Taegeuk 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae.               |
|                         | 31 t/m 40 jaar              |                                                                                      |
|                         | 41 t/m 50 jaar              | Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon.        |
|                         | 51 t/m 60 jaar              | Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu.                 |
|                         | 61 t/m 65 jaar              |                                                                                      |
|                         | Plus 66 jaar                |                                                                                      |
| <b>Paar &amp; Teams</b> | Pupil & Asp.<br>t/m 11 jaar | Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo.                                             |
|                         | Cadetten<br>12 t/m 14 jaar  | Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback.                                |
|                         | Junioren<br>15 t/m 17 jaar  | Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon.                         |
|                         | 18 t/m 30 jaar              | Taegeuk 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae.               |
|                         | Plus 31 jaar                | Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu. |

**Tabel: Individueel & Paar & Teams B- C- D-klasse**

Deelnemers mogen zelf een taegeuk/poomsae kiezen conform de tabel. Dit mag tijdens alle drie de rondes eventueel dezelfde taegeuk/poomsae zijn.

| WEDSTRIJD    |                             | CATEGORIE                              |  | VERPLICHTE TAEGEUK/POOMSAE       |  |                            |
|--------------|-----------------------------|----------------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------|
|              |                             | <u>KLASSE B</u>                        |  | <u>KLASSE C</u>                  |  | <u>KLASSE D</u>            |
| Individueel  | Pupillen<br>t/m 8 jaar      | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6 jang       |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4 jang       |  | Taegeuk<br>1, 2, 3 jang    |
|              | Aspiranten<br>9 t/m 11 jaar | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 jang    |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5 jang    |  |                            |
|              | Cadetten<br>12 t/m 14 jaar  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6 jang |  |                            |
|              | Junioren<br>15 t/m 17 jaar  |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 18 t/m 30 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 31 t/m 40 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 41 t/m 50 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 51 t/m 60 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 61 t/m 65 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | Plus 66 jaar                |                                        |  |                                  |  |                            |
| Paar & Teams | Pupil & Asp.<br>t/m 11 jaar | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 jang    |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5 jang    |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4 jang |
|              | Cadetten<br>12 t/m 14 jaar  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang |  | Taegeuk<br>1, 2, 3, 4, 5, 6 jang |  |                            |
|              | Junioren<br>15 t/m 17 jaar  |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | 18 t/m 30 jaar              |                                        |  |                                  |  |                            |
|              | Plus 31 jaar                |                                        |  |                                  |  |                            |

## ARTIKEL-8 SCORINGSCRITEIA POOMSAE WEDSTRIJDEN

- A.** De beoordeling met rode/blauwe kaart of vlaggetjes of handmatig is eenduidig. Indien er bij de beoordeling met puntenklappers + jurypapier of punten druksysteem + jurypapier wordt gewerkt, moeten er twee punten gegeven worden: een punt voor techniek en een punt voor presentatie (zie bijlage-1, score formulier poomsae) Totaal zijn 10 punten te behalen: de score voor techniek is maximaal 4 punten en de score voor presentatie is maximaal 6 punten.
- B.** De beoordeling zal in het openbaar worden gemaakt door middel van nummerbordjes of (TV) LCD scherm(en).
- C.** De puntenscore voor het aspect 'techniek' start met 4 punten (puntenaftrek per individuele fout: kleine fout -0,1 of grote fout -0,3):
- nauwkeurigheid in basisbewegingen.
  - nauwkeurigheid in de individuele beweging van de poomsae.
  - evenwicht.
- D.** De puntenscore voor het aspect 'presentatie' start met 6 punten (puntenaftrek na een gelopen vorm)
- snelheid en kracht.
  - ritme en tempo.
  - dynamiek / gebruik van expressie en energie (Ki)
- E.** Scoringstabel voor poomsae

| Scoringscriteria     | Details scorecriteria                                    | Punten |
|----------------------|----------------------------------------------------------|--------|
| Nauwkeurigheid (4.0) | Nauwkeurigheid in basisbewegingen                        | 4.0    |
|                      | Nauwkeurigheid in de individuele beweging van de poomsae |        |
|                      | Evenwicht                                                |        |
| Presentatie (6.0)    | Snelheid en kracht                                       | 2.0    |
|                      | Ritme en tempo                                           | 2.0    |
|                      | Expressie en energie                                     | 2.0    |
|                      |                                                          |        |

