# PODSTAWY OCENIANIA KONKURENCJI TECHNICZNYCH TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

Mirosław Furman

Bydgoszcz 2021

## WSTĘP

*Praca niniejsza nie zastąpi „Regulaminu Poomsae z objaśnieniami Światowej Federacji Taekwondo" („WORLD TAEKWONDO FEDERATION POOMSAE COMPETITION RULES & INTERPRETATION"), ani szkolenia sędziów na różnych poziomach – zrzeszonych federacji narodowych i światowej (WTF). Szczególnie istotne są nowości, których można się spodziewać, ponieważ dostosowywanie regulaminów do potrzeb oraz możliwości dyscypliny jest to proces ciągły. Warto jednakże zwrócić uwagę na niezależne od aktualnych punktacji, trendów i „mody" w układach formalnych i konkurencjach specjalnych „kamienie milowe" - esencję sporti i sztuki walki i jej ocenę w takich właśnie kategoriach.*

*Celem niniejszego opracowania jest podkreślenie podstaw, często tak oczywistych dla twórców regulaminów, że nie zawsze dobrze interpretowanych przez trenerów, a czasem nawet sędziów. Ponadto autor chciałby przybliżyć wyzwania i ograniczenia stojące przed oceniającymi kokurencje techniczne oraz trendy w ocenianiu – na różnych poziomach i w różnych rodzajach konkurencji.*

*Bez kontaktu z Grandmaster In Sik Hwang oraz Grandmaster Tong Wan Shin,, Grandmaster Derek Sumner, Grandmaster Cheolin Kang opracowanie to nie mogłoby powstać – wyrazy podziękowania za przekazanie ogromnej wiedzy na temat oceniania konkurencji technicznych!*

*Literaturą wykorzystaną jako bazę do opracowania były publikacje:*

*„WORLD TAEKWONDO FEDERATION POOMSAE COMPETITION RULES & INTERPRETATION In force as of May 14, 2019"*

*„Zasady Współzawodnictwa Para Taekwondo Poomsae WT"z 2017*

*M. Furman*

*Bydgoszcz 2021*

# Spis treści

I. UKŁADY FORMALNE....4
I.I. POOMSAE OBOWIĄZKOWE....4
I.I.I. Punktacja oraz sposób jej przyznawania....4
a) Ocena techniki wykonywanego układu....4
b) Sposób oceniania techniki podczas wykonywania układu....5
c) Ocena prezentacji wykonywanego układu....6
d) Sposób oceniania prezentacji po wykonywania układu....7
I.I.II. Wybrane elementy wskazówek do sędziowania – przykłady....8
a) Postawy (Seogi)....8
b) Zmiana postawy....11
c) Makki, Jireugi, Chagi, Chigi, Tzireugi....11
I.I.III. Poomsae osób niepełnosprawnych....12
I.I.IV. Wyłanianie zwycięzcy – kiedy konieczna jest dogrywka....13
a) Poomsae obowiązkowe....13
I.II. POOMSAE STYLU DOWOLNEGO....14
I.II.I. Punktacja oraz sposób jej przyznawania....14
a) Punkty przyznawane za technikę....14
b) Punkty przyznawane za prezentację....17
I.II.II. Wyłanianie zwycięzcy – kiedy konieczna jest dogrywka....18
a) Punkty odejmowane....18
b) Arkusz sędziowski poomsae stylu dowolnego....20
c) Arkusz sędziowski poomsae stylu dowolnego- błędy....21
II. KOORDYNATOR POLA....22
III. TECHNIKI TRWAJĄCE OSIEM I PIĘĆ SEKUND....24

Załączniki:

*„Zasady Współzawodnictwa Poomsae WT z interpretacją” z 14 maja 2019*
*„Regulamin Współzawodnictwa Para-Taekwondo Poomsae WTF” z 2017*
*„Wskazówki do oceniania konkurencji technicznych” wersja z 2017*

# I. UKŁADY FORMALNE

## I.I. POOMSAE OBOWIĄZKOWE

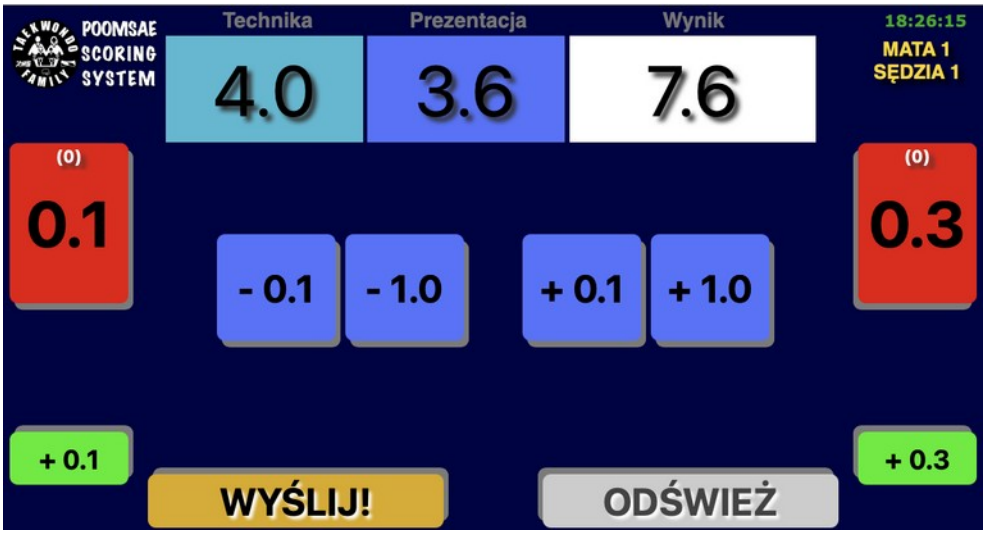
### I.I.I. Punktacja oraz sposób jej przyznawania

Po zmianie, dosyć rewolucyjnej, w przyznawaniu punktów w konkurencji poomsae obowiązkowych na ocenę końcową wykonania układu wynoszącą maksymalnie 10 pukntów składa się:

**Ocena za technikę (0 – 4) + Ocena za prezentację (0 – 6) = Ocena (0 – 10)**

Jak widać, w związku z wysokim poziomem technicznym, ograniczeniami w interpretacji błędów technicznych oraz tendencją do uatrakcyjnienia dyscypliny, aż 60% oceny to (zawsze dosyć subiektywna i trudniejsza do ujęcia w sztywne ramy zasad) tzw. **prezentacja**. Warto zauważyć, że używana w Polsce nazwa *„technika”* jest zaiste bliższa znaczeniu nazwy angielskiej niż jej literalne tłumaczenie jako dokładność.

Łatwiej będzie zrozumieć procedurę przyznawania punktacji, jeżeli spojrzymy na arkusz oceny sędziego (zgodny z regulaminem) albo na (jeden z wielu) programów komputerowego wspomagania rejestracji i prezentacji ocen sędziowskich.




Rys. 1. Ekran sędziowski – Poomsae obowiązkowe

#### *a) Ocena techniki wykonywanego układu*

Podczas oceniania wykonania układu obowiązkowego **wyjściową** notą za technikę (Accuracy) jest zawsze **4.0** . Od tej wartości **odejmowane są punkty** za dwa rodzaje błędów: mniejsze po **0.1 punktu** oraz większe po **0.3 punktu**.

Nieco mylące może być, iż pod rozwagę przy odejmowaniu punktów brane są **trzy czynniki** chociaż w aktualnym regulaminie raz występują trzy, a raz dwa (równowaga i podstawowe ruchy połączone w podpunkcie 1.3 artykułu 15) :

- dokładność podstawowych ruchów
- dokładność pojedynczych ruchów w danym układzie
- równowaga

Mniejsze błędy (odejmowane 0.1) to na przykład:

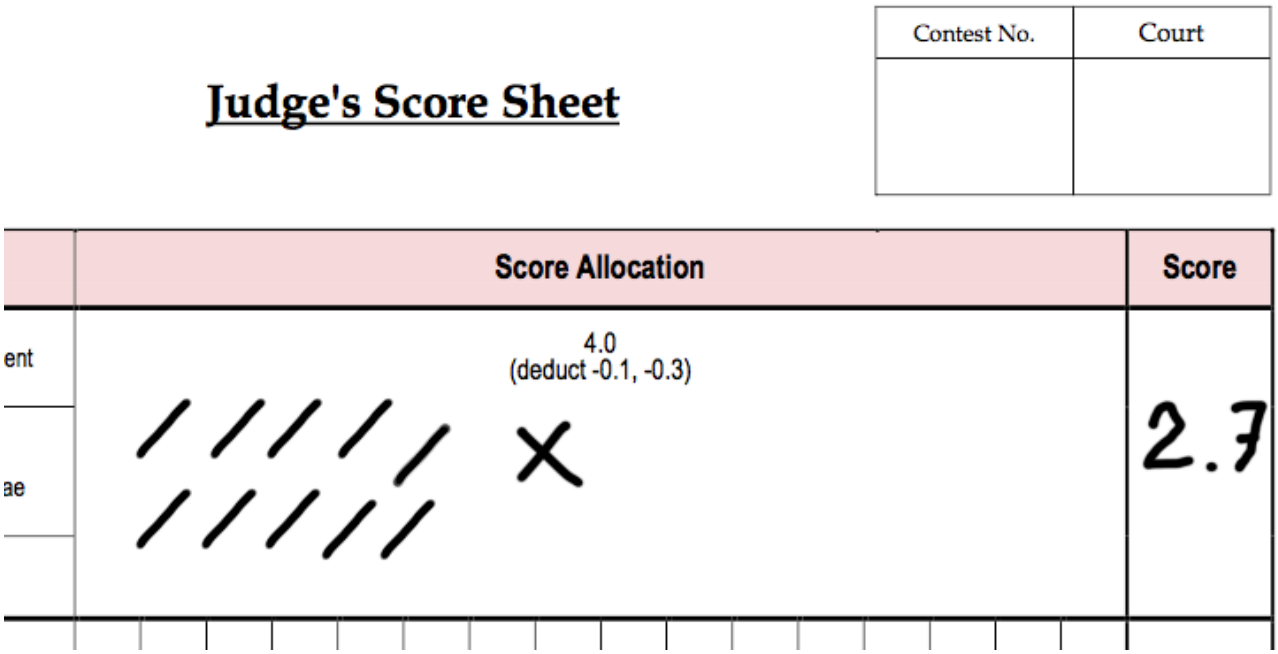
- kiedykolwiek postawa, a właściwie pozycja stóp ( np.: Ap- gubi, Dwit-gubi, Beom-seogi itd.) lub technika ręczna czy też nożna (Makki, Jireugi, Chigi, Chagi itd.) nie jest wykonywana zgodnie z wyjaśnieniem podanym we wskazówkach oceniania zawodów poomsae w regulaminie WTF
- zasada główna to „błąd w wykonaniu" prawidłowej postawy, techniki, czyli drobna niedoskonałość, oceniana jest każda postawa, pozycja – nawet ciągle powtarzane, drobne błędy mogą w sumie bardzo zmienić wynik końcowy

Większe błędy (odejmowane 0.3 punkta) to na przykład:

- wykonywana jest inna technika od wymaganej w danym ruchu (Eolgul Makki zamiast Arae Makki) – jak widać dotyczy to zazwyczaj nawet wysokości techniki
- inna jest pozycja od wymaganej w układzie (Dwit-gubi zaiast Juchum Seogi)
- brak lub wykonany w złym momencie okrzyk (Kihap)
- zatrzymanie nie wynikające z układu na **trzy sekundy** lub dłużej
- wzrok (tu patrzymy na głowę) nie jest w odpowiednim kierunku
- uniesiona stopa przy Hakdari Seogi dotknie podłoża (ogólnie – podpieranie się)
- pozycja rozpoczęcia i zakończenia układu różni się ponad dopuszczalną odległość **jednej stopy** – Uwaga! **Nie dotyczy Keumgang i Jitae** *(Regulamin WTF - wyjaśnienie)*
- Jittzikgi nie ma odpowiedniej siły i efektu dźwiękowego
- zawodnik wykonuje głośne odgłosy oddychania

## *b) Sposób oceniania techniki podczas wykonywania układu*

Zacznijmy od metody tradycyjnej, ciągle dopuszczanej przez regulamin WT, czyli zapisu na arkuszu sędziowskim. Każdy element techniczny, który zdaniem oceniającego, powinien być wykonany inaczej i zasługuje na odebranie 0.1 punktu jest zaznaczany w odpowiednim polu przez ukośnik ( / ) , natomiast każdy poważniejszy błąd znakiem ( X ) . Następnie, po wykonaniu układu sumowane są i odejmowane od oceny wyjściowej te punkty. Poniżej przykład zapisu:



Judge's Score Sheet

| Contest No. | Court |
|---|---|
| | |

| | Score Allocation | Score |
|---|---|---|
| ent | 4.0 (deduct -0.1, -0.3) | 2.7 |
| ae | | |

Rys. 3. Przykład zapisu oceniania techniki poomsae obowiązkowego

Jak widać zawodnik wykonał aż dziesięć małych błędów i jeden większy, w sumie uzyskując 2.7. To samo sędzia wykonać może w programie lub przy pomocy specjalnego urządzenia z przyciskami – dziesięć razy naciskając klawisz lub ikonę -0.1 i raz -0.3.

### *c) Ocena prezentacji wykonywanego układu*

Podczas oceniania wykonania układu obowiązkowego **maksymalną** notą za prezentację jest **6.0** . W przypadku prezentacji pod rozwagę przy odejmowaniu punktów brane są **trzy czynniki**, a każdy z nich to maksymalnie **2 punkty.** W wyjaśnieniu do regulaminu zwracana jest uwaga, aby przy ujmowaniu punktów prezentacji nie brać pod uwagę każdego mniejszego cy tez większego błędu podczas wykonania, a **oceniać całość wykonania**. Elementy oceny prezentacji to:

- szybkość i siła (2.0)
- kontrolowanie siły, szybkości i rytmu (2.0)
- ekspresja energii (2.0)

**Szybkość i siła** – podczas oceniania tego elementu branej jest pod uwagę, czy zawodnik prezentował umiejętność kontrolowanie szybkości wykonywania ruchu zgodnie z jego charakterystyką w danym elemencie układu, na przykład, czy podczas wykonywania ataku Jireugi czy też Chagi są wykonane perfekcyjnie, z intencjonalnym wykorzystaniem delikatnego rozpoczęcia ruchu oraz zachowanymi proporcjami pomiędzy siłą i szybkością jak i wykorzystaniem

ciężaru ciała i maksimum osiągniętym na zakończenie akcji. Także oceniane jest intencjonalne zwolnienie wykonywania techniki, gdy jest to w opisie elementu układu.

Punkty za prezentację przykładowo ujmowane są, gdy rozpoczęcie akcji wykonywane jest ze zbyt dużą siłą, co zwalnia jej przebieg pod koniec wykonania tejże, oraz w w przypadku celowego przesadnego wykonywania ruchu poprzedzającego akcję w celu zapewnienia jej większej energii, napędzenia jej poprzednim ruchem – gdy nie ma tego w opisie układu.

**Kontrolowanie siły, szybkości i rytmu** – oceniając koncentrujemy się na pokazaniu siły w istotnych momentach układu, połączeniu poszczególnych akcji przez odpowiednie zmiany szybkości, zachowanie rytmu powtarzalnych akcji i zróżnicowania tempa, akcentów w ramach przepływu energii podczas wykonania układu.

Punkty za prezentację powinny być ujmowane, gdy podczas całego wykonania układu nie ma zróżnicowania szybkości, siły i rytmu, oraz sztywności ruchów wywołanej nadmiernym napięciem już od początku akcji (nie pozwala to na przyspieszenie, spowalnia w newralgicznych momentach).

**Ekspresja energii** – oceniane jest czy akcje wykonywane są zgodnie z charakterystyką danego układu, czy dysponowanie energią, zakres i rozmiar ruchów i akcji jak i pewność, koncentracja oraz błyskotliwość są widoczne podczas pokazu. Tu jest też miejsce na ocenę nastawienia zawodnika, jego wyglądu, stroju, okrzyków i wyrazu oczu (twarzy).

Punkty ujmowane będą za ślamazarne akcje, dysproporcję między zawodnikiem, a wykonywanymi akcjami, brak ogólnej jakości i powagi wykonania.

### *d) Sposób oceniania prezentacji po wykonywania układu*

W tym przypadku sędzia po wykonaniu wybiera dla trzech elementów składowych oceny cząstkowe. Na arkuszu sędziowskim wygląda to następująco:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ae | | | | | | | | | | | | | | | | | 2.7 |
| | 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 | |
| & wer | 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 | 5.1 |
| | 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 Score (10.0) | | | | | | | | | | | | | | | | | 7.8 |

Rys. 5. Ocena za prezentację – arkusz sędziowski (3.6 na panelu sędziego to „środek” 1.2 x 3)

Uwaga! W celu uproszczenia konfiguracji liczby sędziów na podstawie przesyłanych danych zaleca się w programie PSS nie używanie 0.0, gdyż identyfikowane jest to jako brak sędziego.

## I.I.II. Wybrane elementy wskazówek do sędziowania – przykłady

### *a) Postawy (Seogi)*

Pierwszy rysunek – prawidłowe wykonanie, pozostałe to przykładowe błędy (-0.1).

Moa seogi

*prawidłowo*

Naranhi seogi

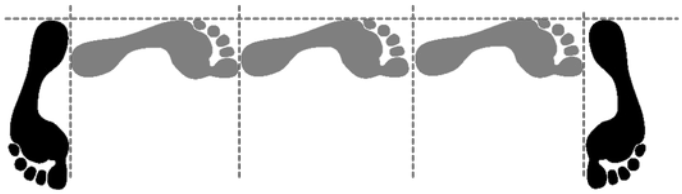
*prawidłowo*

Ap seogi

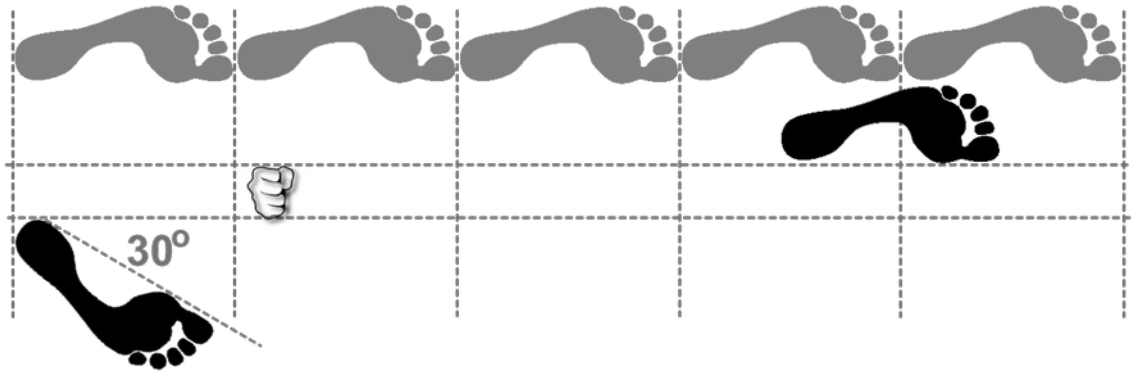
*prawidłowo*

Juchum seogi

*prawidłowo*

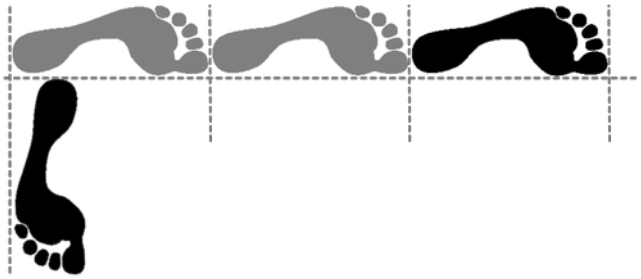


Apkubi seogi



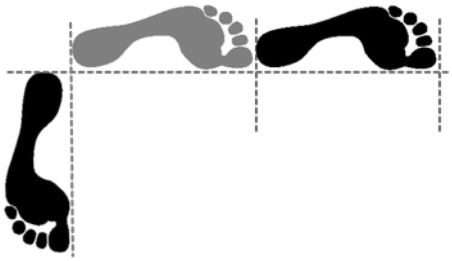

*prawidłowo*

Dwitkubi seogi



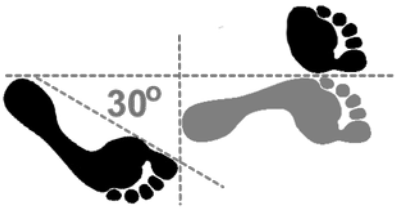
*prawidłowo*

Wen seogi



*prawidłowo*

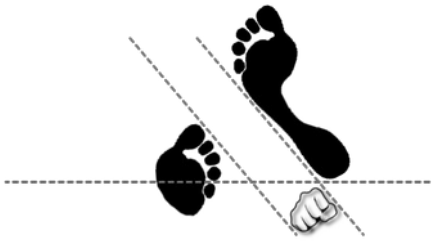
Beom seogi




*prawidłowo*

Apkkoa seogi

Dwikkoaseogi



*prawidłowo*

*prawidłowo*

Powyższe przykłady to najprostsze, co podlega ocenie, łatwo weryfikowalne i niestety popularne niedociągnięcia.

Elementy takie jak odpowiednie ugięcie czy brak ugięcia kolan, pochylenie sylwetki, skręt i wiele innych – częściowo są zamieszczone w regulaminie, ale dużą część poznaje się podczas szkoleń i doszkoleń. Często publikacje na temat poomsae różnią się w szczegółach, co utrudnia interpretację , na szczęście dotyczy to najwyższego poziomu oraz zaiste „wisienki na torcie" wykonania poomsae.

## *b) Zmiana postawy*

Istotne jest zwrócenie uwagi podczas oceniania wykonania układu (w części techniki za 4 punkty) na następujące kluczowe elementy podczas zmian pozycji:

- czy zakończenie zmiany pozycji jest równoczesne z techniką ręczną
- czy zachowano równowagę podczas zmiany pozycji
- czy nie występuje oderwanie pięty lub bocznej części podeszwy stopy po ustawieniu w pozycji końcowej
- czy osie obrotu zawsze były prawidłowe (Apchuk)
- czy obrót nie przesuwanej stopy wykonywany był jednocześnie z postawieniem przemiszczanej (np.: z *dwitkubi* do *dwitkubi*)

## *c) Makki, Jireugi, Chagi, Chigi, Tzireugi*

Nie ma wielkiego sensu kopiowanie regulaminu, warto sprawdzić , co wymagane jest w powyżej wymienionych elementach według włączonego do regulaminu zbioru wskazówek okraszonego rysunkami i uzupełnionego opisem wymagań.

Pamietać jednakże należy o tym, że w wymienionym dokumencie mamy opis i rysunek końcowego etapu – złożenie, ruch należy poznać na szkoleniach i konsultacjach. Bez kontaktu z

międzynarodowymi sędziami, osobami aktywnie pracującymi w WTF w zakresie regulacji w sferze poomsae nie ma możliwości być na bieżąco w tych obszarach.

## I.I.III. Poomsae osób niepełnosprawnych

Szczegółowo temat opisany jest w załączonym Regulaminie World Taekwondo „Zasady oceniania konkurencji technicznych osób niepełnosprawnych.”

Sposób oceniania elementów techniki

O ile ocenianie elementów techniki, takich jak postawy, postawa gotowości, techniki ręczne i nożne oceniane są zgodnie z ogólnymi zasadami już ocena sekwencji ruchów, jej zgodności z diagramem, postawy, równowagi stanowi prawdziwe wyzwanie.

Podstawową zasadą w przypadku postawy, która obejmuje swoim zakresem pozycje stóp, rąk, ramion jak również pozycję całego ciała, patrzenie w odpowiednim kierunku – **ocenia się zgodnie z indywidualnymi możliwościami / ograniczeniami.**

Sposób oceniania elementów prezentacji

Szybkość i siła – oceniane jest czy ruchy wykonano zgodnie z ich charakterystyką.

Kontrolowanie siły, szybkości i rytmu obejmuje:

- demonstrowanie siły w istotnych momentach układu;
- odpowiednie łączenie akcji i zmiany szybkości;
- rytm powtarzalnych akcji, przepływ energii podczas wykonania układu.

Ekspresja energii obejmuje ocenę, czy zgodnie z charakterystyką danego układu zademonstrowano:

- odpowiednie dysponowanie energią;
- poprawny zakres i rozmiar ruchów i akcji;
- pewność, koncentracja oraz błyskotliwość pokazu.

Kompletność ruchów poomsae – **wykonywane Poomsae powinno być możliwe do rozpoznania bez podawania jego nazwy.**

## I.I.IV. Wyłanianie zwycięzcy – kiedy konieczna jest dogrywka

### *a) Poomsae obowiązkowe*

W przypadku uzyskania równej ilości punktów, brane są pod uwagę:

- punkty za prezentację (uwaga: tylko dla Poomsae obowiązkowego) – zwycięzcą zostaje posiadacz większej ilości punktów;

- punkty zdobyte razem z odrzuconymi najwyższymi i najniższymi notami - zwycięzcą zostaje posiadacz większej ilości punktów;

- jeżeli powyższe działania nie wyłaniają zwycięzcy odbywa się wykonanie jednego układu wyznaczonego przez sędziego głównego danej maty;

- przy równej ilości punktów w dogrywce zwycięża zawodnik uzyskujący większą ilość punktów razem z odrzuconymi najwyższymi i najniższymi notami.

# I.II. POOMSAE STYLU DOWOLNEGO

## I.II.I. Punktacja oraz sposób jej przyznawania

W konkurencji poomsae stylu dowolnego na ocenę końcową wykonania układu wynoszącą maksymalnie 10 pukntów składa się:

**Ocena za technikę (0 – 6) + Ocena za prezentację (0 – 4) = Ocena (0 – 10)**

Aż 60% oceny to **technika**. W odróżnieniu od układów obowiązkowych ocena polega zarówno na odejmowaniau punktów (np. za brak obowiązkowegj , ustalonej przez Komisję Techniczną Poomsae WTF pozycję aż -0.3 , za powyżej pięciu kroków rozbiegu przed wykonaniem technik obowiązkowych -0.1) , ale i przyznawaniau punktów za wykonanie technik obowiązkowych nożnych (również ustlanych jak wyżej).

### *a) Punkty przyznawane za technikę*

**Kopnięcie *Yeop Chagi* w wyskoku (0.1 - 1.0)**

| Poniżej pasa | Tułów | | | Twarz / Głowa | | | Powyżej głowy | | | Perfekcyjnie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- w zależności od zachowania równowagi, precyzji wykonania oraz wysokości wyskoku w stosunku do wzrostu zawodnika przyznawana jest jedna z ocen zakresu ilościowego
- jako punkt wysokości wyskoku przyjmowany jest środkowy punkt odcinka wyznaczonego przez najniższy punkt ciała w wyskoku i krawędź dolną stopy kopiącej
- liczą się wyłącznie *Yeop Chagi* o minimum 80% wyprostu nogi kopiącej
- jeśli wykonane jest kilka *Yeop Chagi* w wyskoku, pod uwagę brana jest wysokość pierwszego wykonania
- w konkurencji par i zespołów technikę muszą wykonać **wszyscy** członkowie zespołu.

**Kopnięcia A*p Chagi* w wyskoku (0.1 - 1.0)**

| < 3 | 3 *Ap Chagi* | | | 4 *Ap Chagi* | | | 5 *Ap Chagi* | | | Perfekcyjnie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- w zależności od zachowania równowagi, precyzji wykonania oraz wysokości wyskoku w stosunku do wzrostu zawodnika przyznawana jest jedna z ocen zakresu ilościowego
- oceniane są wyłącznie techniki wykonane powyżej poziomu pasa, natoniast wysokość technik ma odzwierciedlenie w punktacji prezentacji
- liczą się wyłącznie *Ap Chagi* o minimum 80% wyprostu nogi kopiącej
- w konkurencji par i zespołów technikę musi wykonać **co najmniej jeden** członek zespołu.