- F.** De hoogste en laagste scores:
- De persoon met de hoogste score wint (de hoogste en laagste score van de individuele juryleden worden niet meegeteld).
  - Indien gelijk: de persoon met de hoogste punten op het onderdeel presentatie is winnaar.
  - Ingeval de stand in presentatie gelijk blijkt te zijn, zal de winnaar degene zijn met het hoogste totaal aantal punten van alle juryleden (hierbij worden de hoogste en laagste score wel meegeteld).
  - Indien de stand nog gelijk is, zal er een beslissingsronde plaatsvinden.
- G.** Er kan sprake zijn van de volgende beslissingen:
- Winnen op punten.
  - Winnen door Referee Stops Contest (RSC).
  - Winnen door terugtrekking van de tegenstander (WDR).
  - Winnen door diskwalificatie van de tegenstander (DSQ)

## ARTIKEL-9 FREESTYLE COMPETITIE

De FreeStyle competitie is officieel erkend door WT en vastgelegd in de "WT poomsae competition rules & interpretation". Hieronder volgt een overzicht van de regels welke hierbij van kracht zijn (zie Bijlage-3, score formulier Freestyle).

## ARTIKEL-10 CATEGORIEËN BIJ FREESTYLE COMPETITIE

- A. Individuele competitie: hierbij nemen mannen en vrouwen apart deel aan de wedstrijd.
- B. Paar-competitie: een paar bestaat uit twee deelnemers, een man en een vrouw.
- C. Mixed team-competitie: dit team dient te bestaan uit vijf deelnemers. Dit team dient te bestaan uit 2 mannen en 3 vrouwen of 2 vrouwen en 3 mannen. Het team mag bestaan uit deelnemers van verschillende clubs.
- D. Afhankelijk van de organisatie kan een atleet bij TBN vergunde wedstrijden in verschillende categorieën (wedstrijdonderdelen) deelnemen, maar in elke categorie slechts één keer. In WT-erkende G-status wedstrijden kan een atleet deelnemen in maximaal 2 wedstrijdcategoryën (mits mogelijk i.v.m. regels t.a.v. geslacht en leeftijd).
- E. Bij de competitievormen worden de volgende graduatie- en leeftijdsklassen gehanteerd:
  - **A-categorie**
    - 2 leeftijdscategorieën voor de individueel en Paar divisie: t/m 17 jr en 18+ jr.
    - 2 leeftijdscategorie voor de mixed team divisie: t/m 17 jr en 18+ jr.
  - **B+C+D samen in één(1) categorie**
    - 2 leeftijdscategorieën voor de individueel en Paar divisie: t/m 17 jr en 18+ jr.
    - 2 leeftijdscategorie voor de mixed team divisie: t/m 17 jr en 18+ jr.

## Artikel-11 RICHTLIJNEN VOOR HET FREESTYLE

- A. De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken in combinatie met muziek (zonder woorden) en een choreografie.
- B. De duur van de Freestyle wedstrijd: minimaal 90 en maximaal 100 seconden.
- C. Voet- en handtechnieken dienen uit aanvals- en verdedigingstechnieken te bestaan.
- D. Verplichte technieken: Dwitkubi & Beom-seogi & Hakdari-soegi.
- E. Deelnemers moeten de volgende technieken in opeenvolgende **volgorde** laten zien:
  - 1) Gesprongen zijwaartse trap: in het geval van paar moet ten minste 1 deelnemer de techniek uitvoeren en in geval van mixed team moeten alle deelnemers, tegelijkertijd, deze techniek uitvoeren. Punten worden toegekend op basis van de uitvoering van de gesprengen zijwaartse trap en de hoogte van de sprong.
  - 2) Meerdere trappen in één sprong: In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren. Punten worden toegekend op basis van de moeilijkheidsgraad van de combinatie en het aantal trappen (minimaal 3 en maximaal 5).
  - 3) Gesprongen gedraaide trap: In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren. Punten worden toegekend op basis van de moeilijkheidsgraad van de techniek en de mate van draaiing (minimaal 360 graden).
  - 4) Opeenvolgende trappen: In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren. Punten worden toegekend op basis van de beheersing en de uitvoering van opeenvolgende trappen in Kyorugi-stijl. Het aantal opeenvolgende trappen is beperkt van zeven (7) tot tien (10).
  - 5) Acrobatische traptechniek: In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren. Punten worden toegekend op basis van de beheersing en de moeilijkheidsgraad van de acrobatische traptechniek.
- F. Basisbeweging en uitvoerbaarheid: punten worden toegekend van 0 tot 1,0 voor nauwkeurigheid in basisbewegingen. Het verband tussen aanval en verdediging (en/of vice versa) en de harmonie van de toepassing van de freestyle poomsae in zijn geheel.

- G.** De muziek (zonder woorden) en choreografie moet door de deelnemer zelf worden gekozen. De muziek mag GEEN politieke, sociale of religieuze inhoud bevatten en mag tevens geen inhoud bevatten die schadelijk, discriminerend of beledigend kan zijn voor anderen. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om de muziek op USB (voorzien van naam, divisie en clubnaam) tijdens de registratie aan te leveren bij de organisatie.
- H.** Board Breaking (breekttest voor alleen Mixed Team) bij 3 verplichte technieken: Gesprongen gedraaide trap (minimaal 1 plank) , Opeenvolgende trappen (minimaal 3 planken) en Acrobatische traptechniek (minimaal 1 plank).  
(De deelnemers dienen zelf breekmateriaal mee te nemen: vurenhout, lengte 300mm, breedte 300mm, dikte 10-12mm).

## ARTIKEL-12 SCORINGSCriteria FREESTYLE

- A.** Totaal zijn 10 punten te behalen: 6 voor techniek en 4 voor presentatie.
- B.** De score voor techniek is maximaal 6 punten en afhankelijk van de volgende aspecten:
1. Moeilijkheidsgraad voettechnieken. Deze wordt bepaald door de volgende aspecten:
    - Hoogte van de gesprongen zijwaartse trap
    - Aantal trappen in één spomg
    - Mate van draaiing in trap
    - Aantal en uitvoering opeenvolgende (sparrings) traptechnieken (met Stuiters).
    - Acrobatische traptechniek
  2. Nauwkeurigheid van de basistechnieken en praktische uitvoerbaarheid.
- C.** De score voor presentatie is maximaal 4 punten. Beoordeling van het aspect presentatie vindt plaats op grond van de volgende elementen:
- Creativiteit.
  - Harmonie.
  - Dynamiek / gebruik van expressie van energie (Ki)
  - Muziek en choreografie
    1. Aftrek van 0,3 punten vindt plaats afhankelijk van onder meer het korter of langer duren van de uitvoering dan vereist of het tijdens de uitvoering buiten het wedstrijdveld treden met beide voeten.
    2. Scoringstabel voor freestyle

| Scoringscriteria      | Details scorecriteria             |                                        | Punten |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------|
| Techniek (6.0)        | Moeilijkheidsgraad voettechnieken | Gesprongen zijwaartse trap             | 5.0    |
|                       |                                   | Gesprongen meervoudige trap            |        |
|                       |                                   | Draaibereik in gedraaide trap          |        |
|                       |                                   | Opeenvolgende trappen in Kyorugi-stijl |        |
|                       |                                   | Acrobatische traptechniek              |        |
|                       | Basisbewegingen en toepassing     |                                        | 1.0    |
| Presentatie (4.0)     | Creativiteit                      |                                        | 4.0    |
|                       | Harmonie                          |                                        |        |
|                       | Expressie van energie             |                                        |        |
|                       | Muziek en choreografie            |                                        |        |
| Maximum aantal punten |                                   |                                        | 10.0   |

### Artikel-13 RICHTLIJNEN VOOR HET PARA-POOMSAE

De Para-poomsae competitie is officieel erkend door de WT en vastgelegd in de "WT para taekwondo poomsae competition rules & interpretation". Hieronder volgt een beknopt overzicht van de regels welke hierbij van kracht zijn (zie Bijlage-5. score formulier Para-poomsae).