**Kopnięcia obrotowe (0.1 - 1.0)**

| <360º | 360º do 540º | | | 540º do 720º | | | 720º i więcej | | | Perfekcyjnie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- w zależności od precyzji wykonania oraz wysokości w stosunku do wzrostu zawodnika przyznawana jest jedna z ocen zakresu obrotu
- wysokość technik ma odzwierciedlenie w punktacji prezentacji
- w konkurencji par i zespołów technikę musi wykonać **co najmniej jeden** członek zespołu.

*Dolge Chagi* jest akceptowane jako 360º .

**Kopnięcia wielokrotne w stylu walki sportowej (0.1 - 1.0)**

| Brak | Dobrze | | | Bardzo dobrze | | | Wyśmienicie | | | Perfekcyjnie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- kopnięcia muszą być wykonane w stylu walki sportowej, nie ma zakresu ilościowego, ważne aby były 3-5 koonięcia
- konieczne jest wykonanie 3-5 ruchów przód-tył przed wykonaniem technik ocenianych
- za dodatkowe ruchy balansowe odejmowane są odpowiednio:
  - -0.1 do trzech dodatkowych (razem 6-8)
  - -0.3 ponad trzy dodatkowe (>8)
- w konkurencji par i zespołów technikę musi wykonać **co najmniej jeden** członek zespołu.

**Akcje akrobatyczne (0.1 - 1.0)**

| Brak | Dobrze | | | Bardzo dobrze | | | Wyśmienicie | | | Perfekcyjnie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- w zleżności od stopnia trudności oraz precyzji wykonania dodawane są punkty z zakresu
- przykładowe akcje akrobatyczne:
  - roundoff , przerzut bokiem
  - przerzut w przód
  - fiflak
- akcja akrobatyczna punktowana **musi zawierać kopnięcie taekwondo**
- akcja akrobatyczna bez kopnięcia nie będzie punktowana
- w konkurencji par i zespołów akcę akrobatyczną musi wykonać **co najmniej jeden** członek zespołu.

<u>Punktowanie i stopień trudności akcji akrobatycznych</u>

Poziom trudności niski **0.1 – 0.3**

- roundoff
- aerial walkower forwards
- fiflak
- aerial cartwheel
- handspring forwards
- 360º w powietrzu w osi wzdłużnej w płaszczyźnie poziomej

Poziom trudności średni **0.4 – 0.6**

- salto w tył
- kombinacja roundoff i salto w tył – kopnięcie podczas salta

Poziom trudności wysoki **0.7 – 0.9**

- kombinacja roundoff, fiflak i salto w tył - kopnięcie podczas salta
- salto w przód
- sakto w przód z obrotem 180º
- kombinacja roundoff i / lub fiflak oraz salto w tył z z obrotem 180º

**Podstawowe ruchy i możliwość praktycznego zastosoawania (0.1 - 1.0)**

W tej części arkusza sędziowskiego maksymalnie 1.0 pukt przyznawany jest za precyzję podstawowych ruchów, technik i postaw. Jest to również miejsce na ogólne wrażenie z wykonywania technik. Podstawowe zasady to:

- nie ma ograniczeń ani nakazów wysokości technik nożnych
- okrzyk oraz stąpnięcie są opcjonalne
- ocenia się równowagę kobinacji ofensywnych i defensywnych oraz praktyczny aspekt technik demonstrowanych
- oceniana jest możliwość praktycznego zastosowania choreografii i zaakcentowanego ale i zrównoważonego przechodzenia od technik ataku do obrony
- prawidłowy dobór różnorodnych technik jako całości

## *b) Punkty przyznawane za prezentację*

W ocenie prezentacji rozważane jest ogólne wrażenie z wykonania poomsae. Do podstawowych kryteriów oceny należą kreatywność, harmonia, muzyka i choreografia oraz ekspresja energii.

**Kreatywność (0.0 - 1.0)**

- ocena kreatywności diagramu poomsae, muzyki, choreografii i połączenia pomiędzy sekwencjami ruchów
- nie jest uważane za kreatywne wykonanie fragmentów z różnych układów obowiązkowych
- ocena dystrybucji akcji i technik skierowanych w stronę lewą i prawą, w przód i do tyłu zgodnie z kierunkami diagramu układu.

**Harmonia (0.0 - 1.0)**

- harmonia muzyki, rytmu i ruchów, dostosowanie tempa i rytmu technik do muzyki
- synchroniczność wykonania w parach i zespołowo
- harmonia wykonywania technik w parze / zespole, podczas wykonywania technik przez pojedynczego zawodnika z zespołu/pary pozostali powinni wykonywać jakieś akcje, a nie stać bez ruchu
- w kategoriach par i zespołów odejmowane jest -0.3 za niesynchroniczne wykonanie więcej niż dwu *Poom.*

**Ekspresja energii (0.0 - 1.0)**

- ekspresja energii obejmuje ocenę tak jak w poomsae obowiązkowych, dysponowanie energią, zakres i rozmiar ruchów i akcji, pewność, koncentracja oraz błyskotliwość pokazu.

**Muzyka i choreografia (0.0 - 1.0)**

- dopasowanie muzyki, jej rytmu, melodii i nastroju do pokazu
- dopasowanie choreografii i podkładu muzycznego do zawartości *poomsae.*

## I.II.II. Wyłanianie zwycięzcy – kiedy konieczna jest dogrywka

W przypadku uzyskania równej ilości punktów, brane są pod uwagę:

- punkty za technikę – zwycięzcą zostaje posiadacz większej ilości punktów;

- punkty zdobyte razem z odrzuconymi najwyższymi i najniższymi notami - zwycięzcą zostaje posiadacz większej ilości punktów;

- jeżeli powyższe działania nie wyłaniają zwycięzcy odbywa się wykonanie jednego układu wyznaczonego przez sędziego głównego danej maty;

- przy równej ilości punktów w dogrywce zwycięża zawodnik uzyskujący większą ilość puntków razem z odrzuconymi najwyższymi i najniższymi notami.

### *a) Punkty odejmowane*

- **-0.3** za brak obowiązkowej postawy (aktualnie **Hakdar Seogi, Beom Seogi, Dwitkubi**)
- **-0.1** za każdy krok ponad 5 przed obowiązkową techniką nożną

- za dodatkowe ruchy balansowe przed kopnięciami wielokrotnymi w stylu kyorugi odejmowane są odpowiednio:
  - **-0.1** do trzech dodatkowych (razem 6-8)
  - **-0.3** ponad trzy dodatkowe (>8)
- **-0.3** przekroczenie linii ograniczającej obydwiema stopami
- **-0.3** zatrzymanie na 3 i więcej sekund
- **-0.6** ponowne wykonanie **(2*0.3)**
- brak muzyki dyskwalifikuje wykonanie
- **-0.3** przekroczenie ram czasowych (aktualnie od 60 do 70 sekund)

## *b) Arkusz sędziowski poomsae stylu dowolnego*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Judge's Score Sheet**<br>**WTF Free Style Poomsae** | | |
| | **Mandatory Stances**<br>**Hakdari Seogi** ☐ **Beom Seogi** ☐ **Dwitkubi** ☐ | **Court Nr.** | |
| | | **Contestant Nr.** | |

| Category | Sub-Category | | Score Allocation | | | | | | | | | | | Score |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | poor | good | good | good | very good | very good | very good | excellent | excellent | excellent | Perfect | |
| Technical Skills (6.0 Points) | Level of Difficulty of Foot Techniques (5.0 Points) | Height of jumping side-kick (1.0 Points) | below Belt | body | | | face | | | over face | | | | |
| | | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | | Number of jumping front kick in a jump (1.0 Points) | < 3 | 3 Apchagis | | | 4 Apchagis | | | 5 Apchagis | | | | |
| | | | 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 (1.0 Points) | < 360° | 360° up to 540° | | | 540° up to 720° | | | 720° and over | | | | |
| | | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | | Performance level of consecutive Sparring Kicks (1.0 Points) | < 3 | 3 – 5 Kicks Low performance level | | | 3 – 5 Kicks Middle performance level | | | 3 – 5 Kicks High performance level | | | | |
| | | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | | Acrobatic actions (1.0 Points) | No TKD kick | Low degree of difficulty | | | Middle degree of difficulty | | | High degree of difficulty | | | | |
| | | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | Basic Movements and Practicability (1.0 Points) | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | | | | | | | | | | | | | Technical Skills | |
| Presentation (4.0 Points) | Creativity (1.0 Points) | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | Harmony (1.0 Points) | | 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 (1.0 Points) | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | Music & Chorography (1.0 Points) | | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 | |
| | | | | | | | | | | | | | Presentation | |
| | | | | | | | | | | | | | Total score - Technical Skills + Presentation | |
| | | | | | | | | | | | | | Deductions (see checklist for deductions) | |
| | | | | | | | | | | | | | **Final Score** | |

**Judge's Name:** .....

**Judge's Nation:** ..... **Signature :** .....

## *c) Arkusz sędziowski poomsae stylu dowolnego- błędy*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Checklist for the deductions**<br>**WTF Free Style Poomsae** | | | |
| | **Contestant Nr.** | | **Court Nr.** | |

| **Deduction Criteria** | **Deduction** |
|---|---|
| **Mandatory stances for the 7th World Poomsae Championships:**<br><br>**1) Hakdari Seogi** **2) Beom Seogi** **3) Dwitkubi**<br><br>0.3 points deduction for each missed mandatory stance.<br>Deduction = N * 0.3 = (N: Number of the missed mandatory stances) | |
| For the execution of **mandatory foot techniques** (jumping side-kicks, Jumping front kicks, spinning kicks and kicks with acrobatic action), contestants may run at most up to 5 steps. For every additional step 0.1 points are subtracted.<br>Deduction = N * 0.1 = (N: Number of the additional run up steps) | |
| The number of **mandatory bouncing** before execution of the consecutive sparring kicks is 3 to 5. Deduction for extra bouncing:<br>0.1 Points deduction for additional bouncing up to 3 times (6 – 8)<br>0.3 Points deduction for additional bouncing more than 3 times (>8) | |
| **Crossing the boundary line with both feet:**<br>0.3 points deduction for each crossing of the boundary<br>The contest area is 10m X 10m for the individual and pair competitions. For mixed team competitions, the contest area is 12m X 12m.<br>Deduction=N * 0.3 (N: Number of crossing boundary line) | |
| **Pair and Mixed Team divisions:**<br>Confusion (e.g. mess or short break) of contestant in pair and team division are penalized with 0.3 points deduction.<br>Deduction= N * 0.3 = (N: Number of the confusion) | |
| **Restart:**<br>Deduction for the restart is 0.6 Points<br>(2*0.3= 0.6 similar to recognized poomsae). | |
| **Music:**<br>No Performance without music. | |
| **Duration of contest:** The duration of contest in all divisions is between 60 and 70 seconds. Deduction for the Performances outside of the allowed time is 0.3 points. | |
| **Total deductions** | |

# II. KOORDYNATOR POLA

**Field Coordinator's Terminology and Hand Signals for the Performance of the Recognized Poomsae**
**Preliminary, Semi and Final Rounds (1st, 2nd and 3rd Rounds)**

| | 1st Poomsae | | | 2nd Poomsae | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Terminology (Verbal commands) | Hand Signals | Explanation | Terminology (Verbal commands) | Hand Signals | Explanation |
| 1 | Chool-Jeon | Left Hand | Call for Contestant / Enter the Court | Chool-Jeon | Left Hand | Call for Contestant / Enter the Court |
| 2 | Cha-ryeot | Left Hand | Attention | Cha-ryeot | | Attention |
| 3 | Kyeong-rye | Left Hand | Bow | | | |
| 4 | Joon-bi | Right Hand | Ready | Joon-bi | Right Hand | Ready |
| 5 | Shi-jak | Right Hand | Begin of the Performance | Shi-jak | Right Hand | Begining of the Performance |
| 6 | Baro | | End of the Performance | Baro | | End of the Performance |
| 7 | Shiyo | | Take a rest | Shiyo | | Teke a rest |
| 8 | | | Contestant can go to the coach. The waiting period between 1st poomsae and 2nd poomsae is 30 to 60 seconds. | Cha-ryeot & Kyeong-rye | Left Hand | Attention & Bow |
| 9 | Pyo-chul | Right Hand | Announcement of the scoring | Pyo-Chul | Right Hand | Announcement of the scoring |
| 10 | | | | Toe-Jang | Left Hand | Exit the court |

## Field Coordinator's Terminology and Hand Signals for the Performance of the Free Style Poomsae

| | Terminology (Verbal commands) | Hand Signals | Explanation |
|---|---|---|---|
| 1 | Chool-Jeon | Left Hand | Call for Contestant / Enter the Court |
| 2 | Cha-ryeot | Left Hand | Attention |
| 3 | Kyeong-rye | Left Hand | Bow |
| 4 | Joon-bi | Right Hand | Ready |
| 5 | Music start | | Time start - beginning of the Performance |
| 6 | Music stop | | Time stop |
| 7 | baro | | End of the Performance |
| 8 | Shiyo | | Take a rest |
| 9 | Cha-ryeot | Left Hand | Attention |
| 10 | Kyeong-rye | Left Hand | Bow |
| 11 | Phio-Chul | Right Hand | Announcement of the scoring |
| 12 | Toe-Jang | Left Hand | Exit the court |

# III. TECHNIKI TRWAJĄCE OSIEM I PIĘĆ SEKUND

PIĘĆ SEKUND

| L.p. | Nazwa układu | Postawa | Nazwa akcji i ruchu |
|---|---|---|---|
| 1 | *Taegeuk 6 Jang* | *Naranhi seogi* | *Arae hechomakki* |
| 2 | *Taegeuk 7 Jang* | *Moa seogi* | *Bojumeok* |
| 3 | *Koryo* | *Naranhi seogi* | *Tongmilgi* |
| 4 | *Keumgang* | *Naranhi seogi* | *Arae hechomakki* |
| 5 | *Pyongwon* | *Naranhi seogi* | *Sonnal arae hechomakki* |
| 6 | *Shipjin* | *Dwitkubi-Apkubi*<br><br>*Apkubi*<br>*Juchum seogi*<br>*(Juchum seogi)* | *Otwieranie pięści*<br>*Pyonsonkkeut opeotzireugi*<br>*Bawimilgi*<br>*Sonnal arae hechomakki*<br>*Arae hechomakki* |
| 7 | *Chonkwon* | *Moa seogi*<br>*Dwikubi*<br>*Bom seogi* | *Nalgaepyogi*<br>*Sonnal wesanteulmakki*<br>*Taesanmilgi* |

OSIEM SEKUND

| L.p. | Nazwa układu | Postawa | Nazwa akcji i ruchu |
|---|---|---|---|
| 1 | *Taegeuk 8 Jang* | *Apkubi* | *Dangkyo tok jireugi* |
| 2 | *Koryo* | *Moa seogi* | *Mejumeok are pyojokchigi* |
| 3 | *Keumgang* | *Hakdari seogi* | *Keumgang makki* |
| 4 | *Jitae* | *Apkubi*<br>*Dwikubi*<br>*Apkubi* | *Olgulmakki po Barojireugi*<br>*Momtong bakkatmakki*<br>*Olgulmakki* |
| 5 | *Chonkwon* | *Apkubi* | *Przy zacisksaniu pięści, obracaniu nadgarstka do Apkubi Momtong barojireugi* |

# ŚWIATOWA FEDERACJA TAEKWONDO
# ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA POOMSAE Z INTERPRETACJĄ

**Obowiązuje od dnia 14 maja 2019**

*Tłumaczenie na potrzeby „Kursu Sędziów Poomsae Białystok 2021”*
*Wykorzystanie i powielanie wyłącznie za zgodą autora - Mirosław Furman*
*Bydgoszcz, 27 września 2021*

Utworzono: 23  września 2003

Zmiany: 12 kwietnia 2005

Zmiany: 4 października 2011

Zmiany: 3 kwietnia 2012

Zmiany: 26 grudnia 2012

Zmiany: 14 lipca 2013
(obowiązują od 1 styczni 2014)

Zmiany: 19 marca 2014

Zmiany: 14 maja 2019
*(wersja źródłowa – przyp. tłum.)*

©Światowa Federacja Taekwondo
Seongnam, Korea
Wszystkie prawa zastrzeżone
Maj 2019

Opublikowane przez:
Światowa Federacja Taekwondo
Drukowane w Korei

**Światowe Taekwondo**
**Zasady Współzawodnictwa Poomsae z Interpretacją**
**Spis Treści**


| | |
|---|---|
| Artykuł 1. Przeznaczenie | 1 |
| Artykuł 2. Zastosowanie | 2 |
| Artykuł 3. Pole walki | 3 |
| Artykuł 4. Zawodnik | 5 |
| Artykuł 5. Klasyfikacja współzawodnictwa | 6 |
| Artykuł 6. Kategorie z podziałem na płeć i wiek | 7 |
| Artykuł 7. Metody współzawodnictwa | 8 |
| Artykuł 8. Wyznaczone spośród obowiązujących Poomsae układy obowiązkowe na zawodach według kategorii | 9 |
| Artykuł 9. Poomsae stylu dowolnego | 10 |
| Artykuł 10. Czas trwania współzawodnictwa | 11 |
| Artykuł 11. Losowanie | 12 |
| Artykuł 12. Działania zabronione i kary | 13 |
| Artykuł 13. Przebieg współzawodnictwa | 14 |
| Artykuł 14. Koordynator pola | 15 |
| Artykuł 15. Kryteria oceniania | 16 |
| Artykuł 16. Metody oceniania | 18 |
| Artykuł 17. Publikacja wyników | 21 |
| Artykuł 18. Wyłonienie i wskazanie zwycięzcy | 22 |
| Artykuł 19. Procedura wstrzymania rywalizacji | 23 |
| Artykuł 20. Zespół sędziowski | 24 |
| Artykuł 21. Rejestrator (stolik sędziowski) | 25 |
| Artykuł 22. Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich | 26 |
| Artykuł 23. Para Taekwondo Poomsae | 27 |
| Artykuł 24. Poomsae Niesłyszących | 29 |
| Artykuł 25. Inne sprawy nie wyszczególnione w Regulaminie | 30 |
| Artykuł 26. Arbitraż | 31 |
| Artykuł 27. Kary i odwołania | 32 |
| Artykuł 28. Wejście w życie | 33 |

## Artykuł 1. Przeznaczenie

1. Przeznaczeniem Regulaminu Współzawodnictwa Poomsae jest zapewnienie, że wszelkie sprawy związane ze współzawodnictwem Poomsae zostaną przeprowadzone w sposób sprawiedliwy i uporządkowany na wszystkich poziomach zawodów organizowanych lub promowanych przez Światowe Taekwondo (WT), Kontynentalne Unie WT oraz Narodowe Federacje Członkowskie, zapewniając zastosowanie standaryzowanych zasad..

---

(Interpretacja)

Celem Artykułu 1. jest zapewnienie standaryzacji wszystkich zawodów Taekwondo Poomsae na całym świecie. Żadne zawody nie przestrzegające fundamentalnych zasad niniejszego regulaminu nie mogą być uznawane za zawody Taekwondo Poomsae.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 2. Zastosowanie

1. Regulamin Współzawodnictwa Poomsae ma zastosowanie do wszystkich zawodów Poomsae organizowanych lub promowanych przez Światowe Taekwondo (WT), Kontynentalne Unie WT oraz Narodowe Federacje Członkowskie. Jeżeli Narodowa Federacja chce wprowadzić zmiany w Regulaminie Współzawodnictwa Poomsae musi uzyskać zgodę WT.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
Zaakceptowanie zmian:
Każda organizacja potrzebująca dokonania zmian w części istniejących regulaminów przedstawić do WT proponowane zmiany wraz z uzasadnieniem. Zgoda WT na wprowadzenie zmian lub poprawek musi być uzyskana co najmniej na jeden miesiąc przed planowanymi zawodami.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 3. Pole Walki

1. W celu zorganizowania promowanych przez WT Mistrzostw Taekwondo Poomsae obiekt sportowy powinien mieć możliwość pomieszczenia minimum 2000 widzów na miejscach siedzących. Wymagany minimalny rozmiar podłogi to 30m x 50m dla trzech (3) mat, których optymalne warunki audio-wizualnej informacji dla widzów i zawodników określone są w Instrukcji Technicznej. Wysokość obiektu od podłoża do sufitu minimum 10m. Oświetlenie minimum 1500 lux , a maksimum 1800 lux skierowane od góry obiektu na pola walki. Czynności przygotowawcze powinny być ukończone na dwa dni przed zawodami i zaaprobowane przez Delegata Technicznego. Strefa Zawodów tworzona jest z Pola walki o wymiarach 10m x 10m (12m x 12m dla zawodów Poomsae Stylu Dowolnego drużynowych) i posiadać płaską powierzchnię pozbawioną przeszkadzających obiektów. Pole Walki powinno być przykryte elastyczną i antypoślizgową matą lub drewniana podłogą i może być zainstalowane na podwyższeniu, jeżeli jest to konieczne, na wysokości 0,5-0,6m od podłoża. Zewnętrzna część od Linii Ograniczających, dla bezpieczeństwa zawodników powinna opadać pod kątem mniejszym niż 30 stopni.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
W przypadku używania podwyższenia, musi ono być wystarczająco większe, aby zapewnić prawidłowe rozmieszczenie sędziów.

---

2. Oznaczenia Pola Walki

   2.1 Polem Walki nazywany jest obszar 10m x 10m (12m x 12m dla zawodów drużynowych Poomsae Stylu Dowolnego)

   2.2 W przypadku podłogi drewnianej linie oznaczające Pole Walki powinny być koloru białego szerokości 5cm.

3. Wyznaczanie pozycji

   3.1 Pozycje sędziów: siedmiu sędziów powinno siedzieć w odległości 1m od Pola Walki i 1m od siebie, czterech sędziów zwróconych w stronę twarzy zawodnika, trzech w stronę pleców zawodnika. Linia Graniczna przy czterech sędziach określana jest jako Linia Graniczna nr 1 i pozostałe zgodnie z ruchem wskazówek zegara nr 2, 3, 4. Sędziowie rozmieszczeni są od lewej strony linii nr 1 zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W przypadku systemu z pięcioma sędziami odpowiednio stosuje się trzech i dwu sędziów przy linii 1 i 3 albo (opcjonalnie) pięciu sędziów przy linii nr 1. (Uwaga: Delegat Techniczny dostosowuje rozmieszczenie i liczbę sędziów do warunków Strefy Zawodów i warunków zawodów i powinno być to umieszczone w komunikacie zawodów przed zawodami.)

   3.2 Pozycja Sędziego Głównego: Sędzia Główny (maty) umiejscowiony jest obok sędziego nr 1

   3.3 Pozycje zawodników: 2m do tyłu od centrum Pola Walki w stronę linii nr 3.

   3.4 Pozycja Stolika Rejestratora: 3m od Sędziego Głównego maty , po prawej stronie.

   3.5 Pozycja Koordynatora Pola: na zewnątrz Pola Walki, 1m od narożnika, wzdłuż linii nr 2.

   3.6 Pozycja oczekujących zawodników i trenerów: na zewnątrz Pola Walki, 3m od narożnika linii nr 3 i nr 4.

   3.7 Pozycja Punktu Kontroli Technicznej: przy wejściu w strefę Pola Walki, poza strefą narożnika linii nr 3 i nr 4, zgodnie z warunkami stwarzanymi przez rozmieszczenie elementów w obiekcie.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
Mata elastyczna: na zawodach Poomsae uznawanych przez WT wykorzystywane mogą być wyłącznie maty akceptowane przez WT.

(Wyjaśnienie nr 2)
Kolor: schemat kolorów maty nie powinien dawać silnych odblasków, nie być męczący dla wzroku zawodników lub widzów. Schemat kolorów musi ponadto odpowiednio współgrać z ogólnym obrazem obiektu sportowego.

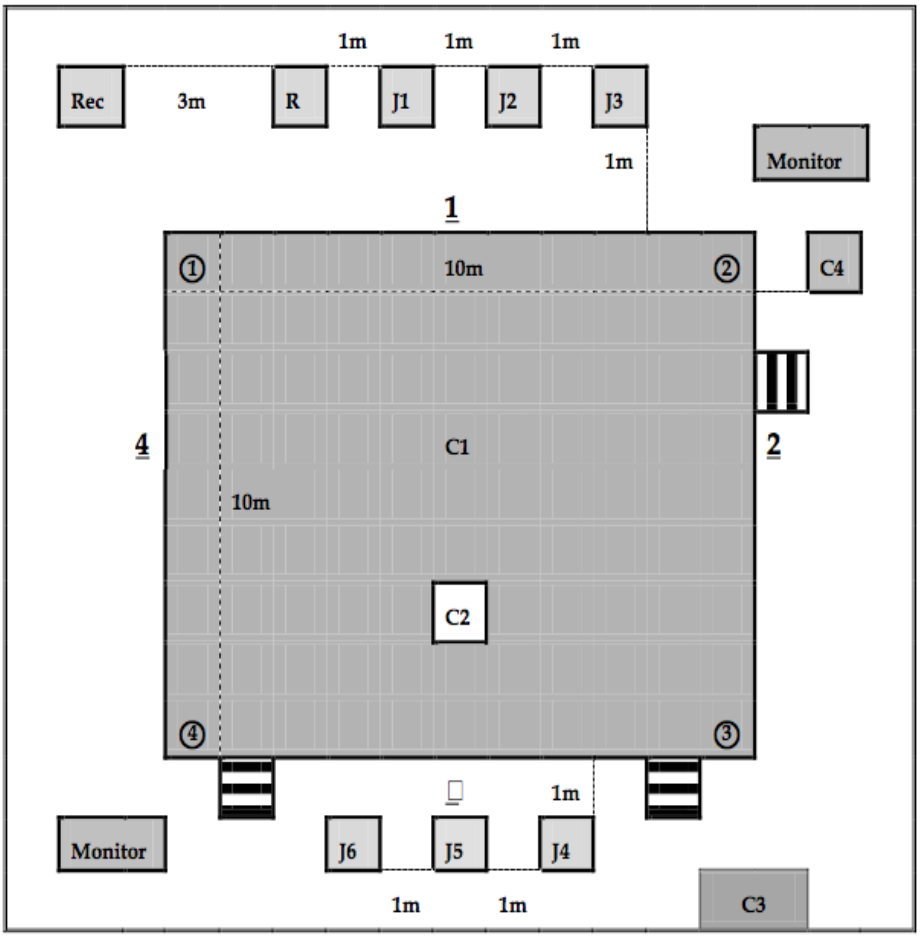
(Wyjaśnienie nr 3)
Punkt Kontroli Technicznej: w tym miejscu sprawdzane jest czy strój zawodnika jest aprobowany przez WT, czy jest odpowiednio dopasowany do zawodnika. W razie stwierdzenia nieprawidłowości zawodnik może być poproszony o zmianę stroju.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

(Wyjaśnienie nr 4)
Podwyższenie: podwyższenie powinno być skonstruowane w sposób określony na rysunku nr 2.

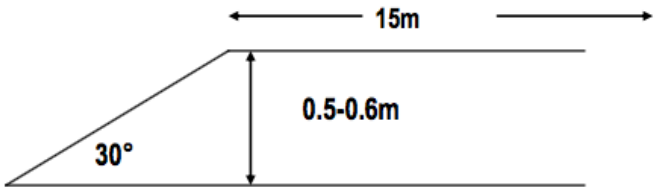
---

Rysunek 1. Strefa Zawodów




Rec : Recorder / Rejestrator (Stolik sędziowski)
R : Referee / Sędzia główny maty
J1, J2,J3,J4,J5,J6 : Judge / Sędzia
C1 : Competition Area / Pole Walki
C2 : Contastants / Zawodnicy
C3 : Standby Spot for Contestants and Coach / Miejsce oczekiwania zawodnika i trenera
C4 : Competition Coordinator / Koordynator Pola
1,2,3,4 : Boundary Line / Linia Graniczna
(1),(2),(3),(4) : Corner / Narożnik
Monitor / Monitor

Rysunek 2.





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 4 Zawodnik

1. Wymagania kwalifikacyjne zawodnika

   1.1 Posiadanie obywatelstwa reprezentowanego kraju

   1.2 Rekomendacja Narodowej Federacji Członkowskiej WT

   1.3 Posiadacz certyfikatu Taekwondo Dan wydanego przez Kukkiwon lub WT

   1.4 Posiadacz Licencji Zawodnika WTF (GAL)

   1.5 Kategoria kadet (12-14 lat)

   1.6 Kategoria junior (15-17 lat)

   1.7 Kategoria do lat 30 (18-30 lat)

   1.8 Kategoria do lat 40 (31-40 lat)

   1.9 Kategoria do lat 50 (41-50 lat)

   1.10 Kategoria do lat 60 (51-60 lat)

   1.11 Kategoria do lat 65 (61-65 lat)

   1.12 Kategoria powyżej 65 (66 lat wzwyż)

---

(Interpretacja)
Limit wiekowy jest oparty na roku kalendarzowym, nie na dacie. Na przykład w kategorii junior zawodnicy powinni być w wieku 15-17 lat. W związku z tym, na Mistrzostwach Taekwondo Poomsae Juniorów, które odbywały się 29 czerwca 2013 roku mogli brać udział zawodnicy urodzeni pomiędzy 01 stycznia 1996 i 31 grudnia 1998.

---

2. Strój zawodnika

   Na wszystkich zawodach Poomsae promowanych przez WT strój zawodnika musi być zaaprobowany przez WT.

3. Kontrola medyczna

   3.1 Na wszystkich imprezach Taekwondo sankcjonowanych przez WT, używanie lub podawanie narkotyków lub substancji chemicznych opisanych w Zasadach Antydopingowych WT jest zabronione.

   3.2 WT może przeprowadzać kontrolę antydopingową w celu upewnienia się, czy zawodnik złamał zasady antydopingowe, każdy zwycięzca, który odmówi poddania się kontroli lub zostanie mu udowodnione użycie niedozwolonych środków nie usunięty rezultatów zawodów, a jego miejsce otrzyma kolejny w rankingu zawodnik.

   3.3 Komitet Organizacyjny odpowiedzialny jest za odpowiednie przygotowanie do przeprowadzania kontroli antydopingowych.

   3.4 Szczegółowe zasady antydopingowe WT określone są w Regulaminie Antydopingowym WT.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 5 Kategorie rozgrywanych zawodów

Zawodnik może startować w maksymalnie dwu (2) kategoriach, o ile pozwala na to limit wieku i płci.

1. Poomsae obowiązkowe
   - 1.1 Mężczyźni indywidualnie
   - 1.2 Kobiety indywidualnie
   - 1.3 Mężczyźni drużynowo
   - 1.4 Kobiety drużynowo
   - 1.5 Pary

2. Poomsae Stylu Dowolnego
   - 2.1 Mężczyźni indywidualnie
   - 2.2 Kobiety indywidualnie
   - 2.3 Pary
   - 2.4 Drużyny mieszane (skład: 5 zawodników włączając ponad 2 mężczyzn i 2 kobiety)

3. Mieszane Zawody Poomsae
   - 3.1 Mężczyźni indywidualnie
   - 3.2 Kobiety indywidualnie
   - 3.3 Pary
   - 3.4 Drużyny mężczyzn
   - 3.5 Drużyny kobiet
   - 3.6 Drużyny mieszane (skład: 5 zawodników włączając ponad 2 mężczyzn i 2 kobiety)

---

(Wyjaśnienie nr 1)
W Poomsae Stylu Dowolnego oraz w Mieszanych Zawodach Poomsae w konkurencji Drużyn Mieszanych może wystąpić jeden (1) zawodnik rezerwowy.

---

(Wyjaśnienie nr 2)
W Mieszanych Zawodach Poomsae zawodnicy wykonują jako pierwsze poomsae obowiązkowe, a drugie poomsae stylu dowolnego.
*Zawody te będą odbywały się razem z WT Kyorugi Championships i / lub na serii Grand Prix.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 6 Kategorie według płci i wieku

1. Poomsae obowiązkowe

1.1 Mężczyźni, kobiety i kategorie mieszane podzielone są według wieku.

1.2 Mężczyźni i kobiety występują w następujących kategoriach:

| Kategoria | | Kadet | Junior | Do lat 30 | Do lat 40 | Do lat 50 | Do lat 60 | Do lat 65 | Powyżej 65 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wiek | | 12-14 lat | 15-17 lat | 18-30 lat | 31-40 lat | 41-50 lat | 51-60 lat | 61-65 lat | 66 lat wzwyż |
| Indywidualnie | Mężczyźni | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Kobiety | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kategoria | | Kadet | Junior | Do lat 30 | | | Powyżej 30 lat | | |
| Wiek | | 12-14 lat | 15-17 lat | 18-30 lat | | | 31 lat wzwyż | | |
| Pary | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | | |
| Indywidualnie | Mężczyźni | 3 | 3 | 3 | | | 3 | | |
| | Kobiety | 3 | 3 | 3 | | | 3 | | |

2. Poomsae Stylu Dowolnego

2.1 Kategorie Poomsae Stylu Dowolnego podzielone są następująco:

| Kategoria | | Do 17 lat | Powyżej 17 lat |
|---|---|---|---|
| Wiek | | 12-17 lat | 18 lat wzwyż |
| Indywidualnie | Mężczyźni | 1 | 1 |
| | Kobiety | 1 | 1 |
| Pary | | 2 | 2 |
| Drużyny (mieszane) | | 5 (+ 1 rezerwowy maks.) | |

3. Mieszane Zawody Poomsae

3.1 Kategorie Mieszanych Zawodów Poomsae:

| Kategoria | | Powyżej 17 lat |
|---|---|---|
| Wiek | | 18 lat wzwyż |
| Indywidualnie | Mężczyźni | 1 |
| | Kobiety | 1 |
| Pary | | 2 |
| Drużyny | Mężczyźni | 3 |
| | Kobiety | 3 |
| Pary (Mieszane) | | 5 (+ 1 rezerwowy maks.) |


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 7 Metody współzawodnictwa

1. Wszystkie zawody na poziomie międzynarodowym uznawane przez WT odbywają się się przy udziale minimum 6 państw oraz minimum 6 zawodników lub 6 drużyn w kategorii.

2. System współzawodnictwa dzieli się w sposób następujący. Decyzją Delegata Technicznego danych zawodów jest on określany i ogłaszany w komunikacie zawodów przed ich rozgrywaniem..

   2.1 System pucharowy pojedynczych eliminacji

   2.2 System kołowy

   2.3 System eliminacji

   2.4 System kombinowany: eliminacji + pucharowy

3. Dwa układy poomsae obowiązkowe na wszystkich zawodach, dla każdej z kategorii muszą być wykonywane w rundzie eliminacyjnej, półfinale i finale, zgodnie z decyzja Delegata Technicznego.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
System eliminacji składa się z rundy eliminacyjnej, półfinału i finału.

(Wyjaśnienie nr 2)

Runda eliminacyjna: jeżeli liczba zawodników osiąga 20-39, runda eliminacyjna zaczyna się w dwu (2) grupach na dwu (2) matach. Jeżeli liczba zawodników jest równa lub przekracza 40 runda eliminacyjna zaczyna się w trzech (3) grupach na trzech (3) matach. W razie niemożności wykorzystania trzeciej maty stosuje się podział na dwie grupy i dwie maty.
Zawodnik wykonuje dwa układy z Poomsae obowiązkowych. 50% zawodników z góry listy wyników każdej grupy przechodzi do półfinału. W razie nieparzystej ilości zawodników przechodzi dodatkowo następny zawodnik poniżej 50%. Runda eliminacyjna może być sędziowana przez różne zespoły sędziowskie.

(Wyjaśnienie nr 3)

Runda półfinałowa : jeżeli liczba zawodników zawiera się między 9 a 19 współzawodnictwo rozpoczyna się od rundy półfinałowej. Zawodnicy wykonują po dwa wyznaczone Poomsae Obowiązkowe, a następnie 8 z najlepszymi notami awansuje do finału.

(Wyjaśnienie nr 4)

Finał: gdy 8 lub mniej zawodników startuje, współzawodnictwo rozpoczyna się rundą finałową. Zawodnicy wykonują po dwa wyznaczone Poomsae Obowiązkowe, a następnie najlepszych czterech zawodników / pary / drużyny zdobywają na podstawie osiągniętych wyników nagrody. 3 i 4 miejsce nagradzane jest brązowym medalem.

(Wyjaśnienie 4)

W systemie eliminacji (zawodnik kontra zawodnik) przeciwnik decydowany jest na podstawie losowania.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 8 Wyznaczone spośród obowiązujących Poomsae układy obowiązkowe na zawodach według kategorii

| Zawody | Kategoria | Poomsae Obowiązkowe |
|---|---|---|
| Indywidualnie | Kadet | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang |
| | Junior | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback |
| | Do 30 lat | Taegeuk 6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin |
| | Do 40 lat | |
| | Do 50 lat | Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin, Jitae, Chonkwon |
| | Do 60 lat | Taegeuk Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu |
| | Do 65 lat | |
| | 65 lat wzwyż | |
| Pary | Kadet | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang |
| | Junior | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback |
| | Do 30 lat | Taegeuk 6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin |
| | Ponad 30 lat | Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin, Jitae, Chonkwon |
| Drużyny | Kadet | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang |
| | Junior | Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback |
| | Do 30 lat | Taegeuk 6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin |
| | Ponad 30 lat | Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Shipjin, Jitae, Chonkwon |


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 9 Poomsae Stylu Dowolnego

1. Poomsae Stylu Dowolnego jest wykonaniem bazującym na technikach taekwondo z wykorzystaniem muzyki i choreografii.
2. Składniki Poomsae Stylu Dowolnego

   2.1 Zawodnik wybiera linię Yeon-mu *(linia bazowa układu przyp. tłum.)*

   2.2 Zawodnik wybiera muzykę i choreografię.

   2.3 Wykonywane techniki muszą być w zakresie taekwondo. Definicję technik taekwondo określa Komisja Poomsae WTF, gdy zawodnik dostarcza plan wykonania Poomsae Stylu Dowolnego.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 10 Czas trwania współzawodnictwa

1. Czas trwania współzawodnictwa według kategorii

   1.1 Poomsae Obowiązkowe: Indywidualnie, Pary oraz Drużynowe trwają do 90 sekund.

   1.2 Poomsae Stylu Dowolnego: Indywidualnie, Pary oraz Drużyny Mieszane trwają od 90 sekund do 100 sekund.

   1.3 Czas oczekiwania między pierwszym, a drugim wykonaniem to minimum 30 sekund.

---

(Interpretacja)

Okres oczekiwania między pierwszym, a drugim wykonaniem poomsae określany jest czasem pomiędzy ogłoszeniem „Tae-jang" a „Chool-jeon" przez koordynatora pola.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 11 Losowanie

1. Losowanie odbywa się jeden lub dwa dni przed rozpoczęciem zawodów w obecności oficjalnych przedstawicieli technicznych WT i przedstawicieli uczestniczących drużyn narodowych.
2. Delegat Techniczny dokonuje losowania w imieniu uczestniczących krajów, które są nieobecne na losowaniu. Uczestniczące w zawodach drużyny narodowe nieobecne na losowaniu podporządkowują się decyzjom podjętym na zebraniu szefów drużyn.
3. Sprawy podjęte losowania i zebrania szefów drużyn są rozstrzygane przez Delegata Technicznego w konsultacji z przedstawicielami oficjalnymi WT.
4. Losowanie dla potrzeb turnieju eliminacyjnego w systemie kombinowanym odbywa się po zakończeniu etapu wstępnego (cut off) w obecności oficjalnych przedstawicieli drużyn narodowych i Delegata Technicznego WT na terenie obiektu zawodów.
5. Metodę i kolejność losowania ustala Delegat Techniczny.
6. Poomsae Obowiązkowe przyporządkowane do poszczególnych kategorii decydowane są podczas losowania przez Delegata Technicznego w konsultacji z oficjalnymi przedstawicielami WT.
7. Numer przyporządkowany do danego zawodnika podczas losowania określa kolejność startu w zawodach w rundzie eliminacyjnej i półfinałowej. Zawody w rundzie eliminacyjnej i półfinałowej odbywają się w kolejności od najniższego do najwyższego numeru. Porządek startu w rundzie finałowej określany jest przez wyniki z półfinałów od najniższych do najwyższych wyników.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 12 Działania zabronione i kary

1. Kary ogłaszane są przez sędziego pola walki.

2. Kary są określone jako „Kyeong-go” oraz dyskwalifikacja.

3. Następujących działania są zabronione:

   3.1 Niewłaściwe uwagi ze strony zawodnika lub trenera

   3.2 Według oceny sędziego, trener, zawodnik amator, zawodnik trenujący taekwondo powinni wykazywać się odpowiednimi manierami oraz przestrzegać zasady zachowania.

   3.3 Zawodnik lub trener nie mogą przerywać lub stać na drodze koordynatorów pola podczas ich pracy w ramach prowadzenia zawodów.

4. W przypadku otrzymania dwu (2) kar „Kyeong-go” sędzia ogłasza zawodnika jako przegrywającego przez liczbę nałożonych kar.

---

(Interpretacja)

Zawodnik po otrzymaniu dwu kar „Kyeong-go” (odjęcie punktu w ramach kary) ogłaszany jest decyzja sędziego przegranym z powodu skumulowanych kar. Kara „Kyeong-go” według rozumienia tego artykułu odnosi się do punktów karnych przyznanych z powodu zachowania pokazującego brak poszanowania ducha sportu, aniżeli przegranej z powodu punktacji sędziowskiej w zakresie techniki i prezentacji.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 13 Przebieg współzawodnictwa

1. Wywołanie zawodnika:

   Na trzydzieści minut przed zaplanowanym rozpoczęciem startu, nazwiska zawodników ogłaszane są trzykrotnie w strefie przygotowań zawodników. Każdy startujący, który nie pojawi się na komendę koordynatora pola „Chool-jeon" w strefie zawodów (na macie) uważany będzie za wycofującego się z zawodów i przegrywającego zmaganie.

2. Kontrola techniczna: po wywołaniu zawodnik poddaje się kontroli technicznej na wyznaczonym stanowisku dokonywanej przez inspektora wyznaczonego przez WT. Nie wolno zawodnikowi okazywać niezadowolenia, nie wolno posiadać żadnych obiektów mogących być szkodliwymi dla innego zawodnika.

3. Wejście do Strefy Zawodów: po kontroli technicznej zawodnik przechodzi do strefy oczekiwania razem z jednym trenerem.

4. Procedury przed i po startowe

   4.1 Zawodnik rozpoczyna wykonanie po komendzie „Chool-jeon", „Kyeong-rye", „Joon-bi" oraz „Shi-jack" wydanych przez koordynatora pola.

   4.2 Po wykonaniu każdego z Poomsae zawodnik staje na swojej pozycji wyjściowej i wykonuje ukłon na komendy koordynatora „Ba-ro", „Cha-ryeot" , „Kyeong-rye". Zawodnik czeka na komendę koordynatora „ Pyo-chul".

   4.3 Sędzia zgodnie z notami sędziowskimi ogłasza zwycięzcę.

   4.4 Zawodnik schodzi z maty.

---

(Interpretacja)
Metody przeprowadzania zawodów.

(Wyjaśnienie nr 1)
Oczekiwanie: zawodnicy oczekują w strefie wyczekiwania na kontrolę techniczną.

(Wyjaśnienie nr 2)
Wywołanie: zawodnicy oczekują w strefie wyczekiwania na wezwanie przez koordynatora pola .

(Wyjaśnienie nr 3)
Wejście: zawodnicy wchodzą na komendę koordynatora pola „Chool-jeon".

(Wyjaśnienie nr 4)
System „Cut-off" : zawodnicy stają twarzami do siebie i na komendę koordynatora pola „Cha-ryeot" i „Kyeong-rye" wykonują ukłon.

Turniej eliminacyjny : w zawodach indywidualnych Niebieski i Czerwony wychodzą jednocześnie na matę. Po komendzie „Kyeog-rye" obydwaj wykonują wykonują poomsae jednocześnie. W konkurencji par obie pary wchodzą na matę równocześnie. Po „Kyeong-rye" para Chong wykonuje układ pierwsza, a Hong na ten czas schodzi z maty.

(Wyjaśnienie nr 5)
Rozpoczęcie pokazu : pokaz rozpoczyna się, gdy koordynator pola wyda komendę „gotów" „Joon-bi" oraz „start" „Shi-jack".

(Wyjaśnienie nr 6)
Zakończenie pokazu :
System „Cut-off" - zawodnicy pozostają po wykonaniu układu w pozycji gotowości na komendę koordynatora pola „porót do gotowości" „Ba-roh".
System eliminacji – drużyna niebieskich wykonuje układ pierwsza. Po wykonaniu drużyny czerwonej obie drużyny pozostają w gotowości.

(Wyjaśnienie nr 7)
Przy wykorzystaniu elektronicznego systemu punktowania : sędziowie punktują w urządzeniach elektronicznych po potwierdzeniu wyniku końcowego.
Przy wykorzystaniu arkuszy punktowych : sędziowie zapisują wyniki pośrednie i potwierdzają wynik końcowy.

(Wyjaśnienie nr 8)
Przy wykorzystaniu elektronicznego systemu punktowania : na publicznym wyświetlaczu pokazywany jest końcowy wynik.
Przy wykorzystaniu arkuszy punktowych : po podliczeniu wynik końcowy jest ogłaszany przez podliczającego rezultaty funkcyjnego.

(Wyjaśnienie nr 9)
Zwolnienie zawodników : po ukłonie na komendę koordynatora „baczność" „Cha-ryeot" i „ukłon" „Kyeong-rye" na komendę „rozjeść się" „Tuae-jahng" zawodnicy schodzą z maty.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 14 Koordynator pola

1. Kwalifikacje

   1.1 Komitet Organizacyjny nominuje aprobowanych przez WT koordynatorów posiadających stopień Dan WT lub Kukkiwon i są ekspertami taekwondo.

2. Skład i zadania

   2.1 Nominowani są dwaj koordynatorzy

   2.2 Dwu koordynatorów zawodów weryfikuje tożsamość zawodników i zezwala na wejście i wyjście z terenu zawodów, asystują również zespołom sędziowskim zapewniając niezakłócony przebieg zawodów.

---

(Interpretacja)
Koordynator zawodów musi być odpowiednio przeszkolony do funkcji pełnionej podczas zawodów.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 15 Kryteria oceniania

Ocenianie przeprowadzane jest zgodnie z regulaminem WTF.

1. Poomsae Obowiązkowe (10.0)
   - 1.1 Technika (4.0)
     - 1.1.1 Technika podstawowych ruchów
     - 1.1.2 Równowaga
     - 1.1.3 Technika szczegółów każdego Poomsae
   - 1.2 Prezentacja (6.0)
     - 1.2.1 Szybkość i siła
     - 1.2.2 Siła / szybkość / rytm
     - 1.2.3 Ekspresja energii
   - 1.3 Przydzielona punktacja dla Poomsae Obowiązkowych:

| Kryteria oceniania | Szczegóły Kryteriów Oceniania | Punkty |
|---|---|---|
| Technika (4.0) | Technika szczegółów każdego Poomsae | 4.0 |
| | Technika innych elementów w tym podstawowe ruchy oraz równowaga | |
| Prezentacja (6.0) | Szybkość i siła | 2 |
| | Siła / szybkość / rytm | 2 |
| | Ekspresja energii | 2 |

2. Poomsae Stylu Dowolnego (10.0)
   - 2.1 Umiejętności Techniczne (6.0)
     - 2.1.1 Poziom trudności technik nożnych
     - 2.1.2 Technika ruchów
     - 2.1.3 Poziom kompletności Poomsae
   - 2.2 Prezentacja (4.0)
     - 2.1.1 Kreatywność
     - 2.1.2 Harmonia
     - 2.1.3 Ekspresja energii
     - 2.1.4 Muzyka i choreografia
   - 2.3 Corocznie przez Komisję Poomsae WT określane są rodzaje kopnięć w poziomach trudności technik nożnych.
   - 2.4 Przydzielona punktacja dla Poomsae Stylu Dowolnego:


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

<table>
<tr><td>Kryteria oceniania</td><td colspan="2">Szczegóły Kryteriów Oceniania</td><td>Punkty</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Technika (6.0)</td><td rowspan="5">Poziom trudności technik nożnych (5.0)</td><td>Wysokość wyskoku</td><td rowspan="5">5.0</td></tr>
<tr><td>Liczba kopnięć w wyskoku</td></tr>
<tr><td>Kąt obrotu kopnięcia obrotowego</td></tr>
<tr><td>Poziom wykonania wielokrotnych kopnięć</td></tr>
<tr><td>Akcje akrobatyczne</td></tr>
<tr><td colspan="2">Podstawowe ruchy i zastosowanie praktyczne</td><td>1.0</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Prezentacja (4.0)</td><td colspan="2">Kreatywność</td><td rowspan="4">4.0</td></tr>
<tr><td colspan="2">Harmonia</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ekspresja energii</td></tr>
<tr><td colspan="2">Muzyka i choreografia</td></tr>
<tr><td colspan="3">Maksimum punktów</td><td>10.0</td></tr>
</table>


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 16 Metody oceniania

1. Poomsae Obowiązkowe

1.1 Maksymalny wynik to 10.0

1.2 Technika

1.2.1 Podstawowy wynik 4.0

1.2.2 0.1 punktu odejmowane jest za każdym razem gdy zawodnik nie wykonuje podstawowych ruchów lub odpowiedniego dla danego Poomsae w sposób prawidłowy

1.2.3 Dokładność podstawowych akcji i odpowiednich dla danego Poomsae : 0.3 punktu odejmowane jest za każdym razem gdy zawodnik zrobi poważny błąd.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
Odejmowanie 0.1 punktu za mały błąd w dokładności wykonania: 0.1 punktu odejmuje się kiedykolwiek dowolna z postaw nożnych (Ap-gubi, Dwit-gubi, Beom-seogi i inne postawy) lub ruchy rąk (Makki, Jireugi, Chigi i inne techniki ręczne) nie są wykonywane zgodnie z zasadami określonymi w załączonych Wskazówkach Oceniania Zawodów Poomsae.

(Wyjaśnienie nr 2)
Poważne błędy w dokładności technicznej: 0.3 punktu odejmowane jest gdy akcje nie są wykonywane zgodnie z zasadami określonymi w załączonych Wskazówkach Oceniania Zawodów Poomsae lub wykonywana jest nieodpowiednia akcja.
(Przykład)
1. Eolgul Makki wykonane jest zamiast Arae Makki
2. Dwit-gubi wykonane jest zamiast Juchum-seogi
3. Kihap (okrzyk) nie został wykonany lub wykonany w złym momencie
4. Czasowe zatrzymanie podczas wykonania (zapomniano następnego ruchu na trzu sekundy lub dłużej)
5. Wzrok nie jest skierowany w stronę wykonywanej akcji
6. Podczas Hakdari-seogi uniesiona stopa dotknie podłoża
7. Początkowa i końcowa pozycja jest różna o więcej niż długość jednej stopy (wyjątkiem są Keumgang i Jitae)
8. W ruchu Jitzikgi siła i odgłos nie są odpowiednie
9. Zawodnik wydaje głośny odgłos oddychania

Odejmuje się 0.6 punktu gdy zawodnik rozpoczyna od nowa bez względu na ilość wykonanych ruchów.

---

1.3 Prezentacja

1.3.1 Podstawowy wynik 6.0

---

(Wyjaśnienie nr 3)
Prezentacja
Odejmowanie punktów za prezentację nie odbywa się przy każdym małym błędzie popełnianym podczas wykonania. Odebranie punktów za prezentację odbywa się w odniesieniu do całego wykonania Poomsae.
1. 2.0 punkty za szybkość i siłę
2. 2.0 punkty za kontrolę siły, szybkości i rytmu
3. 2.0 punkty za ekspresję energii

(Wyjaśnienie nr 4)
Umiejętność wykonania Poomsae określa się w oparciu o to, czy ruchy wykonywane są według zasad charakterystyki konkretnej techniki, na przykład czy techniki ataku, takie jak Jireugi, Chagi itp. są doskonale wykonywane, czy wykonywany ruch jest z zachowaniem delikatnego rozpoczęcia i z doskonałą równowagą pomiędzy szybkością i siłą, z wykorzystaniem maksymalnym ciężaru ciała oraz czy ruchy specjalne wykonywane są intencjonalnie wolno, itd.

(Przykład nr1)
Punkty odejmowane są, gdy użyta jest zbyt duża siła na początku ruchu, gdyż spowalnia to dynamikę ruchu w kluczowym jego momencie.

(Przykład nr 2)
Punkty są odejmowane, gdy w celu przygotowania i napędzenia kolejnego ruchu poprzedni jest wykonywany przesadnie, lub gdy wykorzystywana jest reakcja ciała w celu zademonstrowania siły.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

(Wyjaśnienie nr 5)
Kontrolowanie siły, szybkości i rytmu (punktacja 2.0)
- Kontrolowanie siły oznacza, iż maksymalna siła jest wykorzystywana w kluczowym momencie techniki poprzez szybkość i płynność ruchu.
- Kontrolowanie szybkości oznacza, iż demonstrowane jest odpowiednie połączenie pomiędzy akcjami oraz zmiany szybkości.
- Rytm oznacza, iż techniki wykonywane są zgodnie z zasadami długości trwania poszczególnych ruchów, ich płynnością i siłą.

(Przykład nr 1)
Zbyt duża siła powoduje początkową sztywność ruchów. Punkty są odejmowane, gdy szybkość, siła i rytm są demonstrowane bez zmian, jednostajnie od początku do końca linii wykonywania ruchów.

(Przykład nr 2)
Punkty odejmowane są, gdy sztywne w wykonaniu akcje wynikają ze sztywnej postawy ciała: mocne rozpoczęcie utrudnia przyspieszanie, przez co spowalnia akcję w jej kluczowym momencie.

(Wyjaśnienie nr 6)
Ekspresja energii (punktacja 2.0)
- Czy akcje wykonywane są z jakością i pewnością siebie wynikającą z mistrzowskiego panowania nad energią: zakres ruchu ciała, koncentracja, odwaga, zdecydowanie, pewność siebie itp. zgodnie z charakterystyką akcji danego Poomsae.
- W oparciu o charakter i warunki fizyczne wykonującego oceniane są : wzrok, okrzyk, podejście do wykonania, ubiór, pewność siebie itp. podczas całości wykonania Poomsae.

(Przykład nr 1)
Punkty są odejmowane, gdy akcje nie są energiczne, połączenia między nimi nie są wystarczająco widoczne w związku z warunkami fizycznymi zawodnika, pokaz wykonany jest w jednym rytmie, cały czas bez pewności siebie i jakości, brak podążania wzrokiem, okrzyku itp.

---

2. Poomsae Stylu Dowolnego

2.1 Technika (6.0)

2.1.1 Trudność podstawowych technik nożnych: w pięciu obszarach oceniania dodawane jest od 0 do maksymalnie 5.0

2.1.1.1 Wysokość wyskoku: punty dodawane są w oparciu o wysokość wyskoku w tej samej pozycji i wyskoku pomocniczego.

2.1.1.2 Ilość kopnięć w wyskoku: punkty dodawane są w oparciu o ilość kopnięć w wyskoku.

2.1.1.3 Kąt obrotu kopnięcia obrotowego: punkty dodawany są w zależności od obrotu (ponad 180, ponad 360, ponad 540, ponad 720 stopni na przykład)

2.1.1.4 Poziom wykonania wielokrotnych kopnięć: punkty dodawane są w oparciu o ilość wielokrotnych kopnięć. Ilość takich kopnięć ograniczona jest do pięciu (5).

2.1.1.5 Akcje akrobatyczne: punkty dodawane są w oparciu o trudność techniczną akcji akrobatycznych wykonywanych w gimnastyce akrobatycznej itp.