- A.** De oppervlakte van de competitieruimte voor een para-poomsae wedstrijd bedraagt 8 x 8 meter. (De oppervlakte die het wedstrijdgebied en het veiligheidsgebied omsluit mag niet kleiner zijn dan 10 x 10 meter en niet groter dan 12 x 12 meter. *Zie hiervoor diagram competitieruimte 1 en 2*).
- B.** In de Para-poomsae taekwondo discipline (sporters met een geestelijke en/of lichamelijke beperking) poomsae zullen mannen en vrouwen apart deelnemen.  
Elke deelnemer kiest vrij twee (2) taegeuk/poomsae. Er vindt slechts 1 ronde plaats.
- C.** Sport klassen:  
De volgende sportklassen zijn door WT aangewezen voor Para Taekwondo Poomsae atleten:
- P 10 klasse – Visuele beperking
  - P 20 klasse – Intellectuele beperking
  - P 30 klasse – Neurologische stoornissen.
  - P 40 klasse – Lichamelijke beperking
  - P 50 klasse – Hulpmiddelen (rolstoel; rollator etc..).
  - P 60 klasse – Doof
  - P 70 klasse – Korte gestalte
- D.** Wedstrijdmethoden voor ALLE A-, B-, C- EN D-CATEGORIE:  
Individuele-competitie: alle dan/poom en Geup graden samen in één categorie.  
De leeftijdscategorieën van de para-poomsae wedstrijd worden als volgt bepaald:  
t/m 11 jr. – 12 t/m 14 jr. – 15 t/m 17 jr. en 18+ jr.
- E.** Duur van de wedstrijd: Individuele wedstrijden van 20 tot 120 seconden per taegeuk/poomsae.  
Een deelnemer krijgt gegarandeerd minimaal één (1) minuut rust tussen elke taegeuk/poomsae.
- F.** Tabel: Individueel Para-poomsae:  
Deelnemers mogen zelf een taegeuk/poomsae kiezen conform de tabel groep-1 en 2.  
Dit mag tijdens één (1) ronde eventueel dezelfde taegeuk/poomsae zijn.

| Individueel categories     | Verplichte Taegeuk/Poomsae |                                                                       |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                            | Groep 1                    | Groep 2                                                               |
| Pup. & Asp<br>t/m 11 jaar  | T1, T2, T3                 | T4, T5, T6                                                            |
| Cadetten<br>12 t/m 14 jaar | T1, T2, T3                 | T4, T5, T6                                                            |
| Junioren<br>15 t/m 17 jaar | T2, T3, T4, T5             | T6, T7, T8, Koryo(9)                                                  |
| Senior<br>18 jaar en ouder | T3, T4, T5, T6, T7         | T8, Koryo(9), Keumgang(10)*,<br>Taeback(11),Pyongwon(12), Shipjin(13) |

\*Poomsae Keumgang (10) wordt uitgesloten van de P30- sportklasse.

#### **Artikel-14 COACH/DEELNEMER**

Bij alle wedstrijden is de aanwezigheid van een coach verplicht. De coach dient tenminste 18 jaar oud en bondslid te zijn. De coach dient de competitieruimte alleen te betreden in sportkleding, inclusief sportschoenen. Alleen deelnemers en coaches worden op de wedstrijdvelden toegelaten op vertoon van een deelnemers- of coachkaart.

#### **ARTIKEL-15 STIJLJURY COÖRDINATOR**

Een TBN vergunde wedstrijd wordt gecoördineerd door een door de TBN aangewezen stijljury coördinator. Deze werkt nauw samen met de organisator en het wedstrijdmanagement en ondersteunt de juryleden om de onbelemmerde voortgang van de wedstrijd te bevorderen.

#### **ARTIKEL-16 ARBITRAGE EN SANCTIES**

Een protest dient schriftelijk bij de wedstrijdleiding te worden ingediend door de coach van de deelnemer samen met een waarborgsom van € 200,-. Het protest zal alleen geaccepteerd worden als dit verwijst naar een schrijffout van de recorder indien dit gemeld wordt binnen tien minuten nadat het incident heeft plaatsgevonden. Protesten in de vorm van klachten omtrent de beoordeling van een stijlvorm door juryleden worden niet aanvaard. Indien het protest ongegrond is verklaard, wordt de waarborgsom niet terugbetaald. Tegen deze beslissing is geen beroep mogelijk. Wedstrijden mogen geen vertragingen oplopen zelfs als een officieel protest wordt voorbereid. Het is de verantwoordelijkheid van de veldteamleider om er voor te zorgen dat de wedstrijd conform de reglementen verloopt.

#### **ARTIKEL-17 VERBODEN HANDELINGEN EN STRAFFEN**

Een deelnemer krijgt een Kyeong-go bij de volgende verboden handelingen:

- A.** Het uiten van ongeoorloofde opmerkingen of misdragingen door deelnemer en/of diens coach, waaronder onder meer het buitensporig vieren en politieke en/of religieuze uitingen.
- B.** Het bemoeien van de deelnemer en/of diens coach met het wedstrijdmanagement, waaronder onder meer het onderbreken van de veldcoördinator en/of juryleden tijdens de wedstrijd.