2.1.2 Podstawowe ruchy i zastosowanie praktyczne: dodawane jest od 0 do 1.0 punktu w zakresie dokładności podstawowych technik taekwondo i odpowiednich wyznaczonych technik taekwondo. Oceniane jest, czy zachowano praktyczność poomsae oraz czy połączenia pomiędzy akcjami ofensywnymi i defensywnymi (wzajemnie i w odpowiedzi) są zharmonizowane. Ocena odbywa się dla całego wykonania Poomsae Stylu Dowolnego.

2.2 Prezentacja : dodawane jest od 0 do 4.0 punktu w oparciu o ocenę całego wykonania Poomsae Stylu Dowolnego.

2.2.1 Kreatywność: punkty są dodawane w oparciu o ocenę pomysłowości akcji i czynników składowych Poomsae Harmonia: punkty są dodawane w oparciu o ocenę harmonii pomiędzy różnymi składnikami całego wykonania Poomsae (muzyka, choreografia i na przykład strój). Harmonia w zespole lub parze (jednolitość, dla przykładu) powinna być brana pod uwagę.

2.2.3 Ekspresja energii: punkty dodawane są w zgodzie z oceną poziomu ekspresji energii w Poomsae obowiązkowym.

2.2.4 Muzyka i choreografia: punkty dodawane są w ocenie, jak dobrze muzyka i choreografia współgrają ze sobą w ogólnym obrazie wykonywanego Poomsae.

3. Odejmowanie punktów

3.1 0.3 punktu odejmowane jest od oceny końcowej w przypadku, gdy prezentacja skończy się przed lub po ustalonym czasie trwania wystąpienia.

3.2 0.3 punktu odejmowane jest od oceny końcowej w przypadku, zawodnik przekroczy podczas występu linię graniczną.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

4. Obliczenie wyniku

4.1 Technika (dla Poomsae Obowiązkowych) lub umiejętności techniczne (dla Poomsae stylu Dowolnego) oceniane są osobno od prezentacji.

4.2 Wynik finałowy powinien być średnią punktów zsumowanych po odliczeniu najwyższych i najniższych not za technikę (dla Poomsae Obowiązkowych) lub umiejętności techniczne (dla Poomsae stylu Dowolnego) oraz za prezentację.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 17 Publikacja wyników

1. Wynik końcowy ogłaszany jest natychmiast po końcowych zebraniu not sędziowskich.

2. W przypadku wykorzystania elektronicznego systemu punktacji

   2.1 Po wykonaniu Poomsae sędziowie wprowadzają oceny do systemu elektronicznego, końcowa liczba punktów pokazywana jest automatycznie na monitorach.

   2.2 Wynik końcowy (średnia punktów) oraz indywidualne oceny sędziowskie po odjęciu najwyższych i najniższych not wyświetlane są na monitorach.

3. W przypadku wykorzystania ręcznego systemu punktacji

   3.1 Koordynator pola zbiera arkusze punktowe i dostarcza do rejestratora (stolika sędziowskiego) niezwłocznie po zakończeniu Poomsae.

   3.2 Rejestrator (stolik sędziowski) podaje wynik końcowy Sędziemu Głównemu (maty) po odjęciu najwyższych i najniższych not i ogłasza lub pokazuje wynik końcowy.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 18 Wyłonienie i wskazanie zwycięzcy

1. Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał najwyższą liczbę punktów łącznie.

2. W przypadku wyniku remisowego, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów za prezentację (w przypadku Poomsae Obowiązkowych) lub umiejętności technicznych (w przypadku Poomsae Stylu Dowolnego) lub Poomsae Stylu Dowolnego Mieszanych Zawodów Poomsae. W przypadku uzyskania również remisowych wyników w tych elementach, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał wyższą liczbę łączną punktów z uwzględnieniem w tym wyniku poprzednio odrzuconych najwyższych i najniższych not sędziowskich. W przypadku dalszego remisu decyzją Sędziego Głównego maty wykonywane jest dodatkowe jedno poomsae..

3. Dodatkowe poomsae stanowi jedno z poomsae obowiązkowych. Poprzednie wyniki nie mają wówczas znaczenia.

4. W wypadku dalszego remisu zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał wyższą liczbę łączną punktów z uwzględnieniem w tym wyniku poprzednio odrzuconych najwyższych i najniższych not sędziowskich.

5. Decyzje
   - 5.1 Wygrana poprzez sumę punktów
   - 5.2 Wygrana przez zatrzymanie walki przed czasem przez sędziego (RSC)
   - 5.3 Wygrana przez wycofanie przeciwnika
   - 5.4 Wygrana przez dyskwalifikację przeciwnika
   - 5.5 Wygrana przez kary przyznane przeciwnikowi

---

(Wyjaśnienie nr 1)
Wygrana poprzez sumę punktów:
Zwycięzca jest określony przez zdobyta najwyższą sumę punktów.

(Wyjaśnienie nr2)
Wygrana przez zatrzymanie walki przed czasem przez sędziego (RSC):
Gdy Sędzia Główny maty lub lekarz zawodów stwierdzi, że zawodnik niw jest zdolny do kontynuowania, nawet po (1) minucie okresu odpoczynku, lub gdy zawodnik ze reaguje na komendę sędziego do kontynuowania, Sędzia Główny maty ogłasza RSC i wskazuje zwycięzcę.

(Wyjaśnienie nr 3)
Wygrana przez wycofanie przeciwnika:
Zwycięzca jest ogłaszany po wycofaniu przeciwnika:
a. zawodnik wycofuje się z zawodów z powodu kontuzji lub innych powodów.
b. trener rzuca na matę ręcznik dla zasygnalizowania poddania.

(Wyjaśnienie nr 4)
Wygrana przez dyskwalifikację przeciwnika:
Jeżeli zawodnik traci swój status uczestnika zawodów, jego przeciwnik ogłaszany jest zwycięzcą.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 19 Postępowanie w celu wstrzymania rywalizacji

W przypadku wystąpienia konieczności wstrzymania rywalizacji sędziowie główni mat wykonują czynności opisane w tym artykule.

1. Na czas wstrzymania rywalizacji sędziowie główni mat polecają rejestratorowi (stolikowi sędziowskiemu) wstrzymanie odmierzania czasu. W tym czasie koordynator zawodów określa powody wstrzymania rywalizacji.

2. W przypadku, gdy wstrzymanie rywalizacji występuje z powodu związanego z zawodnikiem, gdy po upływie 90 sekund nie wykaże on woli rozpoczęcia rywalizacji, jego przeciwnik ogłaszany jest zwycięzcą. Gdy wstrzymanie rywalizacji występuje z powodu nie związanego z zawodnikiem należy problem rozwiązać w najkrótszym możliwym czasie,a a zawodnikom dana ma być możliwość startu.

3. Wszystkie pozostałe problemy winny być rozwiązane przez zebranie sędziowskie danych zawodów, Przewodniczącego KOmisji Poomsae i członków Komisji Nadzoru Zawodów.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 20 Zespół sędziowski

1. Kwalifikacje

   1.1 Sędziowie: posiadacz zarejestrowanego w WT Certyfikatu Sędziego Międzynarodowego

   1.2 Sędzia główny maty: posiadacz zarejestrowanego w WT Certyfikatu Sędziego Międzynarodowego 1 klasy

2. Obowiązki

   2.1 Sędzia Główny Maty

      2.1.1 Sędzia dokumentuje zdobyte punkty.

      2.1.2 Sędzia ogłasza zwycięzcę, nakłada „Gam-jeom" (kara odjęcia punktu). Sędzia ogłasza dopiero po potwierdzeniu decyzji sędziowskich.

      2.1.3 W przypadku takiej potrzeby ma prawo zwołania zebrania sędziowskiego.

   2.2 Sędzia (*punktowy*)

      2.2.1 Sędzia dokumentuje zdobyte punkty.

      2.2.2 Jasno przedstawia swoje zdanie zapytany przez sędziego głównego.

3. Klasyfikacja sędziów

   3.1 W oparciu o artykuł odnośnie promowania na stopnie Dan oraz regulaminy i regulacje administracyjne międzynarodowych sędziów poomsae Światowego Taekwondo (WT) lub Kukkiwon sędziów klasyfikuje się według następujących kategorii:

   Klasa 1: (1) posiadacz 9 lub 8 Dan WT lub Kukkiwon albo (2) posiadacz Klasy 2 od ponad 5 lat z co najmniej 8 krotnym doświadczeniem w sędziowaniu międzynarodowych mistrzostw organizowanych przez WT

   Klasa 2: (1) posiadacz 7 lub 6 Dan WT lub Kukkiwon albo (2) posiadacz Klasy 3 od ponad 3 lat z co najmniej 5 krotnym doświadczeniem w sędziowaniu międzynarodowych mistrzostw organizowanych przez WT

   Klasa 3: (1) posiadacz 5 lub 4 Dan WT lub Kukkiwon oraz (2) z powodzeniem zaliczonego kursu Międzynarodowych Sędziów Poomsae WT

4. Ubiór sędziowski

   4.1 Sędziowie noszą stój sędziowski ustalony przez WT

   4.2 Członkowie zespołów sędziowskich nie mogą nosić ani wnosić na teren współzawodnictwa przedmiotów mogących przeszkadzać w przeprowadzeniu zawodów.

---

(Interpretacja)
Przewodniczący Komisji Nadzoru Zawodów (CSB) może zażądać od Delegata technicznego wymiany sędziego, w przypadku, gdy został on nieprawidłowo wyznaczony lub gdy w opinii Przewodniczącego Komisji Nadzoru Zawodów niesprawiedliwie prowadzącego rywalizacją albo popełnia niewytłumaczalne błędy.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 21 Rejestrator (stolik sędziowski)

Rejestrator (stolik sędziowski) mierzy czas zawodów, włączając w to czas przerw, wstrzymania. Zapisuje, podlicza oraz ogłasza końcowe wyniki lub je przedstawia w inny sposób.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 22 Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich

1. Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich odbywa się następująco:

   1.1 System siedmiu sędziów: 1 Sędzia główny maty, 6 sędziów

   1.2 System pięciu sędziów: 1 Sędzia główny maty, 4 sędziów

2. Wyznaczanie zespołów sędziowskich

   2.1 Wyznaczanie zespołów sędziowskich odbywa się po zakończeniu opracowania programu zawodów.

   2.2 Sędzia główny maty ani sędziowie punktowi tej samej narodowości co zawodnik nie powinni być wyznaczeni. W razie braku odpowiedniej ilości sędziów można w ramach wyjątku dokonać takiego wyznaczenia.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

# Artykuł 23 Para-Taekwondo Poomsae

W artykule niniejszym określone są zmiany w Regulaminie Współzawodnictwa stosowane w Para-Taekwondo Poomsae. W kwestiach nie ujętych w artykule 23 ma zastosowanie Regulamin Współzawodnictwa Poomsae WT.

1. Kwalifikacje zawodnika

   1.1 Posiadacz stopnia 3 do 1 kup Taekwondo WT narodowej organizacji członkowskiej uznawanej przez WT lub Kukkiwon

   1.2 Zawodnik w roku zawodów musi mieć minimum 16 lat

   1.3 Zawodnik musi przejść procedurę kwalifikacyjną opisaną w Kodeksie Klasyfikacji Para-Taekwondo WT oraz ma przyznaną Klasę Sportową i Status Klasy Sportowca.

2. Klasy

   2.1 Zawodnicy z upośledzeniem widzenia (P11,P12,P13)

   2.2 Zawodnicy z upośledzeniem intelektualnym (P20)

   2.3 Zawodnicy z upośledzeniem fizycznym (P21)

   2.3 W/C (P50-) - zawodnicy na wózkach inwalidzkich

   2.4 Zawodnicy z zaburzeniem wzrostu (P71,P72M)

3. Kategorie

   Współzawodnictwo w Poomsae Obowiązkowych Para-Taekwondo możliwe będzie w następujących kategoriach wiekowych dla poszczególnych klas:

| Klasa | Mężczyźni | | Kobiety | |
|---|---|---|---|---|
| **P11** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P12** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P13** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P20** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P31** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P32** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P33** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P34** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P50-** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P71** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |
| **P72** | Poniżej 30 | Powyżej 30 | Poniżej 30 | Powyżej 30 |

4. Klasa sportowa po po pierwszym starcie w rywalizacji sportowej

   4.1 Zmiana klasy sportowej na wyższą

   Jeżeli zawodnik zmienia klasę sportową na wyższą po pierwszym starcie w rywalizacji sportowej, wskazuje to na fakt, iż ograniczenia aktywności tego zawodnika są mniejsze niż jego/jej przeciwników. Nie jest to sprawiedliwe i pierwsze osiągnięcia w początkowej klasie sportowej nie są uznawane. Odnosi się ta zasada również do kategorii NE (nie uprawniony/a).

   4.2 Zmiana klasy sportowej na niższą

   Jeżeli zawodnik zmienia klasę sportową na niższą po pierwszym starcie w rywalizacji sportowej, wskazuje to na fakt, iż ograniczenia aktywności tego zawodnika są większe niż jego/jej przeciwników. W takiej sytuacji przeciwnicy zawodnika mieli nad nim/nią przewagę. W związku z tym, że zawodnik nie był faworyzowany zdobyte medale i wyniki pozostają uznawane.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

5. Klasy oraz ocenianie

Dla poszczególnych klas stosowana jest początkowa punktacja:

| Klasa | Technika | Prezentacja | Razem |
|---|---|---|---|
| **P11** | | | |
| **P12** | | | |
| **P13** | | | |
| **P20** | **8.0** | **12.0** | **20.0** |
| **P31** | | | |
| **P32** | | | |
| **P33** | | | |
| **P34** | | | |
| **P50-** | | | |
| **P71** | | | |
| **P72** | | | |

6. Czas trwania wystąpienia

Poomsae Obowiązkowe, kategorie indywidualne od 30 do 120 sekund.

7. Poomsae Obowiązkowe dla każdej kategorii wybierane jest losowo z listy przygotowanej przez Delegata Technicznego w oparciu o wskazówki Przewodniczącego Zespołu Klasyfikującego.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

# Artykuł 24 Poomsae Niesłyszących

W artykule niniejszym określone są zmiany w Regulaminie Współzawodnictwa stosowane w Poomsae Niesłyszących. W kwestiach nie ujętych w artykule 24 ma zastosowanie Regulamin Współzawodnictwa Poomsae WT.

1. Kwalifikacje zawodnika
   - 1.1 Zawodnik w roku zawodów musi mieć minimum 16 lat
   - 1.2 Zawodnik musi przejść procedurę kwalifikacyjną opisaną w Regulaminie Klasyfikacji Taekwondo Niesłyszących WT oraz ma przyznaną Klasę Sportową i Status Klasy Sportowca.

2. Klasy
   - 2.1 Klasa sportowców Taekwondo Niesłyszących to P60.

3. Kategorie
   - 3.1 Mężczyźni indywidualnie
   - 3.2 Kobiety indywidualnie
   - 3.3 Pary
   - 3.4 Drużyny mężczyzn
   - 3.5 Drużyny kobiet


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 25 Inne sprawy nie wyszczególnione w Regulaminie

W przypadku wystąpienia spraw nie wyszczególnionych w niniejszym Regulaminie, postępowanie jest następujące:

1. Sprawy dotyczące zawodów rozstrzygane są w porozumieniu przez Komisję Nadzoru Zawodów oraz Delegata Technicznego.
2. Sprawy nie dotyczące zawodów rozstrzygane są przez Komisję Poomsae.
3. Komitet organizacyjny przygotowuje dla każdej maty system nagrywania wideo dla utrwalenia zawodów.


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 26 Arbitraż

1. Skład Komisji Nadzoru Zawodów (CSB)

   1.1 Kwalifikacje: członkowie CSB wyznaczanie są z rekomendacji Prezydenta WT, Sekretarza Generalnego WT, spośród osób posiadających wystarczającą wiedzę i doświadczenie w zawodach taekwondo , posiadających minimum 6 Dan WT lub Kukkiwon. Delegat Techniczny jest członkiem komisji ex-officio.

   1.2 Skład: Przewodniczący oraz nie więcej niż siedmiu członków plus Delegat Techniczny.

   1.3 Procedura wyznaczania: Przewodniczący Komisji oraz jej członkowie wyznaczani są przez Prezydenta WT z rekomendacji Sekretarza Generalnego WT.

2. Zadania: Komisja Nadzoru Zawodów (CSB) odpowiada za korygowanie nieprawidłowych rozstrzygnięć sędziowskich na podstawie wniesionych protestów oraz podejmowanie środków dyscyplinarnych wobec oficjalnych przedstawicieli i osób funkcyjnych dopuszczających się nieprawidłowości w sędziowaniu, nielegalnego zachowania, a ich wynikach powiadamia Sekretarza Generalnego WT. Ponadto Komisja Nadzoru Zawodów ma uprawnienia do zwoływania na miejscu Komisji Kar w sprawach dotyczących danych zawodów.

3. Procedura składania protestu

   3.1 W przypadku nie zgadzania się z decyzjami sędziowskimi oficjalny przedstawiciel drużyny składa protest na formularzu WT wraz z opłatą 200$ do Komisji Nadzoru Zawodów w czasie do 10 minut po zakończeniu danej rywalizacji, umożliwiając ogłoszenie wyniku protestu po 30 minutach.

   3.2 W rozpatrywaniu protestu przez Komisje Nadzoru Zawodów nie biorą udziału jej członkowie tej samej narodowości, do których odnosi się protest. Wynik rozpatrzenia protestu powstaje większością głosów.

   3.3 W celu ustalenia faktów, członkowie Komisji Nadzoru Zawodów mogą zebrać zainteresowane zespoły sędziowskie i zadawać im pytania.

   3.4 Rozstrzygnięcie Komisji Nadzoru Zawodów jest ostateczne i nie przysługuje od niego odwołanie.

---

(Wyjaśnienie nr 1)
Członkowie komisji tej samej narodowości: każdy członek rezydującej na miejscu Komisji Kar który jest tej samej narodowości co zawodnik lub trener związany ze sprawą powinien być wykluczony z rozstrzygania. We wszystkich przypadkach liczba członków komisji musi być nieparzysta. W razie konieczności wykluczenia Przewodniczącego wybierany jest jego czasowy zastępca spośród pozostałych w rozstrzyganiu członków komisji.

(Wyjaśnienie nr 2)
Wymiana sędziego: Przewodniczący Komisji Nadzoru Zawodów (CSB) może zażądać od Delegata technicznego wymiany sędziego. W takim Delegat Techniczny poleca Sędziemu Głównemu Zawodów wymianę danego sędziego.

(Wyjaśnienie nr 3)
Procedura rozstrzygania: procedura rozstrzygania protestu odbywa się następująco:

1) Po sprawdzeniu powodu protestu Komisja Nadzoru Zawodów najpierw decyduje, czy protest jest „Uzasadniony” czy też „Nieuzasadniony” celem przyjęcia go pod rozważenie.
2) Jeżeli to konieczne, Komisja może wysłuchać opinii sędziów, których wybierze do wysłuchania.
3) Komisja sprawdza zapisy w dokumentacji decyzji sędziowskich, zapisy wideo, dane zawodów itp. w razie konieczności.
4) Po dyskusji komisja w głosowaniu tajnym decyduje większością głosów.
5) Przewodniczący komisji sporządza pisemne sprawozdanie z prac komisji i jej rezultatów oraz ogłasza wynik publicznie.
6) Wszystkie wymagane działania wykonywane są zgodnie z decyzją Komisji.

(1) Błędy w określeniu zwycięzcy spotkania: błędy obliczeniowe lub błędna identyfikacja zawodnika kończą się zmianą wyniku.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Artykuł 27 Kary i odwołania

1. Prezydent WT lub Sekretarz Generalny albo Delegat Techniczny mogą zażądać posiedzenia lokalnego Nadzwyczajnej Komisji Kar w celu zadecydowania czy miały miejsce nastepujące czyny popełnione przez trenera, zawodnika, oficjalnego przedstawiciela lub / i dowolnego członka odpowiedniego narodowego sportowego związku członkowskiego:

   1.1 Przeszkadzanie w prowadzeniu zawodów

   1.2 Agitacja widowni lub rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji/pogłosek.

2. Nadzwyczajna Komisja Kar kar może wezwać osobę podmiotową w celu potwierdzenia doniesień.

3. Nadzwyczajna Komisja Kar, jeśli uzna to za stosowne, rozpatruje kwestię podjęcia natychmiastowych środków dyscyplinarnych. Wynik rozpatrzenia ogłaszany jest publicznie, a następnie na piśmie opracowany (uzupełniony o opis faktów) i skierowany do Prezydenta WT i/lub Sekretarza Generalnego.

4. Decyzje odnośnie środków dyscyplinarnych zależą od stopnia przewinienia. Nastepujące kary mogą być nałożone na zawodników, przedstawicieli oficjalnych drużyn, federacji narodowych i ich przedstawicieli:

   - Ostrzeżenie
   - Dyskwalifikacja z zawodów

5. Decyzja o dyskwalifikacji z zawodów automatycznie skutkuje wykluczeniem z następnych mistrzostw promowanych przez WT.

6. Nadzwyczajna Komisja Kar może rekomendować WT dodatkowe środki dyscyplinarne włącznie z karami finansowymi, długoterminowym zawieszeniem, zawieszeniem danej narodowej federacji członkowskiej.

7. Odwołanie w sprawie nałożonych przez Nadzwyczajną Komisję Kar środków dyscyplinarnych można wnieść na piśmie do Prezydenta WT lub Sekretarza Generalnego, czy tez do Delegata Technicznego w czasie do 24 godzin od ich ogłoszenia.

8. Po otrzymaniu odwołania, Prezydent WT lub Sekretarz Generalny (w razie nieobecności Prezydenta) zwołuje Panel Odwoławczy w celu zbadania stopnia sankcji i odpowiedzi na odwołanie. Panel Odwoławczy odpowiada w czasie 12 godzin od otrzymania odwołania. Decyzja Panelu Odwoławczego jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie w WT.

9. Panel Odwoławczy wyznaczany jest przez Prezydenta WT lub Sekretarza Generalnego (w razie nieobecności Prezydenta) spośród członków kolegium/rady WT lub Prezesów narodowych federacji członkowskich.

---

(Interpretacja)
„Przeszkadzanie w prowadzeniu zawodów" odnosi się, nie ogranicza jednakże, do zachowań takich jak agresywne, nieodpowiednie zachowanie wobec osób funkcyjnych, nie opuszczanie strefy zawodów po zmaganiach, rzucanie jakimikolwiek przedmiotami i / lub wyposażeniem itp.

(Wyjaśnienie nr 2)
Nadzwyczajna Komisja Kar: procedury rozpatrywania muszą być zgodne z opisanymi w Arbitrażu, a szczegóły sankcji muszą być zgodne z Regulaminem Kar.

---


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

WORLD TAEKWONDO FEDERATION

# ŚWIATOWA FEDERACJA TAEKWONDO
# ZASADY WSPÓŁZAWODNICTWA PARA-TAEKWONDO
# POOMSAE Z INTERPRETACJĄ

**Obowiązuje od dnia 1 stycznia 2017**

*Tłumaczenie na potrzeby Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego*
*Opracował Mirosław Furman*
*Bydgoszcz, 22 września 2019*

# Światowa Federacja Taekwondo Zasady Współzawodnictwa Para Taekwondo Poomsae

## Spis Treści


Artykuł 1. Przeznaczenie

Artykuł 2. Zastosowanie

Artykuł 3. Pole walki

Artykuł 4. Zawodnik

Artykuł 5. Kategorie współzawodnictwa

Artykuł 6. Klasy sportowe

Artykuł 7. Metody współzawodnictwa

Artykuł 8. Wyznaczone spośród obowiązujących Poomsae układy obowiązkowe oraz wymagane poziomy

Artykuł 9. Czas trwania współzawodnictwa

Artykuł 10. Losowanie

Artykuł 11. Działania zabronione i kary

Artykuł 12. Przebieg współzawodnictwa

Artykuł 13. Koordynator pola

Artykuł 14. Kryteria oceniania

Artykuł 15. Publikacja wyników

Artykuł 16. Wyłonienie i wskazanie zwycięzcy

Artykuł 17. Procedura wstrzymania rywalizacji

Artykuł 18. Zespół sędziowski

Artykuł 19. Rejestrator (stolik sędziowski)

Artykuł 20. Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich

Artykuł 21. Ranking, rozstawianie startujących i łączenie kategorii

Artykuł 22. Inne sprawy nie wyszczególnione w Regulaminie

Artykuł 23. Nadzór Zawodów i Arbitraż

Artykuł 24. Kary i odwołania

W niniejszym Regulaminie Współzawodnictwa Para Taekwondo Poomsae WTF , zwanym dalej „Regulaminem” każde odniesienie do płci zawodnika w odniesieniu do osoby fizycznej (np. Zawodnik / Rywal, Osoba Funkcyjna, Członek itp. językowo rodzaju męskiego) należy rozumieć, o ile nie zostało to specjalnie określone inaczej, jako mające zastosowanie do płci żeńskiej również.

## Artykuł 1.

## Przeznaczenie

1. Przeznaczeniem Regulaminu Współzawodnictwa Para Taekwondo Poomsae jest zapewnienie ujednoliconych zasad prowadzenia rywalizacji na wszystkich poziomach zawodów i turniejów organizowanych i/lub promowanych przez Światową Federację Taekwondo (WTF), Kontynentalne Unie WTF oraz Narodowe Federacje Członkowskie; Regulamin ma zapewnić, że wszystkie sprawy związane z zawodami prowadzone są w sposób uporządkowany, transparentny i zgodny z zasadami fair play.

## Artykuł 2.

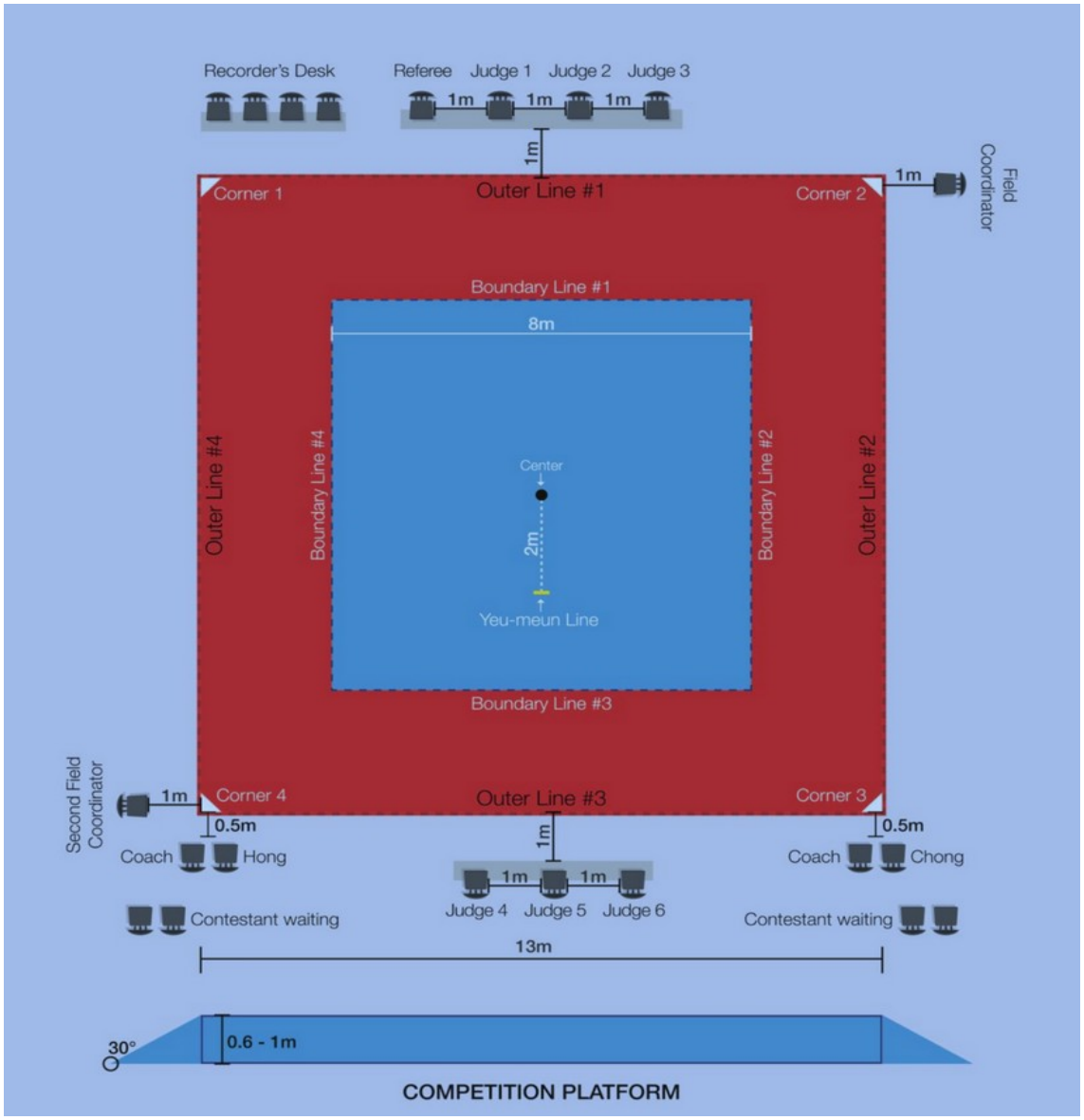
## Zastosowanie

1. Regulamin ma zastosowanie do wszystkich zawodów organizowanych lub promowanych przez Światową Federację Taekwondo (WTF), Kontynentalne Unie WTF oraz Narodowe Federacje Członkowskie. Jeżeli Narodowa Federacja chce wprowadzić zmiany w Regulaminie Współzawodnictwa Poomsae musi uzyskać zgodę WTF. W przypadku Unii Kontynentalnych i/lub NarodoweJ Federacji Członkowskiej nie stosujących zasad Regulaminu bez uprzedniego uzyskania aprobaty WTF, WTF może skorzystać z możliwości odrzucenia lub zdjęcia patronatu z konkretnych zawodów międzynarodowych. Ponadto WTF może podjąć dalsze kroki dyscyplinarne w stosunku do odpowiedniej Unii Kontynentalnej lub NarodoweJ Federacji Członkowskiej.
2. Wszystkie zawody organizowane lub promowane przez Światową Federację Taekwondo (WTF) muszą stosować się do Regulaminów, Przepisów wykonawczych i działań dyscyplinarnych oraz innych odpowiednich regulaminów i zasad.
3. Wszystkie zawody organizowane lub promowane przez Światową Federację Taekwondo (WTF) muszą stosować zasady etyki medycznej i antydopingowe WTF.

## Artykuł 3.

### Pole zawodów

1. Pole zawodów powinno posiadać płaską powierzchnię pozbawioną przeszkadzających obiektów i być przykryte elastyczną i antypoślizgową matą. Pole zawodów może być zainstalowane na podwyższeniu, jeżeli jest to konieczne, na wysokości 0,6-1m od podłoża, jeżeli to konieczne z zastosowaniem ułatwień dla zawodników i osób funkcyjnych z fizycznymi niepełnosprawnościami. Zewnętrzna część od Linii Ograniczających, dla bezpieczeństwa zawodników powinna opadać pod kątem mniejszym niż 30 stopni.
2. Zawodnicy klasy sportowej P10 oraz ich zespół wspierający ma zostać wcześniej zapoznany z obiektem sportowym. Najlepiej na dzień przed zawodami klasy sportowej P10 .
3. Strefa Zawodów tworzona jest z Pola Zwodów oraz Strefy Bezpieczeństwa. Prostokątne Pole Zawodów powinno mieć wymiary co najmniej 8m x 8m. Otaczające je Strefa Bezpieczeństwa, mniej więcej równo po każdej stronie. Razem wymiary powinny być nie mniejsze niż 11m x 11m i nie większe niż 13m x 13m. Jeżeli Strefa Zawodów jest na podwyższeniu Strefa Bezpieczeństwa może być powiększona dla zapewnienia bezpieczeństwa zawodników. Pole Zawodów oraz Strefa Bezpieczeństwa powinny być różnych kolorów, jak definiuje to odpowiednia Instrukcja Techniczna.



Oznaczenia pozycji:

1. Zewnętrzna linia Strefy Zawodów nazywana jest Linią Graniczną a zewnętrzna linia Pola Zawodów nazywana jest Linią Zewnętrzną.
2. Zewnętrzna linia przyległa do Stolika Rejestratora nazywana jest linią zewnętrzną nr 1 i pozostałe zgodnie z ruchem wskazówek zegara nr 2, 3, 4. Podobnie linie graniczne przyległe do linii zewnętrznych odpowiednio nazywane są 1,2,3,4.
3. Pozycje sędziów: Sędzia Maty i połowa sędziów powinni być rozmieszczeni 1m od siebie i 1m od linii zewnętrznej nr 1 skierowani w stronę pola zawodów. Druga połowa sędziów powinna być rozmieszczona 1m od siebie i 1m od linii zewnętrznej nr 3 skierowani w stronę pola zawodów.
4. Pozycja zawodnika i trenera: zawodnik oczekuje z trenerem 0,5m od linii zewnętrznej nr 3 w rogu nr 3 między liniami nr 2 i 3 oraz w rogu nr 4 między liniami nr 3 i 4.
5. Wyjściowa pozycja startowa: linia Yeu-meun umieszczona jest dwa (2) metry za centrum Pola Zawodów. Powinna być zaznaczona wyróżniającym się kolorem taśmy, szerokości 5 cm i długości 30 cm i powinna mieć grubość 3mm oraz specjalną powierzchnię (n.p: chropowatą itp.)
6. Pozycja Koordynatora Pola: na linii zewnętrznej nr 2 jeden (1) metr od narożnika drugiego (2) linii nr 1 i 2. Jeżeli występuje drugi Koordynator Pola, zajmuje narożnik 4 między liniami nr 3 i 4.
7. Strefa oczekiwania zawodnika Chong, Hong.

## Artykuł 4.

## Zawodnik

1. Wymagania kwalifikacyjne zawodnika
    1. Posiadanie obywatelstwa reprezentowanego kraju
    2. Posiadanie statusu uchodźcy akceptowanego przez WTF i/lub MKP
    3. Rekomendacja Narodowej Federacji Członkowskiej WTF
    4. Posiadacz Licencji Zawodnika WTF (GAL)
    5. Posiadacz certyfikatu stopnia 8 kup do 1 kup wydanego przez Narodową Federację Członkowską
    6. Posiadacz certyfikatu stopnia Dan wydanego przez WTF
    7. Zawodnik musi zostać przydzielony do Klasy Sportowej Para Taekwondo i posiadać Status Klasy Sportowej
    8. Wiek zawodnika

    8.1 Kategoria Junior 12-15 lat w roku odbywania się odpowiedniego współzawodnictwa

    8.2 Kategoria do 30 lat 16-29 lat w roku odbywania się odpowiedniego współzawodnictwa

    8.3 Kategoria powyżej 30 lat 30 lat i więcej w roku odbywania się odpowiedniego współzawodnictwa

## Artykuł 5.

## Kategorie współzawodnictwa

1. Kategorie WTF Poomsae współzawodnictwa indywidualnego
    1. Kobiety Junior (12-15 lat)
    2. Mężczyźni Junior (12-15 lat)
    3. Kobiety do lat 30 (16-29 lat)
    4. Mężczyźni do lat 30 (16-29 lat)

5. Kobiety powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
6. Mężczyźni powyżej 30 lat (30 i więcej lat)

2. Zawodnik może startować w jednej kategorii według podziału na płeć,, wiek i klasę sportową
3. Kategorie WTF Par i Drużyn

   W Klasie Sportowej P60 (niesłyszący) w każdej z kategorii wymienionych w punkcie 5.1. odbywa się rywalizacja w kategorii Par i Drużyn

## Artykuł 6.

## Klasy sportowe

1. P10 – ograniczenia widzenia

   1. Kategorie wiekowe
      1. Junior (12-15 lat)
      2. Do lat 30 (16-29 lat)
      3. Powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
   2. P10 – Klasy sportowe

      Ograniczenia widzenia występują, gdy zniszczony jest jeden lub więcej składników systemu widzenia, co może dotyczyć nieprawidłowości budowy oka / receptorów, niesprawności nerwów/dróg optycznych, niesprawności kory wzrokowej.

      P11: Ostrość widzenia słabsza niż Log Mar 2.6

      P12: Ostrość widzenia między Log MAR 1.5 a 2.6 (włącznie) i/lub Ograniczenie pola widzenia do średnicy mniejszej niż 10 stopni

      P13: Ostrość widzenia między Log MAR 1.4 a 1.0 (włącznie) i/lub Ograniczenie pola widzenia do średnicy mniejszej niż 40 stopni

2. P20 – Niepełnosprawność Intelektualna

   1. Kategorie wiekowe
      1. Junior (12-15 lat)
      2. Do lat 30 (16-29 lat)
      3. Powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
   2. Niepełnosprawni intelektualnie zawodnicy startujący w Para Taekwondo Poomsae muszą przed startami uzyskać wstępne lub pełne uprawnienia INAS poprzez odpowiedniego dla danego kraju członka INAS.

3. P30 – Niepełnosprawność ruchowa

   1. Kategorie wiekowe
      1. Junior (12-15 lat)
      2. Do lat 30 (16-29 lat)
      3. Powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
   2. P30- Klasy sportowe

      P31: Diplegia, asymetryczna diplegia, hemiplegia lub triplegia

P32: dyskinesias athetosis, dystonia, ataxia, średnia spastyczna quadriplegia lub kombinacja powyższych

P33: spastyczna hemiplegia lub bardzo umiarkowana spastyczna dystonia

P34: bardzo umiarkowana hemiplegia, diplegia, athetosis, dystonia, hemi-dystonia bardzo umiarkowana ataxia

4. P50 – Klasy na wózkach inwalidzkich

   1. Kategorie wiekowe
      1. Junior (12-15 lat)
      2. Do lat 30 (16-29 lat)
      3. Powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
   2. P50 – Klasy sportowe

      Klasy sportowe P50 są opracowywane przez WTF

5. P60 - niesłyszący
   1. Kategorie wiekowe
      1. Junior (12-15 lat)
      2. Do lat 30 (16-29 lat)
      3. Powyżej 30 lat (30 i więcej lat)
   2. Konkurencja par: 1 kobieta i 1 mężczyzna w kategorii wiekowej par. 6.5.1. powyżej.
   3. Konkurencje drużynowe: drużyny złożone z 3 mężczyzn lub 3 kobiet w kategorii wiekowej par. 6.5.1. powyżej.

6. Zmiana klasy sportowej po pierwszym starcie w rywalizacji
   1. Jeżeli zawodnik zmienia klasę sportową na wyższą po pierwszym wystąpieniu na zawodach, oznacza to, iż ograniczenia danego zawodnika były mniej dotkliwe, niż u jego rywali w kategorii. Jest to niesprawiedliwa przewaga i pierwsze wyniki takiego startującego w klasie sportowej zawodnika nie są brane pod uwagę. Może do ść nawet do przyznania klasy sportowej NE (nie dopuszczony/klasyfikowany).
   2. Jeżeli zawodnik zmienia klasę sportową na niższą po pierwszym wystąpieniu na zawodach, oznacza to, iż ograniczenia danego zawodnika były bardziej dotkliwe, niż u jego rywali w kategorii. Jest to przewaga rywali i pierwsze wyniki i medale takiego zawodnika, ponieważ był w gorszej sytuacji, są ważne i brane pod uwagę.

## Artykuł 7.

## Metody współzawodnictwa

1. Wszystkie zawody na poziomie międzynarodowym uznawane przez WTF odbywają się się przy udziale zawodników minimum 5 państw.
2. Wyróżnione są systemy współzawodnictwa:
   1. System pucharowy pojedynczych eliminacji
   2. System pucharowy podwójnych eliminacji
3. System współzawodnictwa jest ogłaszany w komunikacie zawodów.

4. Dwa (2) układy Poomsae powinny być wylosowane spośród układów obowiązkowych dla każdej kategorii wiekowej i klasy sportowej dla każdego etapu rywalizacji.

## Artykuł 8.

### Wyznaczone spośród obowiązujących Poomsae układy obowiązkowe oraz wymagane poziomy

1. Zawodnicy klasy sportowej P20 wykonują dwa (2) dowolnie wybrane układy spośród Poomsae obowiązkowych w zakresie od Taegeuk 1 Jang do Shipjin.

   Dodatkowe punkty przyznawane są do końcowej punktacji przez Poomsae Scoring System lub sędziów punktowych zgodnie z wykonywanym Poomsae:

| Poomsae | Dodatkowe punkty |
|---|---|
| Taegeuk 1 do Taegeuk 3 | Bez punktów |
| Taegeuk 4 do Taegeuk 7 | 0,3 punktu dodatkowego |
| Taegeuk 1 do Shipjin | 0,5 punktu dodatkowego |

2. Poomsae obowiązkowe klasy sportowej P10:

| | |
|---|---|
| Junior | Taegeuk 4-jang do Keumgang |
| Do lat 30 | Taegeuk 5-jang do Shipjin |
| Od lat 30 | Taegeuk 8-jang do Hansu |

3. Poomsae obowiązkowe klasy sportowej P30:

| | |
|---|---|
| Junior | Taegeuk 4-jang do Koryo |
| Do lat 30 | Taegeuk 5-jang do Shipjin (bez Keumgang) |
| Od lat 30 | Taegeuk 8-jang do Hansu (bez Keumgang) |

4. Zawodnicy klasy sportowej P10 i P30 mogą wybrać wykonanie dowolnych Poomsae z zakresu 2-Hansu zamiast wylosowanych układów dla danej rundy zawodów.
   1. W wypadku wybrania własnych dowolnych układów przez zawodnika od noty końcowej odejmowane są odpowiednio punkty:

| Poomsae | Odejmowane punkty |
|---|---|
| Wybranie dowolnego układu | 0.6 punktów |
| Taegeuk 1 do Taegeuk 3 | dodatkowo odejmuje się 0.5 punktów |
| Taegeuk 4 do Taegeuk 7 | dodatkowo odejmuje się 0.5 punktów |
| Taegeuk 1 do Shipjin | dodatkowo odejmuje się 0.0 punktów |

5. Poomsae obowiązkowe klasy sportowej P60:

   Taegeuk 6 do Keumgang

## Artykuł 9.

### Czas trwania współzawodnictwa

1. Zawodnik wykonuje Poomsae z zachowaniem rytmu i precyzji w czasie od 20 do 120 sekund.
2. Zawodnicy zmieniają się podczas wykonywania Poomsae, organizator gwarantuje zawodnikowi 1 minutę odpoczynku pomiędzy wykonaniami, jeśli na przykład oponent zakończy wykonanie wcześniej lub odstąpi od wykonywania układu.

## Artykuł 10.

### Losowanie

1. Losowanie odbywa się jeden lub dwa dni przed rozpoczęciem zawodów w obecności oficjalnych przedstawicieli technicznych WTF i przedstawicieli uczestniczących drużyn narodowych.
2. Losowanie, generalnie komputerowe, powinno się odbywać zgodnie z przepisami wykonawczymi Poomsae WT.
3. Losowanie Poomsae obowiązkowych dla poszczególnych klas sportowych i kategorii wiekowych generalnie powinno być komputerowe i losowe dla poszczególnych rund zawodów.
4. W przypadku braku możliwości losowania układów obowiązkowych systemem komputerowym Delegat Techniczny konsultując z Przedstawicielami Oficjalnymi przygotowuje ręczne losowanie obowiązkowych układów.
5. W przypadku losowania ręcznego pierwszy zawodnik jest Chong – Niebieski, drugi Hong – Czerwony.

## Artykuł 11.

### Działania zabronione i kary

1. Kary ogłaszane są przez sędziego głównego maty.
2. Kary są określone jako „Gam-jeom” (odjęcie punktu w ramach kary).
3. „Gam-jeom” ogłaszane jest w przypadku następujących działań zabronionych:
    1. Niewłaściwe uwagi lub zachowania ze strony zawodnika lub trenera
    2. Według oceny sędziego, trener, zawodnik amator trenujący para-taekwondo powinni wykazywać się odpowiednimi manierami oraz przestrzegać zasady zachowania.
    3. Zawodnik lub trener nie mogą przerywać lub stać na drodze koordynatorów pola podczas ich pracy w ramach prowadzenia zawodów.
    4. W przypadku otrzymania dwu (2) kar sędzia ogłasza zawodnika jako przegrywającego przez liczbę nałożonych kar.

## Artykuł 12.

### Przebieg współzawodnictwa

1. Wywołanie zawodnika:

    Na trzydzieści (30) minut przed zaplanowanym rozpoczęciem startu, nazwiska zawodników ogłaszane są trzykrotnie w strefie przygotowań zawodników. Każdy startujący, który nie pojawi się na komendę koordynatora pola „Chool-jeom” w strefie zawodów (na macie) uważany będzie za wycofującego się z zawodów i przegrywającego zmaganie.
2. Kontrola techniczna: po wywołaniu zawodnik poddaje się kontroli technicznej na wyznaczonym

stanowisku dokonywanej przez inspektora wyznaczonego przez WTF. Nie wolno zawodnikowi okazywać niezadowolenia, nie wolno posiadać żadnych obiektów mogących być szkodliwymi dla innego zawodnika.

3. Strefy oczekiwania: na zawodach z uczestnikami zarówno Para-Taekwondo, jak i Taekwondo oddzielna strefa oczekiwania jest wydzielana w pobliżu strefy rozgrywania zawodów dla zapewnienia wystarczającej prywatności zawodników i ich wsparcia.
4. Wejście do strefy zawodów: po kontroli technicznej zawodnik wchodzi do strefy zawodów w towarzystwie jednego trenera.
5. Procedury przed i po startowe
    1. Zawodnik rozpoczyna wykonanie po komendzie „Chool-jeon”, „Kyeong-rye”, „Joon-bi” oraz „Shi-jack” wydanych przez koordynatora pola.
    2. Po wykonaniu kazdego z Poomsae zawodnik staje na swojej pozycji wyjściowej i wykonuje ukłon na komendy koordynatora „Ba-ro”, „Cha-ryeot” , „Kyeong-rye”. Zawodnik czeka na komendę koordynatora „ Pyo-chul”.
    3. Sędzia zgodnie z notami sędziowskimi ogłasza zwycięzcę.
    4. Zawodnik zchodzi z maty.
6. Sygnalizacja Koordynatora Pola:

    Moa seogi + Lewa ręka "CHONG" or "HONG" – "Chool-jeon" (wejście na matę) Moa seogi + Lewa ręka (90 stopni) "Cha-ryeot"
    Moa seogi + Lewa ręka "Kyeong-rye"
    Moa seogi + Prawa ręka "Joon-bi" (czas start)
    Moa seogi + Prawa ręka "Shi-jak"
    Naranhi seogi + obie ręce za plecami (podczas wykonania)
    Moa seogi + "Ba-ro"
    Moa seogi + "Shi-yo" (zawodnik odpoczywa)
    Moa seogi + Prawa ręka (45 stopni) "Pyo-chul" dla wyników odpowiednio "CHONG" lub "HONG"
    Moa seogi + Lewa ręka "Tae-jong" (udać się do trenera)

    Deklaracja zwycięzcy po 2 poomsae:

    Koordynator Pola wchodzi pomiędzy zawodników gdy zawodnicy po wykonaniu Poomsae wrócą na swoje pozycje wyjściowe na komendę "Ba-ro";

    po każdym wykonaniu Poomsae, zawodnicy stają na swoich pozycjach wyjściowych i wykonują ukłon na komendę koordynatora "Cha-ryeot", "Kyeong-rye". Zawodnicy czekają na komendę koordynatora "Pyo-chul".

    Procedury sędziowskie:
    "CHONG" i "HONG" po kontakcie wzrokowym z operatorem
    "Pyo-chul" (pełne wyniki Chong i Hong na ekranie) i Moa seogi + wyprostowanie i uniesienie lewego lub prawego ramienia (45 stopni) z otwartą dłonią oraz deklaracja "CHONG-seong" lub "HONG-seong"
    Obydwaj zawodnicy: "Tae-jong "(opuścić matę)

## Artykuł 13.

## Koordynator Pola

1. Komitet Organizacyjny nominuje aprobowanych przez WTF koordynatorów posiadających stopień Dan WTF lub Kukkiwon i są ekspertami taekwondo.
2. W zawodach klas sportowych P10 i P20 trener zawodnika może wydawać komendy zgodnie z artykułem 12 niniejszego regulaminu.

## Artykuł 14.

## Kryteria oceniania

1. Punktacja
    1. Maksymalna liczba puntów to 10.0 (może być wyższa w kategorii P20 z uwagi na dodawane punkty)
2. Ocenianie w Para-Taekwondo Poomsae jest podzielone na dwie (2) grupy punktowe i pięć (5) podkategorii:
    1. Technika
    2. Prezentacja
3. Maksymalna liczba punktów to 10.0, a w poszczególnych grupach odpowiednio:
    1. Technika (4.0)
    2. Prezentacja (6.0)
4. Punktacja za Technikę wykonania układu.

   Kryteria techniki podzielone są na dwie podkategorie:

   - praca nóg-postawa, praktyczność wykonywanych technik, równowaga, postawa ciała (2.0)
   - techniki ręczne i nożne (2.0)

   Każda z podkategorii ocen za technikę ma minimum (0.5)

   Każda z podkategorii ocen za technikę ma maksimum (2.0)
5. Punktacja za Prezentację wykonania układu.

   Kryteria prezentacji podzielone są na trzy podkategorie:

   - zapamiętanie układu ruchów Poomsae obowiązkowego (2.0)
   - siła / szybkość / rytm (2.0)
   - ekspresja energii (2.0)

   Każda z podkategorii ocen za prezentację ma minimum (0.5)

   Każda z podkategorii ocen za prezentację ma maksimum (2.0)
6. Wskazówki do oceniania
    1. Technika

| Umiejętność techniczna | Ocena |
|---|---|
| Idealnie | 2.0 |
| Wspaniale | 1.8-1.9 |
| Bardzo dobrze | 1.6-1.7 |
| Dobrze | 1.4-1.5 |
| Srednio | 1.2-1.3 |
| Poniżej średniej | 1.0-1.1 |
| Słabo | 0.8-0.9 |
| Bardzo słabo | 0.5-0.7 |

*Każda z podkategorii ma minimum (0.5)

2. Prezentacja

| Prezentacja | Ocena |
|---|---|
| Idealnie | 2.0 |
| Wspaniale | 1.8-1.9 |

| | |
|---|---|
| Bardzo dobrze | 1.6-1.7 |
| Dobrze | 1.4-1.5 |
| Srednio | 1.2-1.3 |
| Poniżej średniej | 1.0-1.1 |
| Słabo | 0.8-0.9 |
| Bardzo słabo | 0.5-0.7 |

*Każda z podkategorii ma minimum (0.5)

7. Wskazówki techniczne (4.0)
    1. Praca nóg-postawa, praktyczność wykonywanych technik, równowaga i postawa (2.0)

        1. Praca nóg-postawa

        Moa seogi
        KibonJoonbi seogi
        Ap seogi
        Apkubi seogi
        Dwitkubi seogi
        Oreun/Wen seogi
        Koa seogi
        Beom seogi
        Juchum seogi
        Hakdari seogi
        Kyotdari seogi
        Postawa gotowości:
        Naranhi seogi (kibonjoonbiseogi)
        Tongmilgi seogi (Koryo poomsae joonbi)
        Gyepsonjoonbi seogi
        Bo jumeokjoonbi seogi

        2. Praktyczność wykonywanych technik

        Kolejność kierunków wykonywania Poomsae
        Ruchy wykonywane w odpowiedniej kolejności
        Obracanie się w odpowiednim kierunku o odpowiedni kąt
        Rozpoczęcie i zakończenie Poomsae w odpowiedniej pozycji

        3. Równowaga

        Bez kołysania się, kiwania czy zastanawiania

        4. Postawa

        Postawy i techniki ręczne powinny być wykonywane wraz z odpowiednim ustawieniem stóp, ręce i ramiona odpowiednio ułożone w stosunku do ciała, wzrok lub twarz skierowane w odpowiednią stronę w ramach indywidualnych ograniczeń.

    2. Techniki ręczne i nożne

        1. Jireugi
        Barijireugi
        Bandaejireugi
        Yopjireugi

        2. Makki
        Naerieomakki
        Momtongmakki
        Ollyeomakki

        3. Chigi
        Apchigi
        Olgulbakkatchigi
        Palkupchigi
        Mokchigi

4. Jjireugi
Pyonsonkkeutsewojjireugi
Pyonsonkkeutupeojjireugi
Pyeonsonkkeutjeochojjireugi

5. Milgi
Nagaepyeogi
Bawimilgi
Taesanmilgi

6. Chagi
Apchagi
Dolyochagi
Yopchagi
Dwityopchagi
Pyojokchagi

8. Wskazówki oceniania prezentacji
   1. Zapamiętanie ruchów Poomsae obowiązkowego (2.0)

      Zdolność do wykonania Poomsae powinna być oceniana na podstawie rozpoznania, czy ruchy wykonywane są zgodnie z charakterystyką odpowiedniej techniki. Poomsae powinno być możliwe do rozpoznania czyli bez uprzedniego wskazania, które jest wykonywane możliwe do określenia przez skład sędziowski.
   2. Siła / Szybkość / Rytm (2.0)

      1. Kontrolowanie siły oznacza, iż maksymalna siła jest wykorzystywana w kluczowym momencie techniki poprzez szybkość i płynność ruchu.

      2. Kontrolowanie szybkości oznacza, iż demonstrowane jest odpowiednie połączenie pomiędzy akcjami oraz zmiany szybkości.

      3. Rytm oznacza, iż techniki wykonywane są zgodnie z zasadami długości trwania poszczególnych ruchów, ich płynnością i siłą.
   3. Ekspresja energii (2.0)

      1. Czy akcje wykonywane są z jakością i pewnością siebie wynikającą z mistrzowskiego panowania nad energią: zakres ruchu ciała, koncentracja, odwaga, zdecydowanie, pewność siebie itp. zgodnie z charakterystyką akcji danego Poomsae.

## Artykuł 15.

## Publikacja wyników

1. Wynik końcowy ogłaszany jest natychmiast po końcowych zebraniu not sędziowskich.

2. W przypadku wykorzystania elektronicznego systemu punktacji
   1. Po wykonaniu Poomsae sędziowie wprowadzają oceny do systemu elektronicznego, końcowa liczba punktów pokazywana jest automatycznie na monitorach.
   2. Wynik końcowy (średnia punktów) oraz indywidualne oceny sędziowskie po odjęciu najwyższych i najniższych not wyświetlane są na monitorach.

3. W przypadku wykorzystania ręcznego systemu punktacji
   1. Koordynator pola zbiera arkusze punktowe i dostarcza do rejestratora (stolika sędziowskiego) niezwłocznie po zakończeniu Poomsae.
   2. Rejestrator (stolik sędziowski) podaje wynik końcowy Sędziemu Głównemu (maty) po odjęciu najwyższych i najniższych not i ogłasza lub pokazuje wynik końcowy.

## Artykuł 16.

### Wyłonienie i wskazanie zwycięzcy

1. Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał najwyższą liczbę punktów łącznie.

2. W przypadku wyniku remisowego, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów za prezentację. W przypadku uzyskania również remisowych wyników w tych elementach, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał wyższą liczbę łączną punktów z uwzględnieniem w tym wyniku poprzednio odrzuconych najwyższych i najniższych not sędziowskich. W przypadku dalszego remisu decyzją Sędziego Głównego maty wykonywane jest dodatkowe jedno poomsae.

3. Dodatkowe poomsae stanowi jedno wylosowane poomsae z zakresu poomsae obowiązkowych. Poprzednie wyniki nie mają wówczas znaczenia.

   1. W wypadku dalszego remisu zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał wyższą liczbę łączną punktów z uwzględnieniem w tym wyniku poprzednio odrzuconych najwyższych i najniższych not sędziowskich.