Indien een deelnemer een 2<sup>e</sup> Kyeong-go krijgt, zal de hoofdjury deze deelnemer als verliezer aanwijzen (diskwalificatie). De wedstrijd wordt in dit geval onmiddellijk beëindigd ongeacht de puntenscore.

Afhankelijk van de aard en ernst van een overtreding van regels kan besloten worden tot een waarschuwing of directe diskwalificatie van het toernooi van atleten en/of teamofficials.

#### **ARTIKEL-18 PROCEDURE VAN DE WEDSTRIJD**

- A.** Enkele minuten voor aanvang van de wedstrijd worden de namen van de deelnemers afgeroepen en dit wordt telkens herhaald met een interval van 1 minuut. Elke deelnemer die zich niet uiterlijk binnen de minuut na de laatste oproep aanbiedt, wordt uitgesloten van deelname.
- B.** De deelnemer wacht samen met zijn coach bij het ingangspunt van het veld tot hij wordt opgeroepen door de veldcoördinator (zie bijlage-2 en 4, Handsignalen veldcoördinator).

#### **ARTIKEL-19 ANDERE ZAKEN, NIET GESPECIFICEERD IN DE REGELS**

In het geval dat zich tijdens een toernooi zaken voordoen die niet benoemd en/of voorzien zijn in de reglementering, zullen deze als volgt behandeld worden:

- A.** Zaken met betrekking tot een specifieke wedstrijd zullen beslist worden door de hoofdjury van de betrokken wedstrijd.
- B.** Zaken die geen betrekking hebben op een specifieke wedstrijd maar meer op het gehele toernooi zullen beslist worden na overleg tussen de stijljurycoördinator en de organisator.

**Bijlage-1: Score formulier POOMSAE**

| WT POOMSAE COMPETITION<br>JUDGE'S SCORE SHEET                                                     |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|--|
|                  | Number contestant: _____                       |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  | Court nr: _____ |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   | Country contestant: _____                      |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   | Taegeuk / poomsae: _____                       |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| Remark Start (x) and End (o) position of the participants:<br>deduct: -0,3                        |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     | X                |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| Category                                                                                          | Sub-Category                                   | Score Allocation                                                                                                       |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     | Score |  |
| Accuracy<br>(4.0)                                                                                 | Accuracy in Basic Movement                     | <b>4.0 - ( / + X ) =</b><br><b>deduct -0,1 (/) or -0,3 (X)</b><br><b>and (No kiap - No Jitzikgi - Restart...etc..)</b> |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   | Accuracy in Individual Movement of the Poomsae |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   | BALANCE                                        |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   |                                                | <b>total picture: beginning to end</b>                                                                                 |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     | Score |  |
|                                                                                                   |                                                | 6.0 perfect                                                                                                            | Excellent | Good      | Average   | Poor      | Very Poor |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
|                                                                                                   |                                                |                                                                                                                        | 5,7 - 5,1 | 4,8 - 4,2 | 3,9 - 3,3 | 3,0 - 2,4 | 2,1 - 1,5 |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| Presentation<br>(6.0)                                                                             | Speed and Power                                | 2.0                                                                                                                    | 1.9       | 1.8       | 1.7       | 1.6       | 1.5       | 1.4 | 1.3 | 1.2              | 1.1             | 1.0 | 0.9 | 0.8 | 0.7 | 0.6 | 0.5 |       |  |
|                                                                                                   | Rhythm & Tempo                                 | 2.0                                                                                                                    | 1.9       | 1.8       | 1.7       | 1.6       | 1.5       | 1.4 | 1.3 | 1.2              | 1.1             | 1.0 | 0.9 | 0.8 | 0.7 | 0.6 | 0.5 |       |  |
|                                                                                                   | Expression of Energy                           | 2.0                                                                                                                    | 1.9       | 1.8       | 1.7       | 1.6       | 1.5       | 1.4 | 1.3 | 1.2              | 1.1             | 1.0 | 0.9 | 0.8 | 0.7 | 0.6 | 0.5 |       |  |
| Sub-total Score (10) of (Accuracy) + (Presentation) =                                             |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| <b>Total Score</b>                                                                                |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| <b>Deduction (Time + Cross Line) from Total score<br/>after collating the judges total scores</b> |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     |                  |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| Judge's Name or Number: _____                                                                     |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     | 1, 2, 3, 4 round |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |
| Judge's Nation: _____                                                                             |                                                |                                                                                                                        |           |           |           |           |           |     |     | Signature: _____ |                 |     |     |     |     |     |     |       |  |