5. Decyzje

   5.1 Wygrana poprzez sumę punktów

   5.2 Wygrana przez wycofanie przeciwnika

   5.3 Wygrana przez dyskwalifikację przeciwnika

## Artykuł 17.

### Postępowanie w celu wstrzymania rywalizacji

W przypadku wystąpienia konieczności wstrzymania rywalizacji sędziowie główni mat wykonują czynności opisane w tym artykule.

1. Na czas wstrzymania rywalizacji sędziowie główni mat polecają rejestratorowi (stolikowi sędziowskiemu) wstrzymanie odmierzania czasu. W tym czasie koordynator zawodów określa powody wstrzymania rywalizacji.

2. W przypadku, gdy wstrzymanie rywalizacji występuje z powodu związanego z zawodnikiem, gdy po upływie 90 sekund nie wykaże on woli rozpoczęcia rywalizacji, jego przeciwnik ogłaszany jest zwycięzcą. Gdy wstrzymanie rywalizacji występuje z powodu nie związanego z zawodnikiem należy problem rozwiązać w najkrótszym możliwym czasie,a a zawodnikom dana ma być możliwość startu.

3. Wszystkie pozostałe problemy winny być rozwiązane przez zebranie sędziowskie danych zawodów, Przewodniczącego KOmisji Poomsae i członków Komisji Nadzoru Zawodów.

## Artykuł 18.

### Zespół sędziowski

1. Kwalifikacje zespołów sędziowskich

   1. Sędzia główny maty i Sędziowie punktowi:
      - posiadacz zarejestrowanego w WTF Certyfikatu Sędziego Międzynarodowego Poomsae 3 klasy;
      - na dwa lata przed zawodami ukończył kurs International Poomsae Referee Refresher Course;

- ukończył kurs WTF Para Taekwondo Poomsae International Referee;

2. Obowiązki zespołów sędziowskich
   1. W wypadku zaistnienia konfliktu interesów lub zdarzenia mogącego być postrzegane jako konflikt interesów dla danego sędziego w konkretnym spotkaniu, sędzia ów ma obowiązek zgłoszenia tego Sędziemu Głównemu Zawodów.
   2. Sędzia główny maty
      - dokumentuje punkty
      - ogłasza zwycięzcę po konsultacji z sędziami punktowymi
      - przyznaje punkty karne
      - w razie potrzeby zwołuje zebranie zespołu sędziowskiego
   3. Sędzia punktowy
      - dokumentuje punkty
      - jasno przedstawia swoją opinię zapytany przez sędziego głównego maty

3 Ubiór zespołów sędziowskich
   1. Sędziowie noszą strój sędziowski wymagany i dozwolony przez WTF
   2. Sędziom nie wolno nosić na sobie lub wnosić do strefy zawodów żadnych przedmiotów mogących przeszkadzać w zawodach.

## Artykuł 19.

## Rejestrator (stolik sędziowski)

1. Rejestrator (stolik sędziowski) mierzy czas zawodów, włączając w to czas przerw, wstrzymania. Zapisuje, podlicza oraz ogłasza końcowe wyniki lub je przedstawia w inny sposób.

## Artykuł 20.

## Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich

1. Skład i wyznaczanie zespołów sędziowskich odbywa się następująco:
   1.1 System siedmiu sędziów: 1 Sędzia główny maty, 6 sędziów
   1.2 System pięciu sędziów: 1 Sędzia główny maty, 4 sędziów

2. Wyznaczanie zespołów sędziowskich
   2.1 Wyznaczanie zespołów sędziowskich odbywa się po zakończeniu opracowania programu zawodów.
   2.2 Sędzia główny maty ani sędziowie punktowi tej samej narodowości co zawodnik nie powinni być wyznaczni. W razie braku odpowiedniej ilości sędziów można w ramach wyjątku dokonać takiego wyznaczenia.

## Artykuł 21.

## Ranking, rozstawianie zawodników i łączenie kategorii

1. Łączenie
   1. W przypadku startu mniej niż dwu zawodników w danej klasie sportowej kategorii wiekowej suje się łączenie. Wykonuje się je w następujący sposób:
      1. Klasy sportowe P11 i P12 łączy się do jednej kategorii P13 z zachowaniem odpowiedniej

kategorii wiekowej i płci.

2. Klasy sportowe P31, P32 i P33 łączy się do jednej kategorii P34 z zachowaniem odpowiedniej kategorii wiekowej i płci.

2. Ranking
   1. Zawodnicy jedyni w swoich klasach sportowych i kategoriach wiekowych zostaną sklasyfikowani w rankingu jako zwycięzcy w swoich klasach sportowych i kategoriach wiekowych
3. Rozstawianie
   1. Rozstawianie zawodników wykonuje się zgodnie z zasadami określonymi w „WTF Poomsae World Ranking Bylaw" oraz „World Para Taekwondo Poomsae Ranking"

## Artykuł 22.

## Inne sprawy nie wyszczególnione w Regulaminie

W przypadku wystąpienia spraw nie wyszczególnionych w niniejszym Regulaminie, postępowanie jest następujące:

1. Sprawy dotyczące zawodów rozstrzygane są w porozumieniu przez Komisję Nadzoru Zawodów oraz Delegata Technicznego.
2. Sprawy nie dotyczące zawodów rozstrzygane są przez Komisję Poomsae.
3. Komitet organizacyjny przygotowuje dla każdej maty system nagrywania wideo dla utrwalenia zawodów.

## Artykuł 23.

## Arbitraż

1. Skład Komisji Nadzoru Zawodów (CSB)
   1.1 Kwalifikacje: członkowie CSB wyznaczanie są z rekomendacji Prezydenta WTF, Sekretarza Generalnego WTF, spośród osób posiadających wystarczającą wiedzę i doświadczenie w zawodach taekwondo , posiadających minimum 6 Dan WTF lub Kukkiwon. Delegat Techniczny jest członkiem komisji ex-officio.
   1.2 Skład: Przewodniczący oraz nie więcej niż siedmiu członków plus Delegat Techniczny.
   1.3 Procedura wyznaczania: Przewodniczący Komisji oraz jej członkowie wyznaczani są przez Prezydenta WTF z rekomendacji Sekretarza Generalnego WTF.

2. Zadania: Komisja Nadzoru Zawodów (CSB) odpowiada za korygowanie nieprawidłowych rozstrzygnięć sędziowskich na podstawie wniesionych protestów oraz podejmowanie środków dyscyplinarnych wobec oficjalnych przedstawicieli i osób funkcyjnych dopuszczających się nieprawidłowości w sędziowaniu, nielegalnego zachowania, a ich wynikach powiadamia Sekretarza Generalnego WTF. Ponadto Komisja Nadzoru Zawodów ma uprawnienia do zwoływania na miejscu Komisji Kar w sprawach dotyczących danych zawodów.

3. Procedura składania protestu
   3.1 W przypadku nie zgadzania się z decyzjami sędziowskimi oficjalny przedstawiciel drużyny składa protest na formularzu WTF wraz z opłatą 200$ do Komisji Nadzoru Zawodów w czasie do 10 minut po zakończeniu danej rywalizacji, umożliwiając ogłoszenie wyniku protestu po 30 minutach.
   3.2 W rozpatrywaniu protestu przez Komisje Nadzoru Zawodów nie biorą udziału jej członkowie tej

samej narodowości, do których odnosi się protest. Wynik rozpatrzenia protestu powstaje większością głosów.

3.3 W celu ustalenia faktów, członkowie Komisji Nadzoru Zawodów mogą zebrać zainteresowane zespoły sędziowskie i zadawać im pytania.

3.4 Rozstrzygnięcie Komisji Nadzoru Zawodów jest ostateczne i nie przysługuje od niego odwołanie.

## Artykuł 24.

## Kary i odwołania

1. Prezydent WTF lub Sekretarz Generalny albo Delegat Techniczny mogą zażądać posiedzenia lokalnego Nadzwyczajnej Komisji Kar w celu zadecydowania czy miały miejsce nastepujące czyny popełnione przez trenera, zawodnika, oficjalnego przedstawiciela lub / i dowolnego członka odpowiedniego narodowego sportowego związku członkowskiego:

   1.1 Przeszkadzanie w prowadzeniu zawodów

   1.2 Agitacja widowni lub rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji/pogłosek.

2. Nadzwyczajna Komisja Kar kar może wezwać osobę podmiotową w celu potwierdzenia doniesień.

3. Nadzwyczajna Komisja Kar, jeśli uzna to za stosowne, rozpatruje kwestię podjęcia natychmiastowych środków dyscyplinarnych. Wynik rozpatrzenia ogłaszany jest publicznie, a następnie na piśmie opracowany (uzupełniony o opis faktów) i skierowany do Prezydenta WTF i/lub Sekretarza Generalnego.

4. Decyzje odnośnie środków dyscyplinarnych zależą od stopnia przewinienia. Nastepujące kary mogą być nałożone na zawodników, przedstawicieli oficjalnych drużyn, federacji narodowych i ich przedstawicieli:

   - Ostrzeżenie
   - Dyskwalifikacja z zawodów

5. Decyzja o dyskwalifikacji z zawodów automatycznie skutkuje wykluczeniem z następnych mistrzostw promowanych przez WTF.

6. Nadzwyczajna Komisja Kar może rekomendować WTF dodatkowe środki dyscyplinarne włącznie z karami finansowymi, długoterminowym zawieszeniem, zawieszeniem danej narodowej federacji członkowskiej.

7. Odwołanie w sprawie nałożonych przez Nadzwyczajną Komisję Kar środków dyscyplinarnych można wnieść na piśmie do Prezydenta WTF lub Sekretarza Generalnego, czy tez do Delegata Technicznego w czasie do 24 godzin od ich ogłoszenia.

8. Po otrzymaniu odwołania, Prezydent WTF lub Sekretarz Generalny (w razie nieobecności Prezydenta) zwołuje Panel Odwoławczy w celu zbadania stopnia sankcji i odpowiedzi na odwołanie. Panel Odwoławczy odpowiada w czasie 12 godzin od otrzymania odwołania. Decyzja Panelu Odwoławczego jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie w WTF.

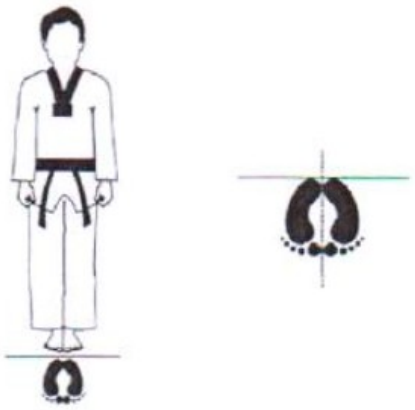
9. Panel Odwoławczy wyznaczany jest przez Prezydenta WTF lub Sekretarza Generalnego (w razie nieobecności Prezydenta) spośród członków kolegium/rady WTF lub Prezesów narodowych federacji członkowskich.

# WSKAZÓWKI DO OCENIANIA POOMSAE

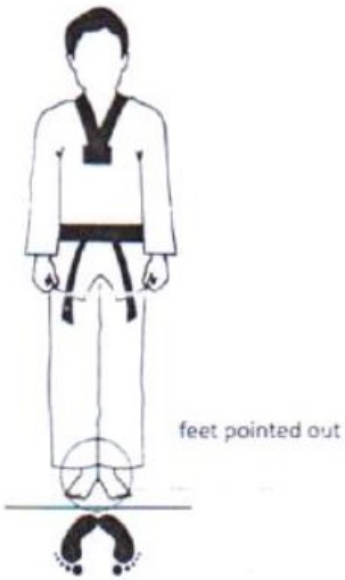
## DLA SĘDZIÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

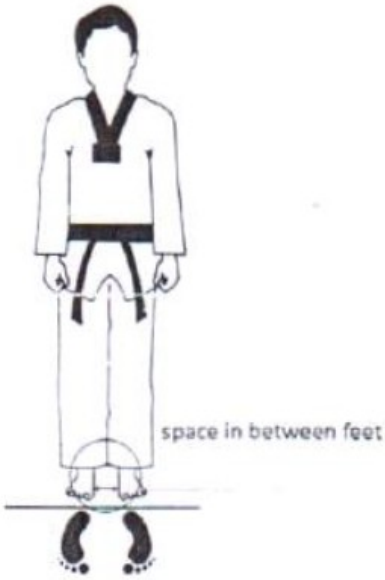
**Postawy**

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

| Postawa zamknięta *(Moa seogi)* | Prawidłowy ruch |
|---|---|
| - Stopy razem<br>- Palce stóp skierowane do przodu<br>- Postawa wyprostowana<br>- Nogi proste |  |
| Czynniki zmniejszające punktację (-0.1) | |

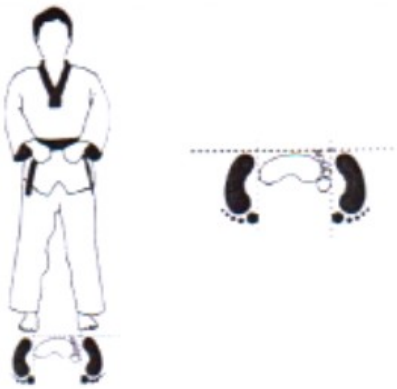

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.



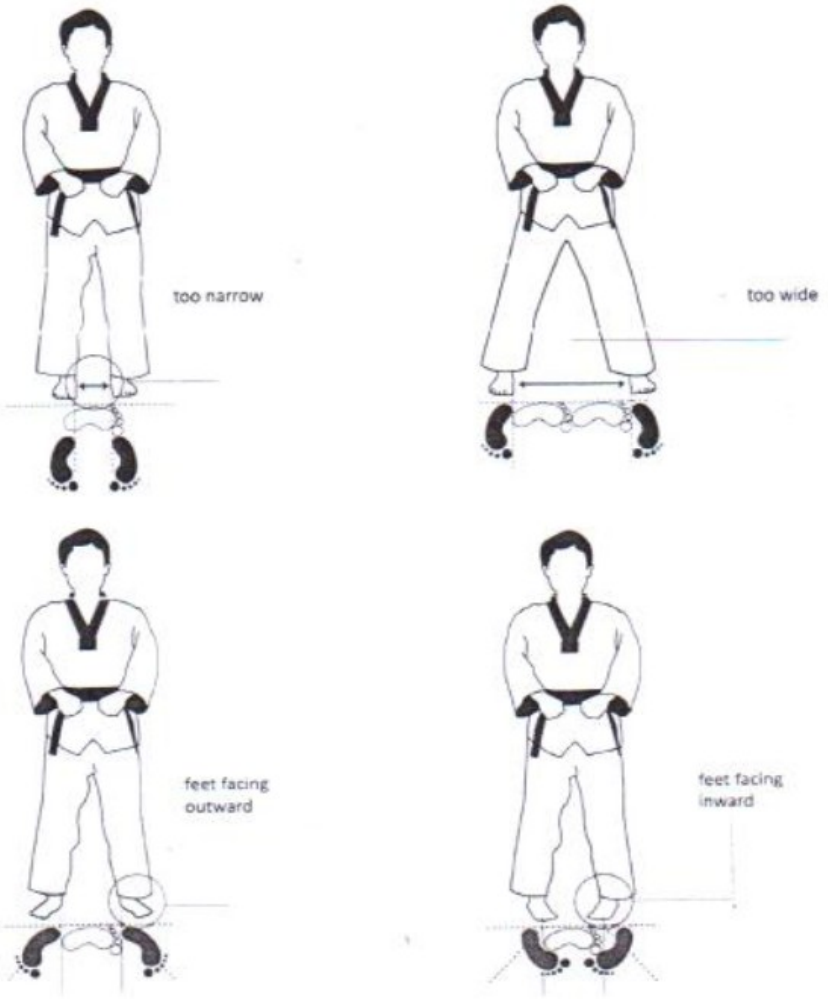





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

| Postawa równoległa *(Naranhi seogi)* | Prawidłowy ruch |
|---|---|
| - Wewnetrzne krawędzie stóp w odlełgości 1 stopy od siebie<br>- Palce stóp skierowane do przodu<br>- Nogi proste |  |

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



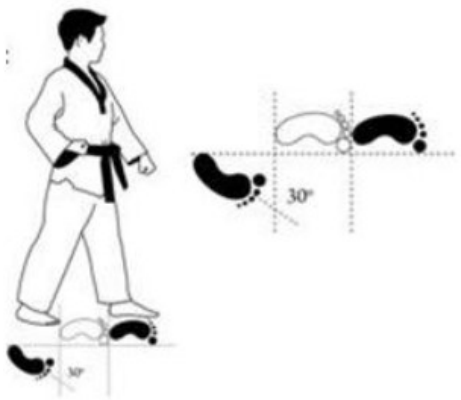


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

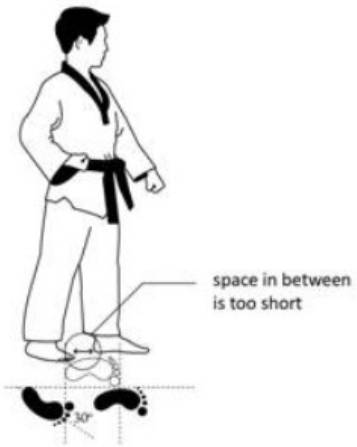
## Postawa krótka *(Ap seogi)*

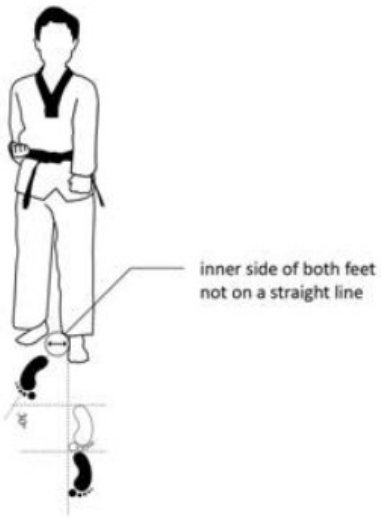
- 3 stopy odstępu od punktu początkowego
- Palce stopy przedniej skierowane do przodu
- tylna stopa 30 stopni
- obydwie nogi proste
- wewnętrzne krawędzie stóp w jednej linii
- ciało pod naturalnym  katem 45 stopni
- ciężar ciała równo dla obu nóg

Prawidłowy ruch

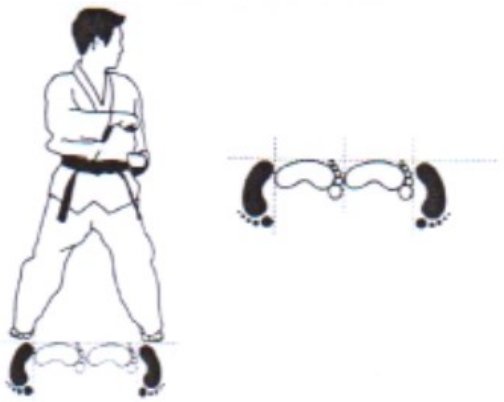



Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)

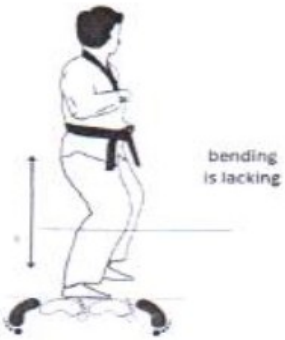




Tłumaczenie :  M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

| Postawa jeźdźca *(Juchum seogi)* | Prawidłowy ruch |
|---|---|
| - Stopy w odległości około 2 stóp od siebie<br>- Palce stóp skierowane do przodu<br>- Ciężar ciała rozłożony równo na obie nogi<br>- Kolana ugięte |  |

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



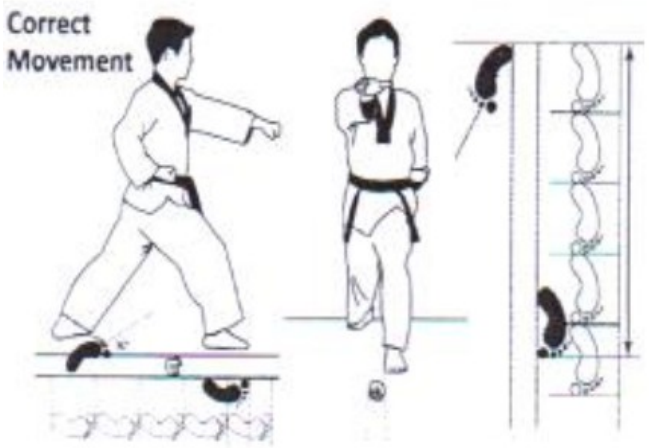


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

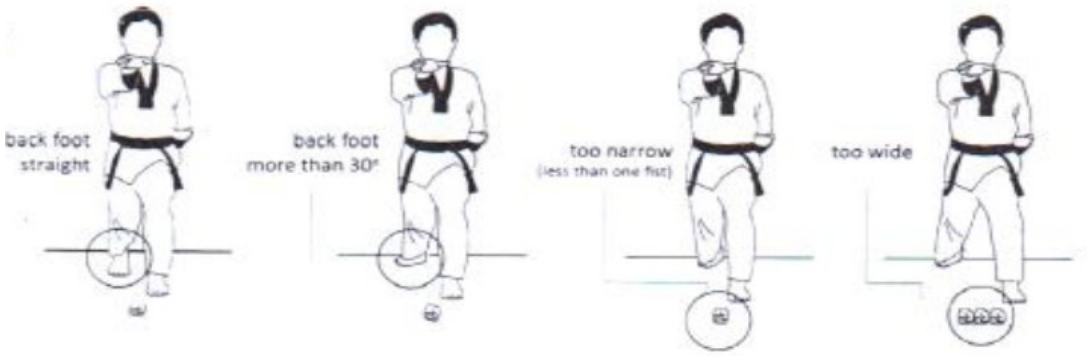
## Postawa długa *(Apkubi)*

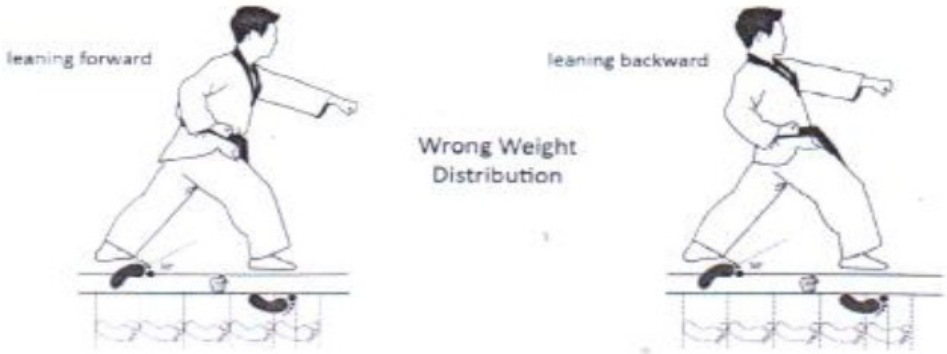
- 4 - 4½ długości stopy od punktu początkowego
- Przednia stopa skierowana do przodu
- Tylna pod kątem 30 stopni
- Ciężar : 70% na przód , 30% na tył
- Patrząc w dół do przodu powinno być widać tylko czubki palców stóp
- Odległość pomiędzy wewnętrznymi krawędziami stóp pomiędzy jedną (1) a dwoma (2) szerokościami pięści
- Stojąc prosto ciało w naturalnym kącie 30 stopni

Prawidłowy ruch



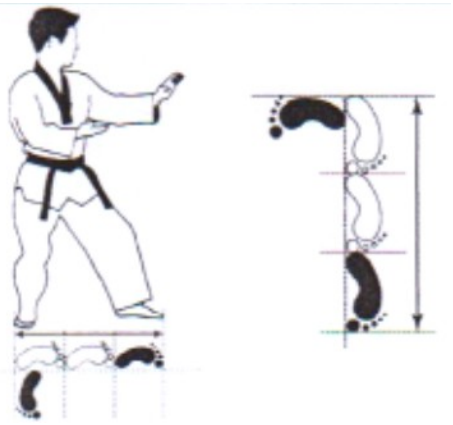

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



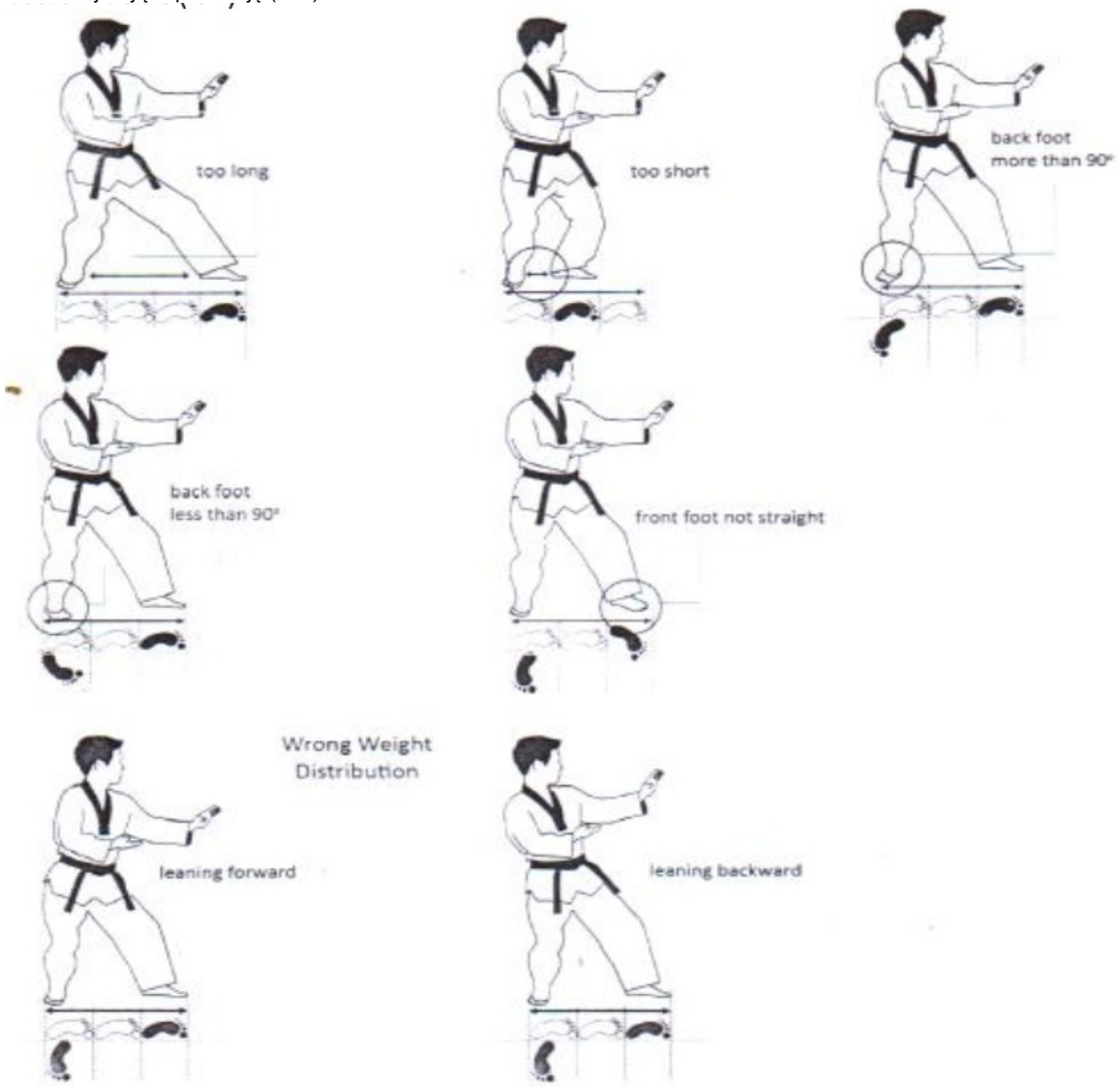





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

| Postawa odwrotna *(Dwitkubi)* | Prawidłowy ruch |
|---|---|
| - 3 stopy odległości od punktu początkowego<br>- Przednia stopa skierowana do przodu<br>- Tylna pod kątem 90 stopni (litera L)<br>- Ciężar : 30% na przód , 70% na tył<br>- Ramię, biodro, kolano i kostka nogi tylnej w jednej linii |  |

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



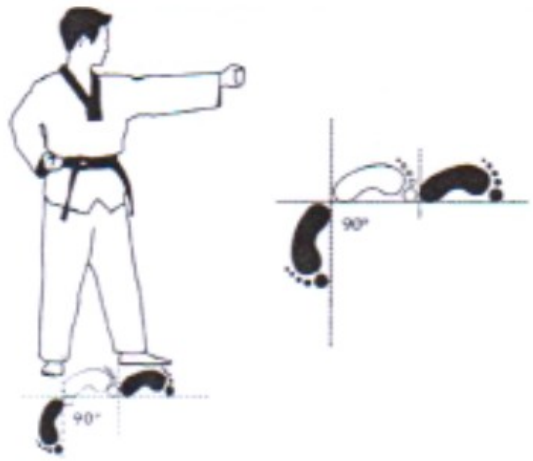


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

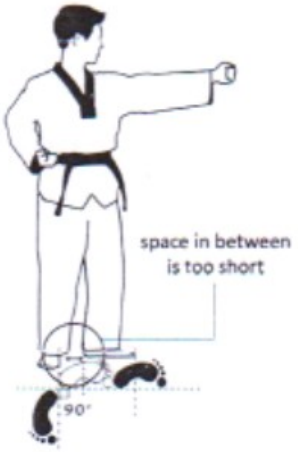
## Postawa lewa *(Wen seogi)*

- Z postawy równoległej obrót lewej stopy by palce skierowne były w lewo (*ewidentna pomyłka w regulaminie „heel to face left”* )
- Prawa stopa skierowana do przodu
- Lewa stopa i prawa stopa tworzą kąt 90 stopni (litera L)

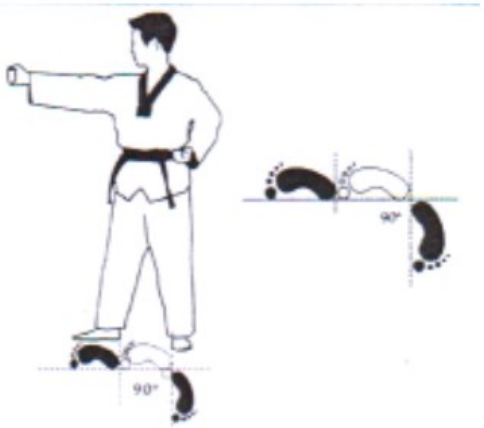
Prawidłowy ruch



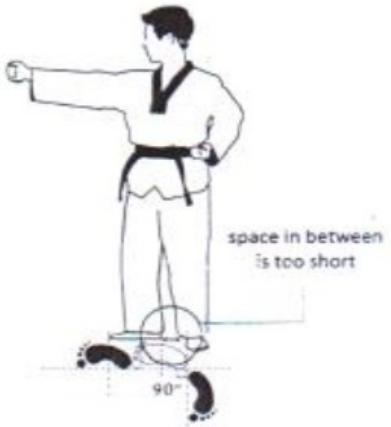

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

| Postawa prawa *(Oreun seogi)* | Prawidłowy ruch |
|---|---|
| - Z postawy równoległej obrót prawej stopy by palce skierowne były w prawo<br>- Lewa stopa skierowana do przodu<br>- Prawa i lewa stopa tworzą kąt 90 stopni (litera L) |  |

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)

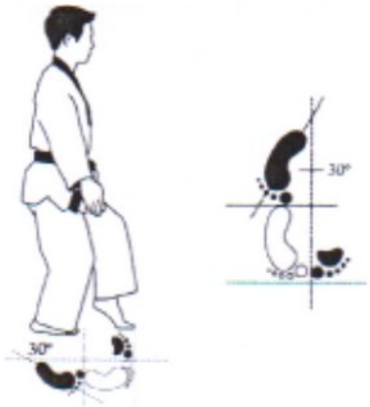


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

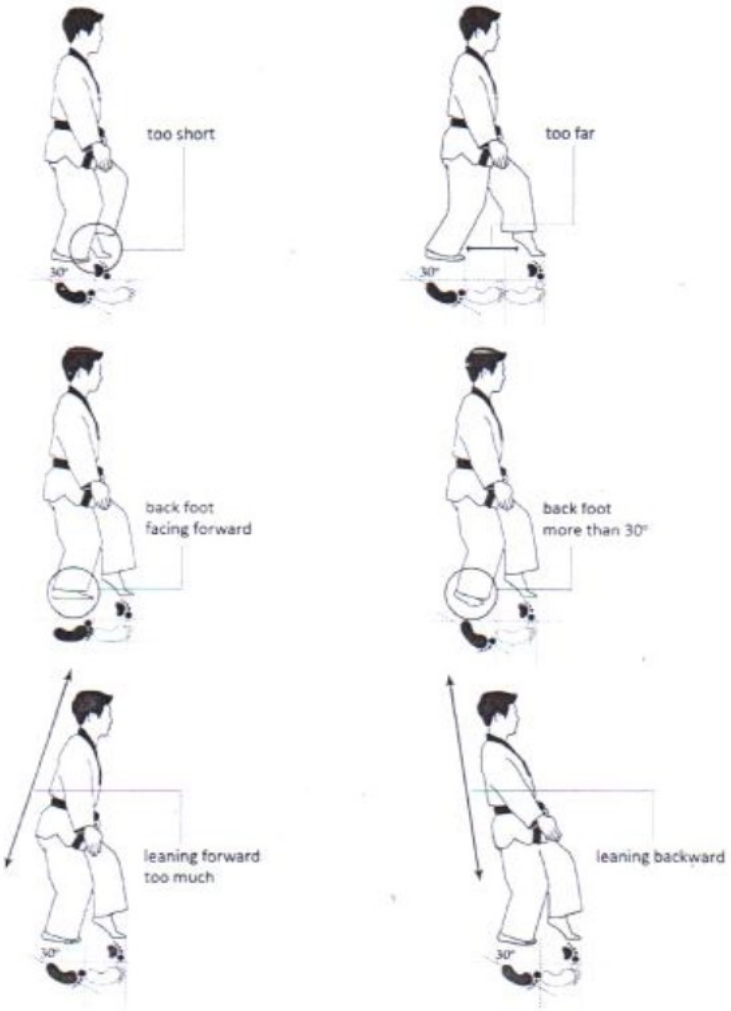
## Postawa tygrysa *(Beom seogi)*

- Tylna stopa pod kątem 30 stopni
- Ciężar : 90% na tył, 10% na przód (wydaje się 100% na tył)
- Przednia stopa podparta poduszką stopy (jak w szpilkach)
- Pięta przedniej nogi równo do palców nogi tylnej
- Kolana ugięte
- Posladki wypięte, skręcenie ciała naturalne

Prawidłowy ruch




Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



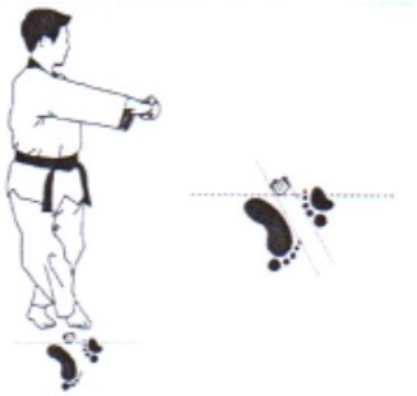


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

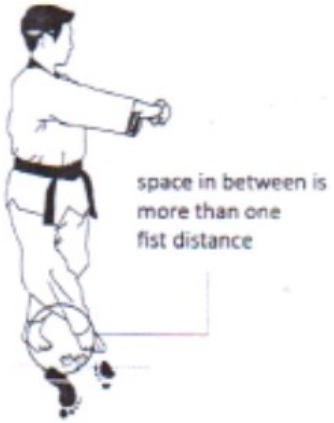
## Postawa skrzyżna przednia *(Apkkoa seogi)*

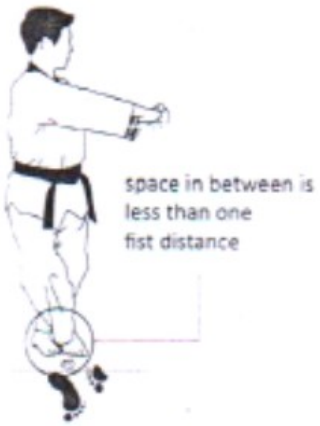
- Przednia noga wsparta na poduszce stopy
- Tylna noga pod kątem około 30 stopni
- Łydka nogi przedniej dotyka goleni nogi tylnej
- Odległość między stopami to jedna szerokość pięści

Prawidłowy ruch



Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





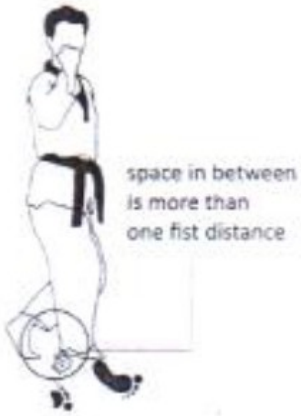
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

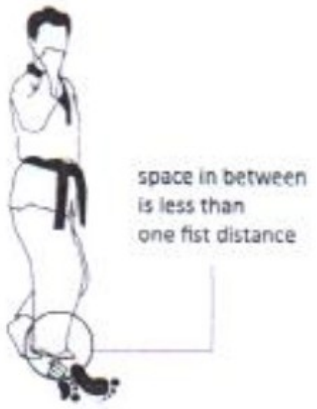
## Postawa równoległa *(Naranhi seogi)*

- Przednia noga od kątem 45 stopni
- Tylna noga wsparta na poduszce stopy (jak w szpilkach)
- Łydka nogi przedniej dotyka goleni nogi tylnej
- Odległość między stopami to jedna szerokość pięści

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



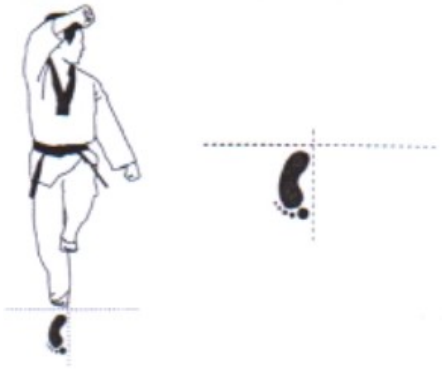


Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

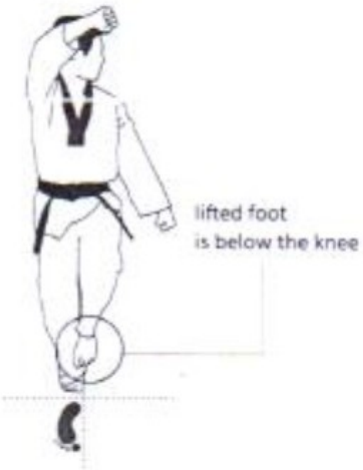
## Postawa żurawia *(Hakdari seogi)*

- Na jednej nodze, stopa podporowa skierowana do przodu
- Kolano nogi podporowej ugięte
- Druga noga ugięta i uniesiona, łuk wewnetrzny stopy dotyka krawędzi łydki nogi podporowej
- Uniesiona stopa skierowana do przodu

Prawidłowy ruch



Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

**Bloki**

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Blok dolny *(Arae makki)*

Postawa przygotowawcza
- Blokująca ręka rozpoczyna ruch od przeciwnego ramienia (krawędź pięści dotyka ramienia)
- Ciągnąca ręka od brzucha ponad pasem z pięścią skierowaną w dół

Postawa końcowa
- Blokująca ręka w odstępie dwu (2) pięści od uda nogi
- Ramię wyprostowane (łokieć prosto)
- Ramię wzdłuż krawędzi nogi
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

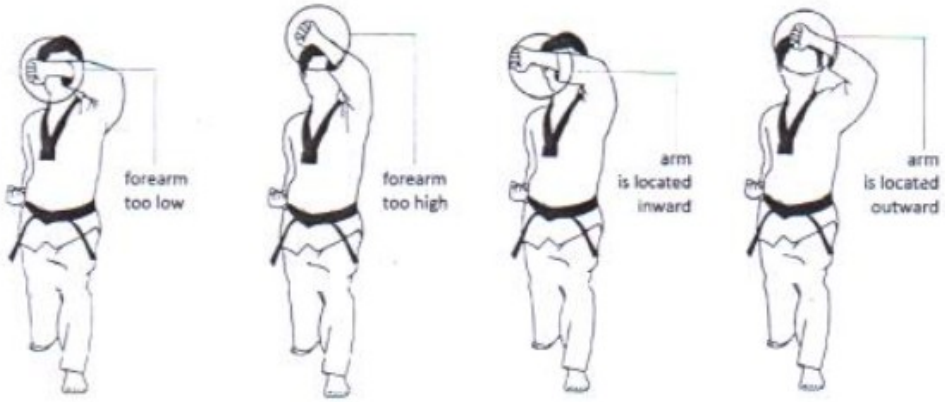
## Blok górny *(Olgul makki)*

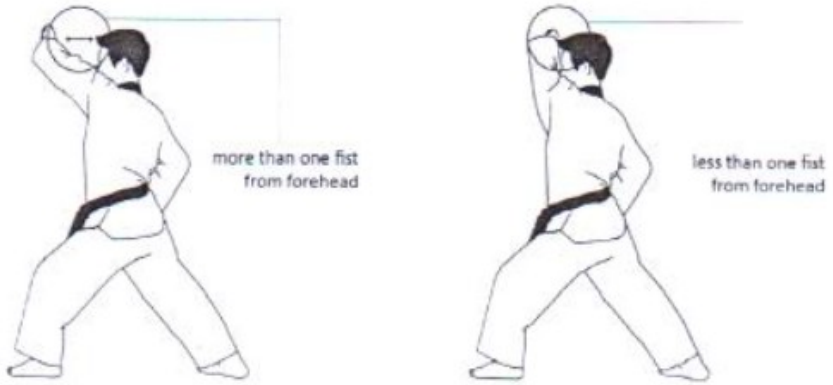
Postawa przygotowawcza
- Blokująca ręka rozpoczyna ruch od brzucha ponad pasem ( pięść skierowana w górę)
- Ciągnąca ręka na wysokości piersi z pięścią skierowaną w dół

Postawa końcowa
- Nadgarstek blokującej ręki w odstępie jednej (1) pięści od środka czoła (łokieć skierowany do góry)
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

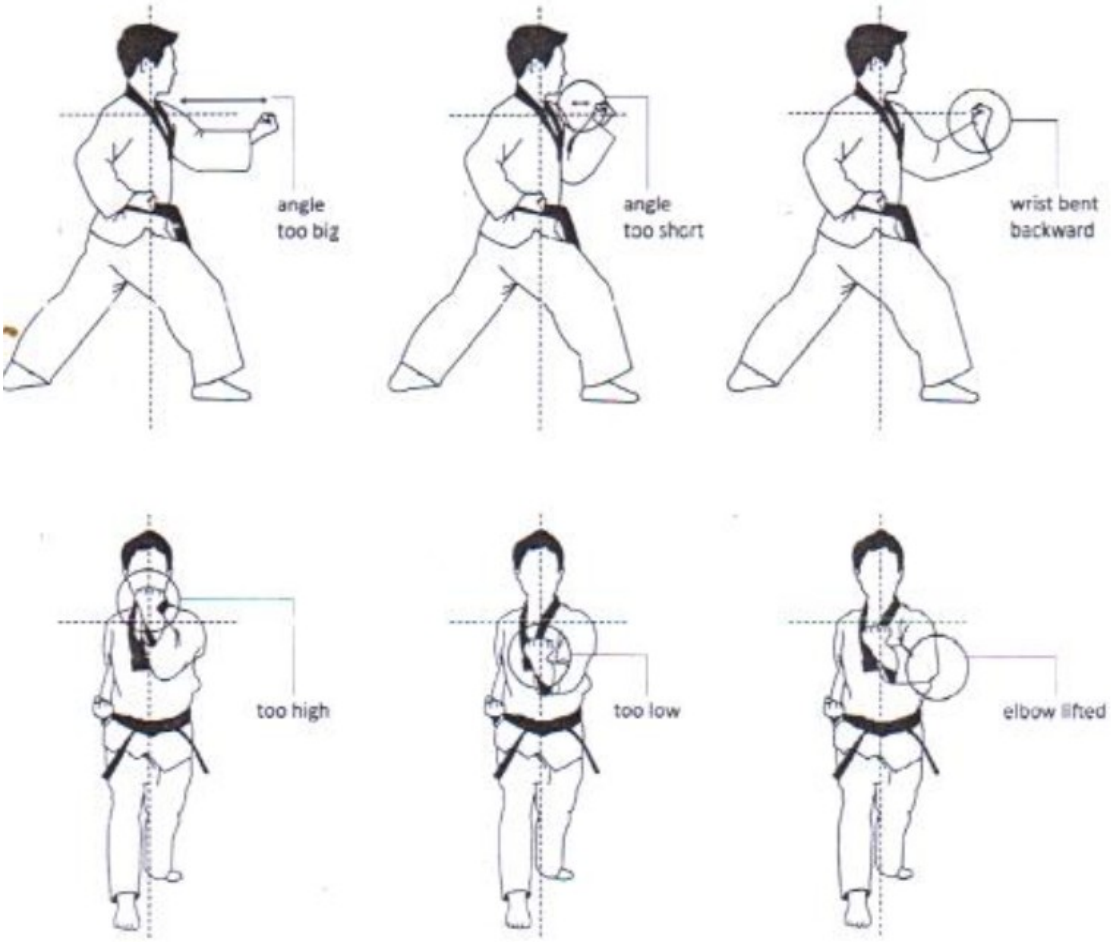
## Blok środkowy *(Momtong makki)*

Postawa przygotowawcza
- Pięść ręki blokującej uniesiona nieco ponad wysokość ramienia pod kątem około 90 stopni (łokieć skierowany w dół)
- Klatka piersiowa otwarta
- Ciągnąca ręka umieszczona przed linią środkową ciała

Postawa końcowa
- Dłoń i madgarstek ręki blokującej w linii środkowej ciała (splot trzewny) z krawędzią ręki skierowaną do wewnątrz
- Czubek pięści na wyskości ramienia
- Nadgrstek ręki blokującej nie wygięty
- Ręka blokująca pod kątem 90-120 stopni
- Łokieć ręki blokującej naturalnie skierowany w dół
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

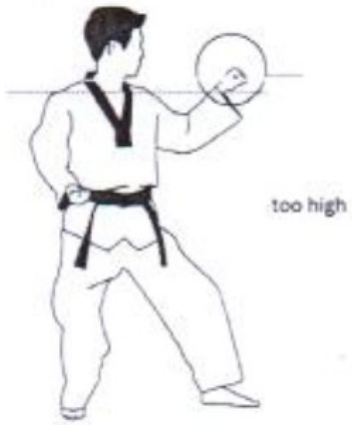
## Blok środkowy zewnętrzny
## *(Momtong bakkat makki)*

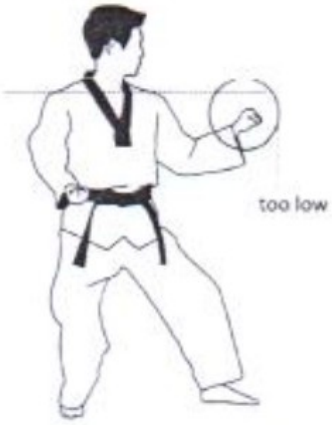
Postawa przygotowawcza
- Pięść ręki blokującej umieszczona blisko łokcia ręki ciągnącej pięść skierowana w górę
- Ciągnąca ręka umieszczona przed klatką piersiową na poziomie ramienia z pię.scią skierowaną w dół

Postawa końcowa
- Blokująca pięść skierowana w stronę ciała krawędzią ręki skierowaną na zewnątrz
- Czubek pięści na wyskości ramienia
- Nadgrstek ręki blokującej nie wygięty
- Ręka blokująca pod kątem 90-120 stopni
- Łokieć ręki blokującej naturalnie skierowany w dół
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

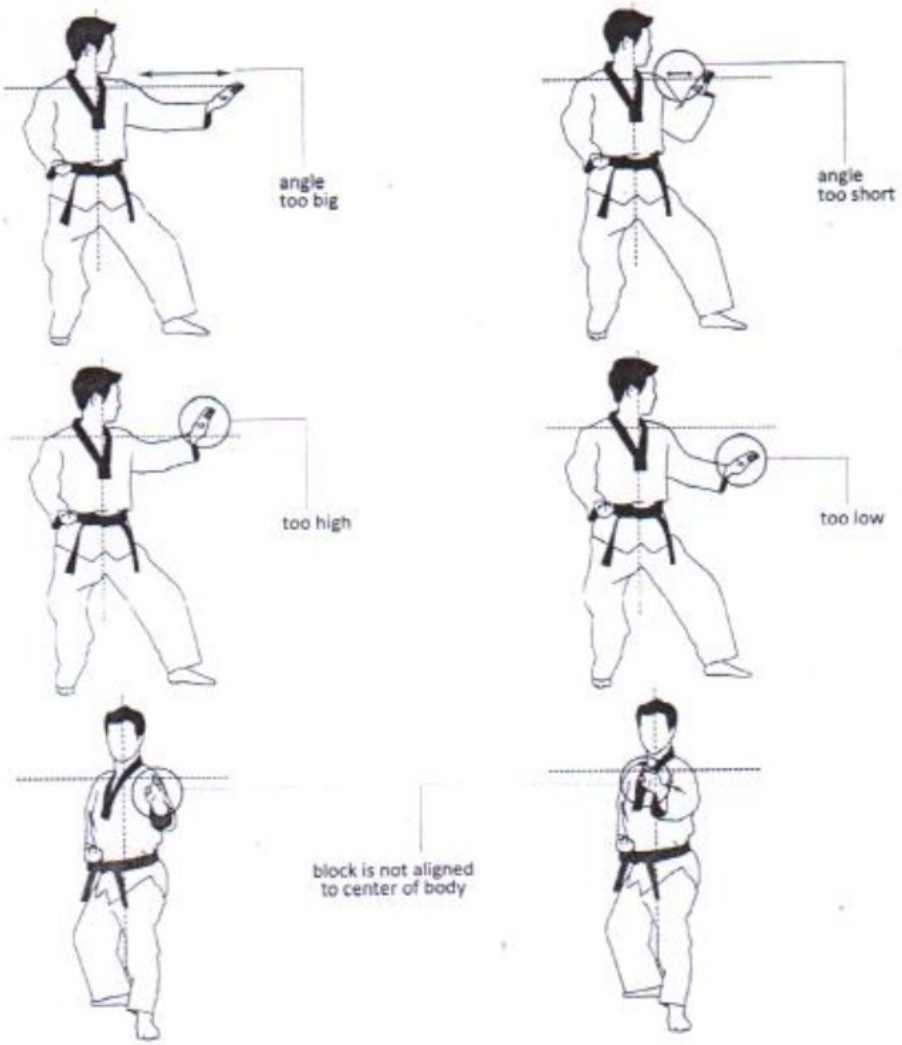
## Blok jedną krawędzą dłoni
## *(Hansonnal makki)*

Postawa przygotowawcza
- Blokująca ręka umieszczona blisko łokcia ręki ciągnącej wyprostowana dłoń skierowana w górę
- Ciągnąca ręka umieszczona przed klatką piersiową z pięścią skierowaną w dół w obszarze ramienia

Postawa końcowa
- Blokująca krawędzią dłoń skierowana w stronę ciała krawędzią ręki skierowaną na zewnątrz
- Czubek pięści na wyskości ramienia
- Nadgrstek ręki blokującej nie wygięty
- Ręka blokująca pod kątem 90-120 stopni
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

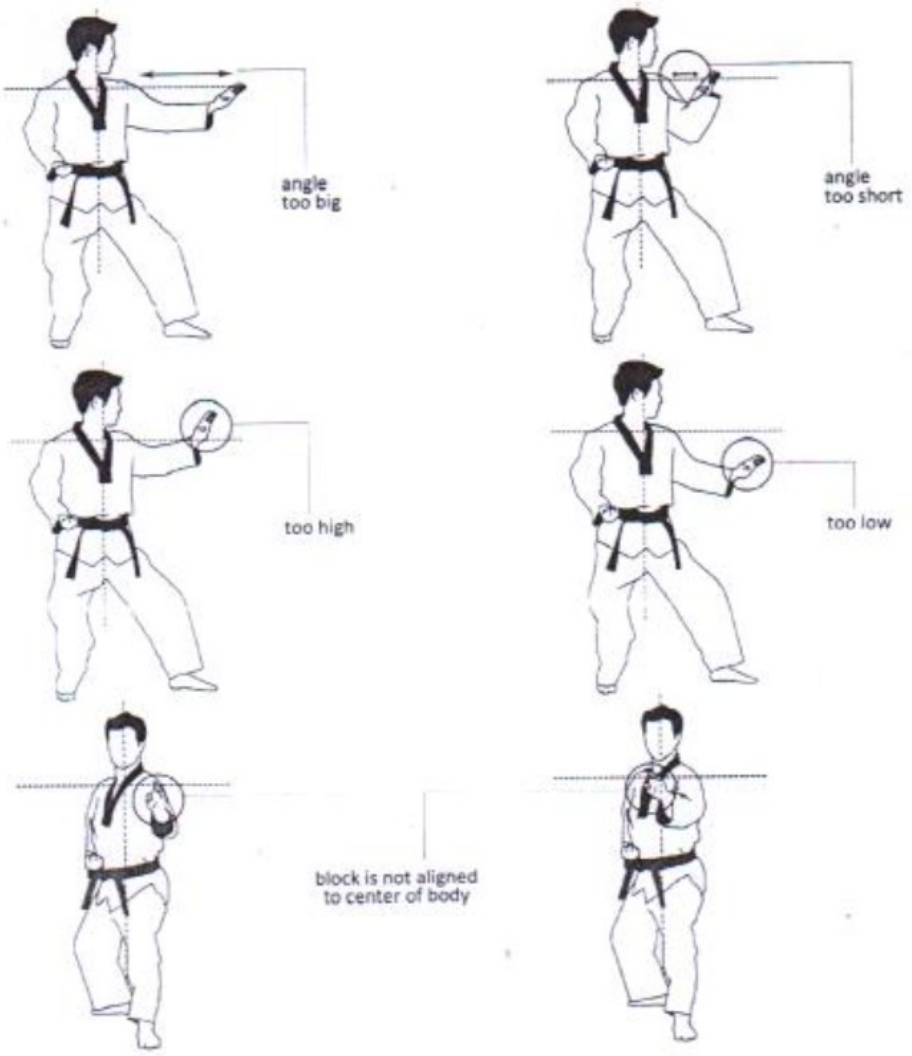
## *Blok krawędzą dłoni (Sonnal makki)*

Postawa przygotowawcza
- Blokująca ręka umieszczona blisko łokcia ręki ciągnącej krawędź z dłonią skierowaną w górę
- Ciągnąca ręka umieszczona przed klatką piersiową z pięścią skierowaną w dół w obszarze ramienia

Postawa końcowa
- Blokująca krawędzią dłoń skierowana w stronę ciała krawędzią ręki skierowaną na zewnątrz
- Czubek pięści na wyskości ramienia
- Nadgrstek ręki blokującej nie wygięty
- Ręka blokująca pod kątem 90-120 stopni
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

**Uderzenia Pięścią**

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

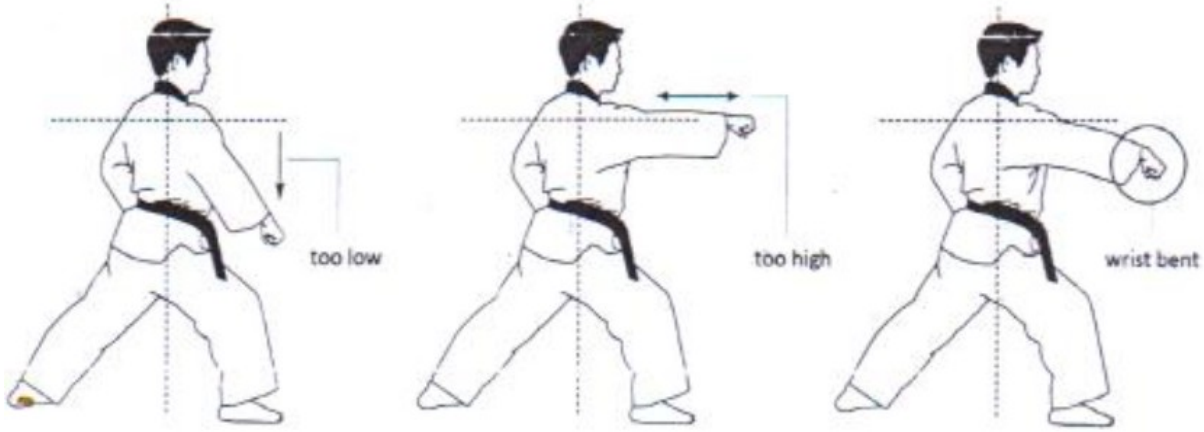
## Uderzenia pięścią
## *(Baro jireugi / Bndae jireugi)*