## **Bijlage-2: Handsignalen velcoördinator POOMSAE voor** **(Cut off systeem & Elimination (KO) systeem)**



### Field Coordinator Hand Signals

Conduct for Recognized Poomsae Competitions Official terminology  
Methods of competition: **Cut off System**  
Rounds: Preliminary (1<sup>st</sup>), Semi-finals (2<sup>nd</sup>) and Finals (3<sup>rd</sup>)  
Only 1 person/pair/team on the field every time

(C) 2021 Poomsae Referee HandSignals - version 1

### 1<sup>st</sup> Poomsae competition:

- 1) Moa sogi + Left hand → Chul-jeon (enter the field)
- 2) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 3) Moa sogi + Left hand → Kyong-re
- 4) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → Chun-bi (start the time)
- 5) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → Si-jak
- 6) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 7) Moa sogi → Baro (after end of performance...!)
- 8) Moa sogi → Shiyo (stop the time and start break-off time)
- 9) Moa sogi + Left hand → Toe-jang (go to your coach)
- 10) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → Peol-cheyo for the 1<sup>st</sup> Poomsae score on the public (tv) display

(C) 2021 Poomsae Referee HandSignals - version 1



### 2<sup>nd</sup> Poomsae competition:

- 11) Call participant after waiting period of a minimum of 30 seconds
- 12) Moa sogi + Left hand → Chul-jeon (enter the court)
- 13) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 14) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → Chun-bi (start the time)
- 15) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → Si-jak
- 16) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 17) Moa sogi → Baro (after end of performance...!)
- 18) Moa sogi + Shiyo (participant take a rest on spot) → (stop the time)
- 19) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 20) Moa sogi + Left hand → Kyong-re
- 21) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → Peol-cheyo for the 2<sup>nd</sup> Poomsae scores and after the Full 1<sup>st</sup> + 2<sup>nd</sup> Poomsae scores on the public (tv) display
- 22) Moa sogi + Left hand → Toe-jang (exit the field)

(C) 2021 Poomsae Referee HandSignals - version 1





## Field Coordinator Hand Signals

Conduct for Recognized Poomsae Competitions Official terminology

Methods of competition: **Elimination tournaments System**

Rounds: R64 – R32 – R16 – R8 – R4 – R2

Only 1 person on the field every time

(S) 107 Poomsae Rules HandSignals - version 1

### 1<sup>st</sup> Poomsae competition for **CHONG**:

- 1) Moa sogi + Left hand → **CHONG** Chul-jeon (enter the field)
- 2) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → **Chario**
- 3) Moa sogi + Left hand → **Kyong-re**
- 4) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → **Chun-bi** (start the time)
- 5) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → **Si-jak**
- 6) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 7) Moa sogi → **Baro** (after end of performance...!)
- 8) Moa sogi → **Shiyo** (take a rest) → (stop the time)
- 9) Moa sogi + Left hand → **Toe-jang** (go to your coach)

(S) 107 Poomsae Rules HandSignals - version 1



### 1<sup>st</sup> Poomsae competition for **HONG** :

- 10) Moa sogi + Left hand → **HONG** Chul-jeon (enter the field)
- 11) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → **Chario**
- 12) Moa sogi + Left hand → **Kyong-re**
- 13) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → **Chun-bi** (start the time)
- 14) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → **Si-jak**
- 15) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 16) Moa sogi → **Baro** (after end of performance...!)
- 17) Moa sogi → **Shiyo** (take a rest) → (stop the time)
- 18) Moa sogi + Left hand → **Toe-jang** (go to your coach)
- 19) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → **Peol-cheyo** for the 1<sup>st</sup> Poomsae **Chong & Hong** scores on the public (tv) display

(S) 107 Poomsae Rules HandSignals - version 1



## 1<sup>st</sup> Poomsae competition for **HONG** :

- 10) Moa sogi + Left hand → **HONG** Chul-jeon (enter the field)
- 11) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 12) Moa sogi + Left hand → Kyong-re
- 13) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → Chun-bi (start the time)
- 14) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → Si-jak
- 15) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 16) Moa sogi → Baro (after end of performance...!)
- 17) Moa sogi → Shiyo (take a rest) → (stop the time)
- 18) Moa sogi + Left hand → Toe-jang (go to your coach)
- 19) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → Peol-cheyo for the 1<sup>st</sup> Poomsae  
Chong & Hong scores on the public (tv) display