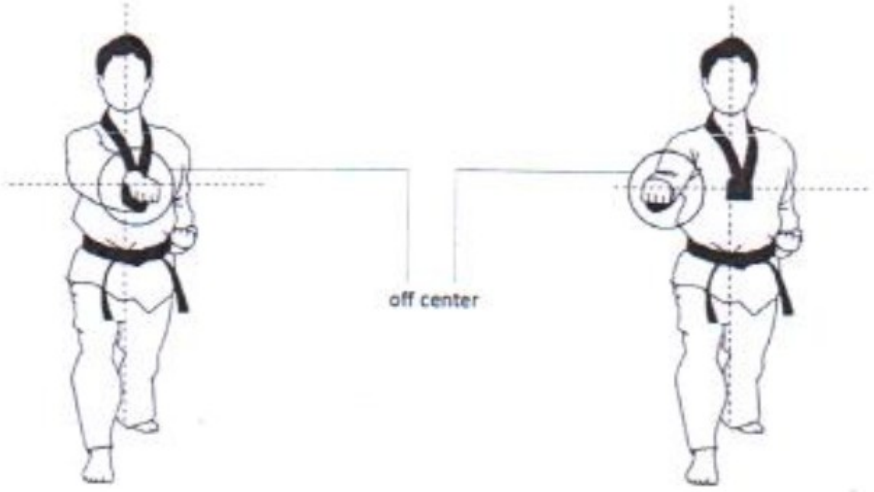
Postawa przygotowawcza
- Uderzająca ręka rozpoczyna od boku , a pięść skierowana w górę
- Ciągnąca ręka wyprostowana przed klatką piersiową na poziomie splotu trzewnego

Postawa końcowa
- Uderzająca ręka wyprostowana do przodu. Obrót pięści tylko w ostaniej fazie uderzenia w splot trzewny kostkami 2 palców. Nadgarstek prosto, wnętrze dłoni skierowane w dół.
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

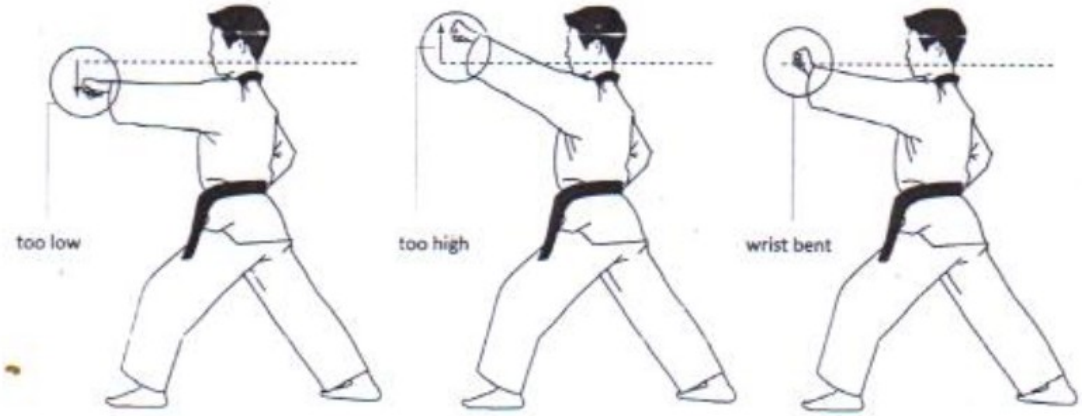
## Uderzenie pięścią w twarz
## *(Olgul jireugi)*

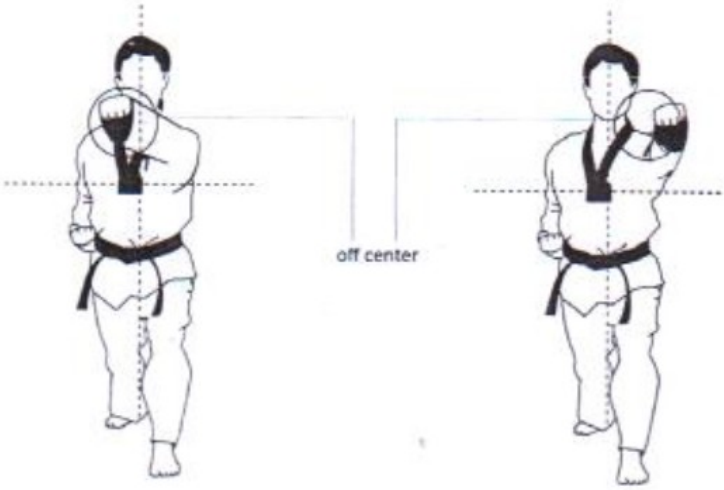
Postawa przygotowawcza
- Uderzająca ręka rozpoczyna od boku z wnetrzem dłoni skierowqanym do góry
- Ciągnąca ręka wyrostowana w stronę rynienki podnosowej

Postawa końcowa
- Uderzająca ręka wyprostowana do przodu. Obrót pięści tylko w ostaniej fazie uderzenia w splot trzewny kostkami 2 palców. Nadgarstek prosto, wnętrze dłoni skierowane w dół.
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





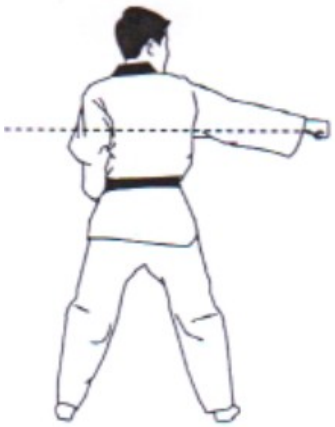
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Uderzenie pięścią w bok
## *(Yop jireugi)*

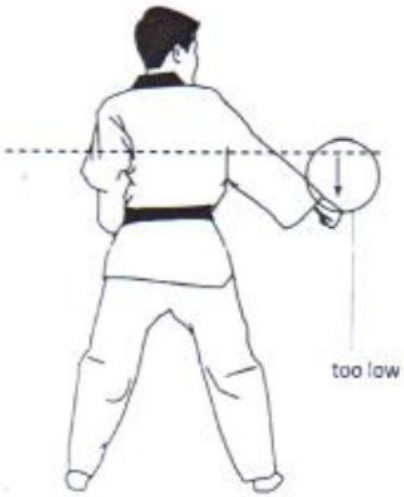
Postawa przygotowawcza
- Uderzająca ręka rozpoczyna od boku z wnetrzem dłoni skierowqanym do góry
- Ciągnąca ręka wyrostowana w stronę splotu trzewnego

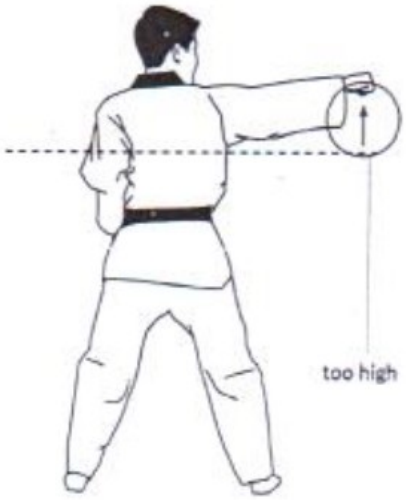
Postawa końcowa
- Uderzająca ręka wyprostowana do przodu. Obrót pięści tylko w ostaniej fazie uderzenia w splot trzewny kostkami 2 palców. Nadgarstek prosto, wnętrze dłoni skierowane w dół.
- Ciągnąca ręka umieszczona z boku
- Zazwyczaj uderzenie w bok wykonywane jest w postawie jeźdźca
- Twarz zwrócona w stronę uderzenia

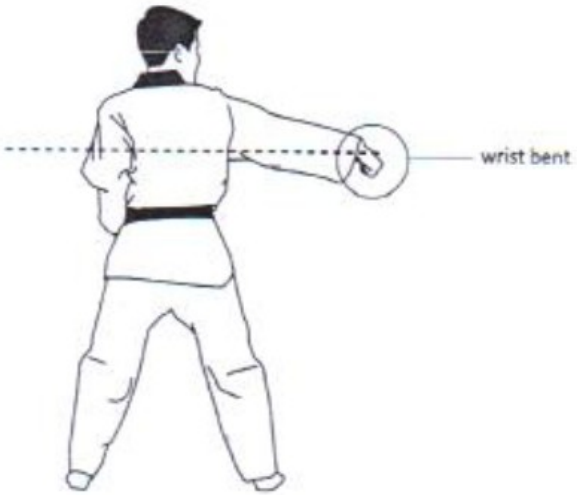
Prawidłowy ruch



Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





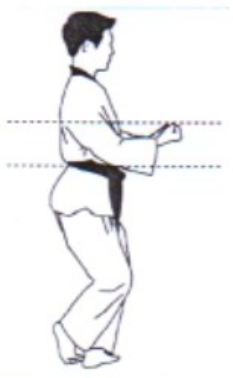
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Uderzenie środkowe dwoma pięściami
## *(Dujumeok jecho jireugi)*

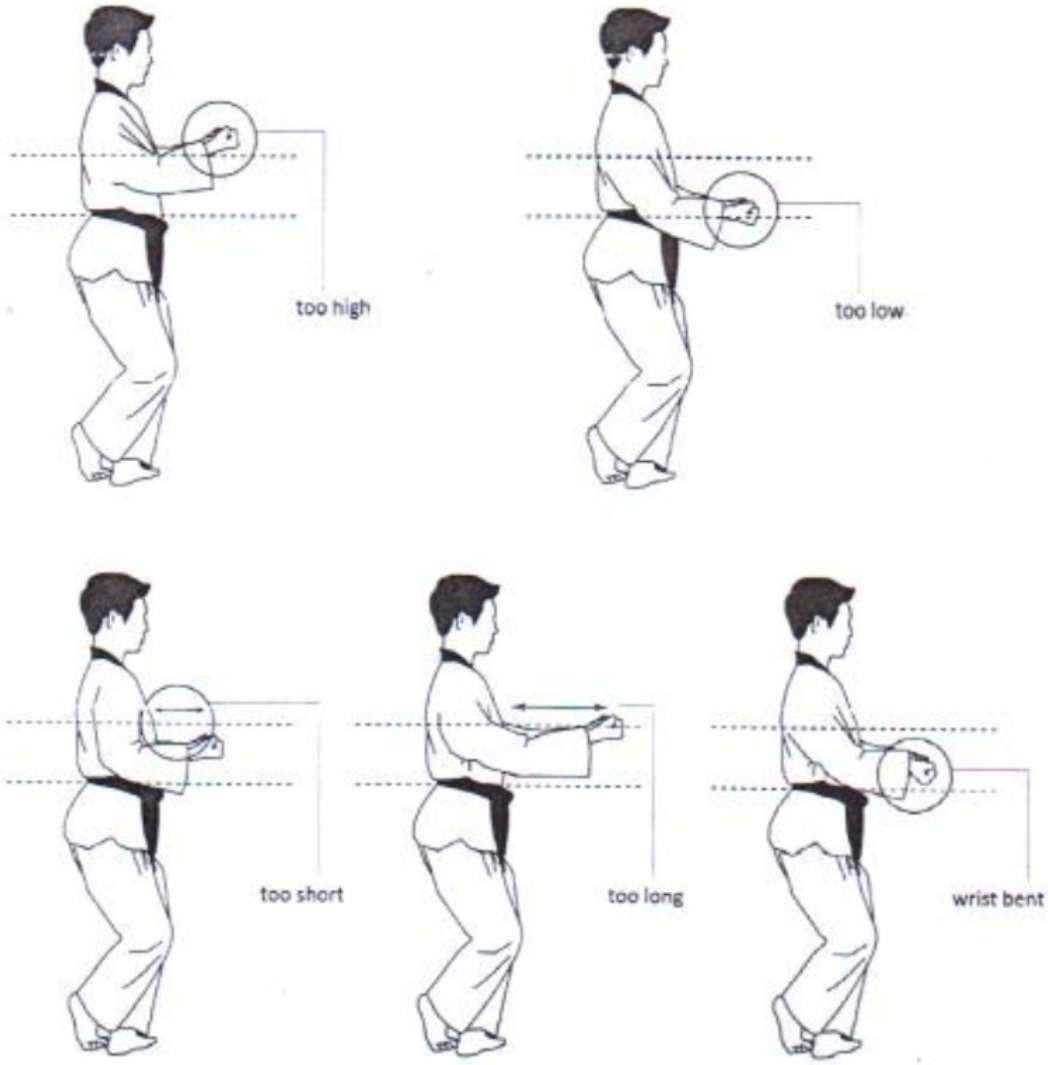
Postawa przygotowawcza
- Uderzająca ręka rozpoczyna od boku z grzbietem pięści skierowanym w górrę

Postawa końcowa
- Uderzająca ręka porusza się do przodu z obrotem pięści dopiero w końcowym etapie uderzenia w dolne żebra dwoma kostkami.
- Końcowy kąt ramienia to około 120 stopni
- Nadgarstek wyprostowany pięść grzbietem skierowana w dół

Prawidłowy ruch



Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

Uderzenia (z wykorzystaniem osi obrotu)

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

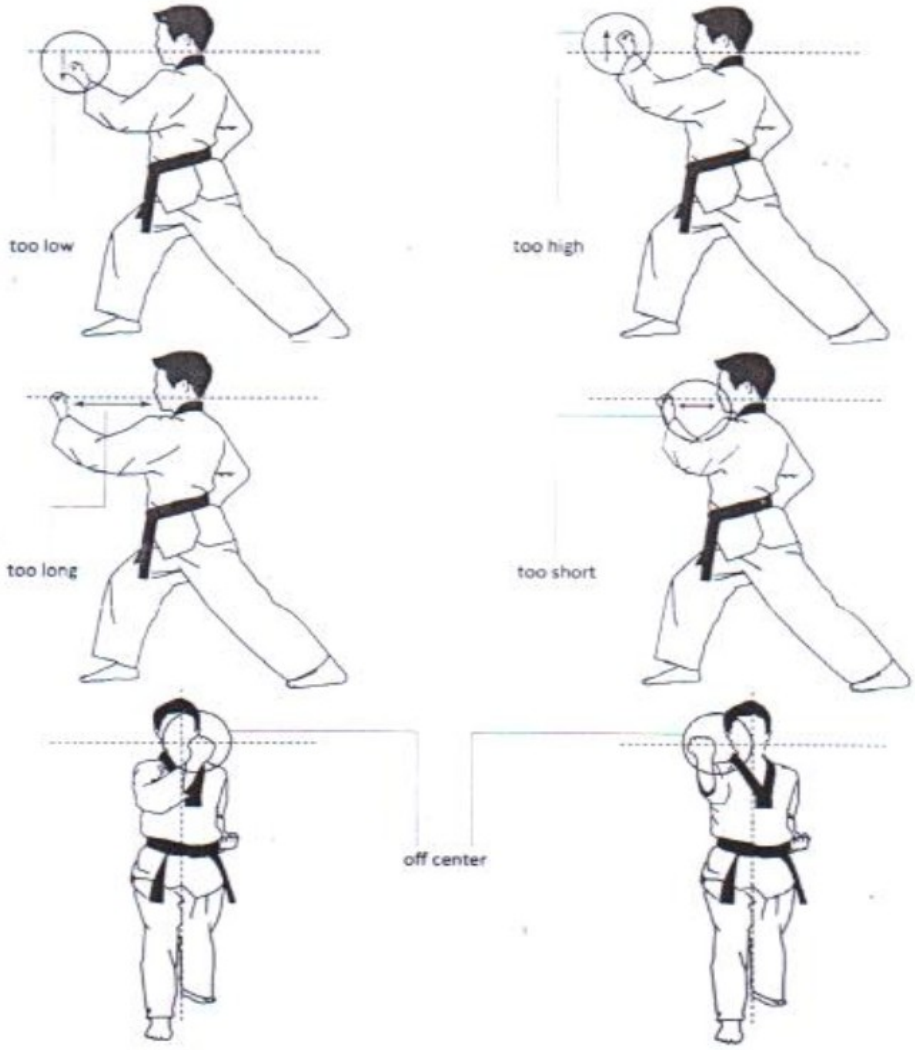
## Uderzenie grzbietem pięści na wprost
## *(Deungjumeok ap chigi)*

Postawa przygotowawcza
- Uderzająca pięść rozpoczyna w dole pachowym drugiej ręki
- Ciągnąca ręka naturalnie zgięta z wnetrzem dłoni skierowanym do dołu

Postawa końcowa
- Uderzenie w cel grzbietem pięści okolicą palca serdecznego i środkowego. Celem jest okolica rynienki podnoswej (podstawa nosa)
- Ciągnąca ręka do boku z grzbietem dłoni skierowanym do dołu.
- Kąt ramienia uderzającego około 100 stopni.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

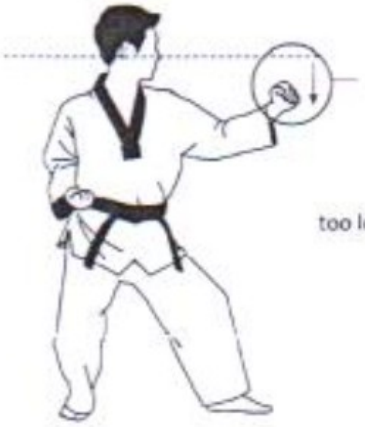
## Uderzenie w twarz zewnętrzne
## *(Olgul bakkat chigi)*

Postawa przygotowawcza
- Uderzająca pięść rozpoczyna z okolicy ramienia skierowana do dołu.
- Ciągnąca ręka ropzoczyna pod uderzającą, naturalnie ugięta z pięścią skierowaną do dołu.

Postawa końcowa
- Uderzenie w cel grzbietem pięści okolicą palca serdecznego i środkowego. Celem jest okolica skroniowa.
- Ciągnąca ręka do boku z grzbietem dłoni skierowanym do dołu.
- Uderzenie jest zazwyczaj wykonywane w pozycji odwrotnej.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Uderzenie okrężne łokciem
## *(Palkup dollyo chigi)*

Postawa przygotowawcza
- Uderzające ramię ropzoczyna od talii
- Ciągnąca ręka naturalnie zgięta i umieszczona przed klatką piersiowa

Postawa końcowa
- Uderzenie w cel przez skręt tułowia przy wyrzucie łokcia w przód. Dłoń przyciągnąć do klatki piersiowej grzbietem do góry.
- Ciągnąca ręka do boku z grzbietem dłoni skierowanym do dołu.
- Uderzenie jest zazwyczaj wykonywane w pozycji długiej.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)

Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

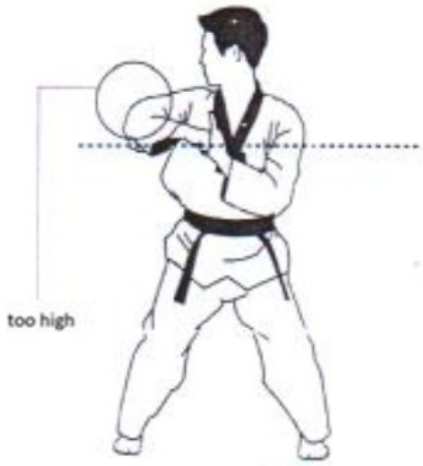
## Uderzenie w bok łokciem
## *(Palkup yop chigi)*

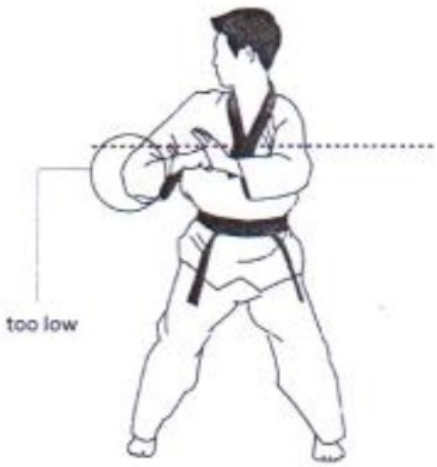
Postawa przygotowawcza
- Uderzające ramię umieszczone w poprzek talii (pięść skierowana do ciała) kostki pięści na wnętrzu dłoni wspierającej.

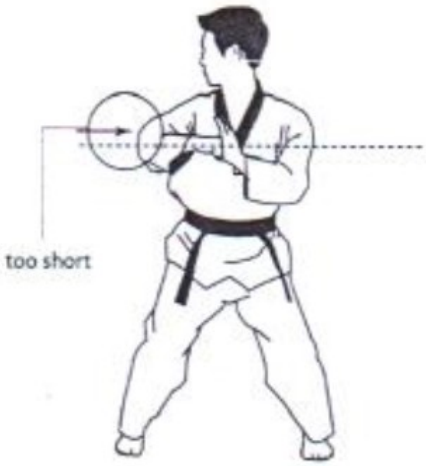
Postawa końcowa
- Atak w bok przez skręt uderzającej ręki razem ze wspierającą ręką w stronę celu. Pięść uderzającej ręki skierowana do dołu i palce ręki wspierającej naturalnie wygiete do góry (palce złączone)
- Uderzenie jest zazwyczaj wykonywane w postawie jeźdźca.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

**Kopnięcia**

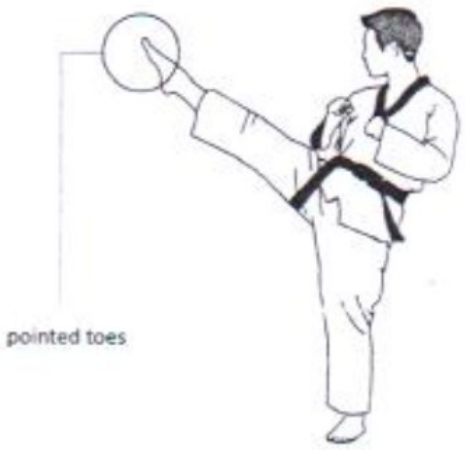
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Kopnięcie frontalne
## *(Ap chagi)*

- Unieść nogę kopiącą ze zgiętymmkolanem w stronę klatki piersiowej i szybko wyrzucić stopę w przód w pełni prostując nogę.
- Scieżka ruchu kopiącej nogi powinna być linią prostą w kierunku celu.
- Noga podporowa naturalnie obraca się na poduszce stopy podczas kopnięcia.
- W celu powrotu, noga kopiąca jest zabierana przez zgięcie w kolanie nadal utrzymywanym na wysokości klatki piersiowej a następnie łagodnie opuszczona na podłoże z zachowaniem równowagi.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



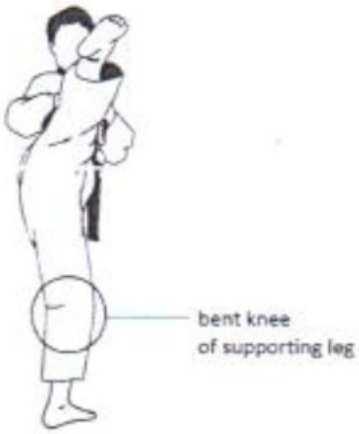
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

## Kopnięcie okrężne
## *(Dollyo chagi)*

- Ciężar ciała przenosi się na nogę obrotową, uniesienie kopiącej ze zgiętym kolanem i jednoczesnym obrotem ciała oraz uniesieniem biodra pod kątem w stronę celu. Przy wyproście kolana stopa kopiąca wykonuje poziomo ruch po kole w stronę celu uderzając grzbietową powierzchnią stopy lub poduszką stopy.
- Noga podporowa pozostaje wyprostowana, odpowiednio obrócona stopą podczas kopnięcia. Palce stopy nogi podporowej są skierowane do tyłu w końcowej fazie techniki przy wyprostowanej nodze kopniącej.
- W celu powrotu, noga kopiąca jest zabierana przez zgięcie w kolanie nadal utrzymywanym na wysokości klatki piersiowej a następnie łagodnie opuszczona na podłoże z zachowaniem równowagi.

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)



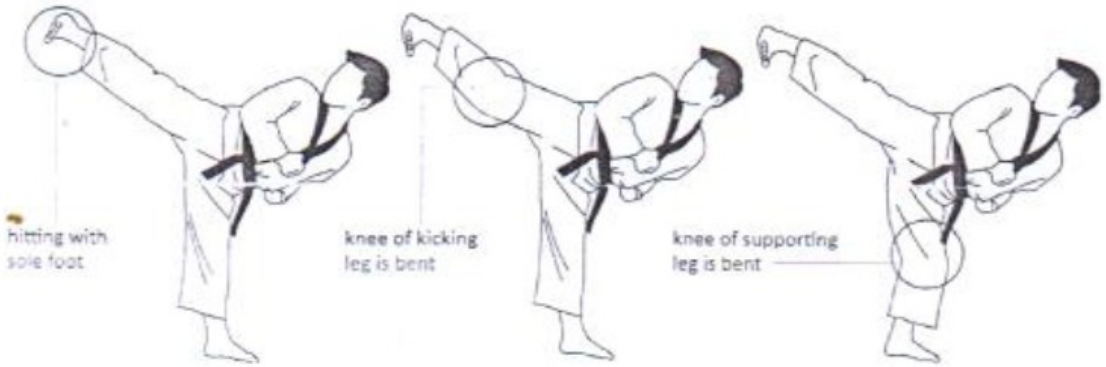
Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.

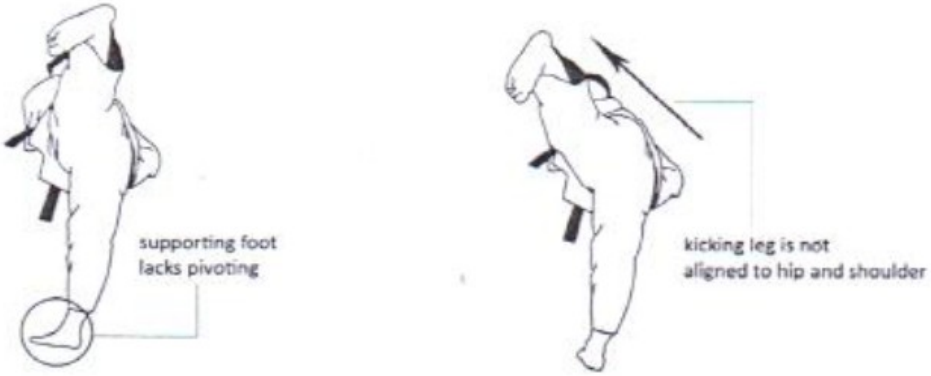
## Kopnięcie boczne
## *(Yop chagi)*

- Unieść nogę kopiącą, zgiąć w kolanie, kopnąć w przód przez wyprost nogi z jednoczesnym obrotem bioder w przód.
- Obrócić ciało w kierunku przeciwnym do ceku i uderzyć cel przy użyciu krawędzi stopy.
- Noga podporowa wyprostowana, naturalnie obraca się na poduszce stopy podczas kopnięcia. Palce stopy nogi podporowej są skierowane do tyłu w końcowej fazie techniki przy wyprostowanej nodze kopniącej.
- W celu powrotu, noga kopiąca jest zabierana przez zgięcie w kolanie, a następnie łagodnie opuszczona na podłoże z zachowaniem równowagi.
- Podczas kopnięcia górna część ciała powinna być utrzymana jak najwyżej tworząc kształt litery „Y”

Prawidłowy ruch

Czynniki zmniejszające punktację (-0.1)





Tłumaczenie : M. Furman © 2021-2027 – wykorzystanie / powielanie wyłącznie za zgodą autora.