(J) 107 Poomsae Rules: Hand Signals - version 1



## 2<sup>nd</sup> Poomsae competition for **CHONG**:

- 20) Moa sogi + Left hand → **CHONG** Chul-jeon (enter the field)
- 21) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 22) Moa sogi + Right hand → Chun-bi (start the time)
- 23) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → Si-jak
- 24) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 25) Moa sogi → Baro (after end of performance...!)
- 26) Moa sogi → Shiyo (take a rest) → (stop the time)
- 27) Moa sogi + Left hand → Toe-jang (go to your coach)

(J) 107 Poomsae Rules: Hand Signals - version 1



## 2<sup>nd</sup> Poomsae competition for **HONG**:

- 28) Moa sogi + Left hand → **HONG** Chul-jeon (enter the field)
- 29) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario
- 30) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → Chun-bi (start the time)
- 31) Moa sogi + Right hand (180 degrees) → Si-jak
- 32) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 33) Moa sogi → Baro (after end of performance...!)
- 34) Moa sogi → Shiyo (take a rest) → (stop the time)
- 35) Moa sogi + Left hand → **CHONG** Chul-jeon (enter the field)
- 36) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → Chario → Kyong-re for Chong & Hong
- 37) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → Peol-cheyo for the 2<sup>nd</sup> Poomsae  
Chong & Hong scores on the public (tv) display

(J) 107 Poomsae Rules: Hand Signals - version 1



## Winner declaration after 2<sup>nd</sup> poomsae:

Field Coordinator walks to the middle between **CHONG** and **HONG** and call after eye contact with operator → Peol-cheyo (Full 1<sup>st</sup> + 2<sup>nd</sup> Poomsae scores on the public (tv) display of Chong and Hong and Moa sogi + Extend the right or left arm up at (45 degrees) with the open palm upward, declaring **CHONG-seung** or **HONG-seung**



After declaration both participants: Toe-jang (exit the field)

(J) 107 Poomsae Rules: Hand Signals - version 1



**Bijlage-3 – Score formulier FREESTYLE**

| WT FREESTYLE POOMSAE COMPETITION                                                                        |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|------|-----|-----|---------|---------|-----|------|-----|-----------|---------|--|
| Judge's Score Sheet                                                                                     |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| <br>WORLD<br>TAEKWONDO | Number:                                                                                 |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         | Country:                                                                                |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         | Category:                                                                               |                                  | INDIV            | PAIR |     | MIX |         |         |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         | Time limit:                                                                             |                                  | Endtime:         |      |     |     |         | Deduct: |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         | Dwitkubi                                                                                |                                  | Yes / No         |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         | BeomSeogi                                                                               |                                  | Yes / No         |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| HakdariSeogi                                                                                            |                                                                                         | Yes / No                         |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
|                                                                                                         |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     | Court nr: |         |  |
| Category                                                                                                | Sub-Category                                                                            |                                  | Score Allocation |      |     |     |         |         |     |      |     |           | Score   |  |
|                                                                                                         |                                                                                         |                                  | Very Poor        | Poor |     |     | Average |         |     | Good |     |           | Perfect |  |
| Technical Skills<br>(6.0)                                                                               | Level of Difficulty of Foot Techniques<br>(5.0)                                         | Jumping side kick                | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         |                                                                                         | Multiple kicks in a jump         | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         |                                                                                         | Gradient of spins in a spin kick | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         |                                                                                         | Kyorugi style consecutive kicks  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         |                                                                                         | Acrobatic kicking technique      | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Basic Movements & Practicability<br>(1.0)                                               |                                  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Deduction (Stances + Mess + Restart ) from total score of <b>Technical skills (6.0)</b> |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Total score of Technical skills (6.0)                                                                   |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Presentation<br>(4.0)                                                                                   | Creativeness                                                                            |                                  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Harmony                                                                                 |                                  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Expression of Energy                                                                    |                                  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Music & Chorography                                                                     |                                  | 0,0              | 0,1  | 0,2 | 0,3 | 0,4     | 0,5     | 0,6 | 0,7  | 0,8 | 0,9       | 1,0     |  |
|                                                                                                         | Total score of Presentation (4.0)                                                       |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Sub-total Score (10) of (Technical Skills) + (Presentation) =                                           |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Total Score                                                                                             |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Deduction (Time + Cross Line) from Total score after collating the judges total scores                  |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Judge's Name or Number: _____                                                                           |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |
| Judge's Nation: _____ Signature: _____                                                                  |                                                                                         |                                  |                  |      |     |     |         |         |     |      |     |           |         |  |

## **Bijlage-4: Handsignalen velcoördinator FREESTYLE**

  
**Field Coordinator Hand Signals**  
**Conduct for FreeStyle Poomsae Competitions Official terminology**  
Methods of competition: **Cut off System**  
Rounds: Semi-finals and/or Finals  
Only 1 person/team on the field every time

**For each round FreeStyle Competition:**

- 1) Moa sogi + Left hand → **Chul-jeon** (enter the field)
- 2) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → **Chario**
- 3) Moa sogi + Left hand → **Kyong-re**
- 4) Moa sogi + Right hand (90 degrees) → **Chun-bi** (start the music and time)
- 5) Naranhi sogi + with both hands behind back (during the performance)
- 6) Moa sogi → **Baro** (after end of music / performance...!)
- 7) Moa sogi → **Shiyo** (participant take a rest)
- 8) Moa sogi + Left hand (90 degrees) → **Chario**
- 9) Moa sogi + Left hand → **Kyong-re**
- 10) Moa sogi + Right hand (45 degrees) → **Peol-cheyo** for Freestyle score on the public (tv) display
- 11) Moa sogi + Left hand → **Toe-jang** (exit the field)

WT Poomsae Referee Hand Signals –version-1

## **Bijlage-5: Score formulier PARA-POOMSAE**

Division: \_\_\_\_\_ Competitors No: \_\_\_\_\_  
Judges Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Court: \_\_\_\_\_

**PARA TAEKWONDO**  
**Referee Scoring Sheet**



| Category              | Sub-Category                                    | Score Allocation                                              |           |           |           |           |               |           |                             |                    | Score |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------------------------|--------------------|-------|--|
| Technical<br>(4.0)    |                                                 | Perfect                                                       | Excellent | Very Good | Good      | Average   | Below Average | Poor      | Very Poor                   | Minimum Score      |       |  |
|                       | Stance and practicability of movement & Balance | 2.0                                                           | 1.9 - 1.8 | 1.7 - 1.6 | 1.5 - 1.4 | 1.3 - 1.2 | 1.1 - 1.0     | 0.9 - 0.8 | 0.7 - 0.6                   | 0.5                |       |  |
|                       | Hand & Foot techniques                          | 2.0                                                           | 1.9 - 1.8 | 1.7 - 1.6 | 1.5 - 1.4 | 1.3 - 1.2 | 1.1 - 1.0     | 0.9 - 0.8 | 0.7 - 0.6                   | 0.5                |       |  |
|                       | Technical Deduction Points                      | (- 0.3): Re-start, Move wrong direction, Wrong movements etc. |           |           |           |           |               |           | Deduction Score             |                    |       |  |
|                       |                                                 |                                                               |           |           |           |           |               |           | Final Total Technical Score |                    |       |  |
| Presentation<br>(6.0) | Memorization of recognized Poomsae              | 2.0                                                           | 1.9 - 1.8 | 1.7 - 1.6 | 1.5 - 1.4 | 1.3 - 1.2 | 1.1 - 1.0     | 0.9 - 0.8 | 0.7 - 0.6                   | 0.5                |       |  |
|                       | Power, Speed, Rhythm, Tempo                     | 2.0                                                           | 1.9 - 1.8 | 1.7 - 1.6 | 1.5 - 1.4 | 1.3 - 1.2 | 1.1 - 1.0     | 0.9 - 0.8 | 0.7 - 0.6                   | 0.5                |       |  |
|                       | Expression of Energy / Volume of movement       | 2.0                                                           | 1.9 - 1.8 | 1.7 - 1.6 | 1.5 - 1.4 | 1.3 - 1.2 | 1.1 - 1.0     | 0.9 - 0.8 | 0.7 - 0.6                   | 0.5                |       |  |
|                       |                                                 |                                                               |           |           |           |           |               |           | Total Presentation Score    |                    |       |  |
|                       |                                                 |                                                               |           |           |           |           |               |           |                             | Total Score (10.0) |       |  |

Deductions (done by Operator): ☐ wrong Poomsae (-0,6) ☐ step out (-0,3) ☐ under/over time (-0,3)

Judges Signature: \_\_\_\_\_