Kategoria	Eliminacje	Półfinał	Finał
Dzieci do lat 9	II Jang (1)	I Jang (2)	II Jang (1) I Jang(2)
Młodzik 10-11 lat	I Jang (2)	Sam Jang (3)	I Jang (2) Sam Jang (3)
Junior młodszy 12-14 lat	Sa Jang (4)	OH Jang (5)	YUK Jang (6) CHIL Jang (7)
Junior 15-17 lat	CHIL Jang (7)	Pal Jang (8)	Pal Jang (8) Koryo (9)
Senior I 18-30 lat	CHIL Jang (7)	Koryo (9)	Keumgang (10) Taebaek (11)
Senior II 31-40 lat	Koryo (9)	Keumgang (10)	Taebaek (11) Pyongwon (12)
Masters 41-50 lat	Pal Jang (8)	Taebaek (11)	Pyongwon (12) Shipjin (13)
Masters II od 51 lat	Taebaek (11)	Keumgang (10)	Koryo (9) Pyongwon (12)

Poomsae Obowiązkowe Puchar Polski Toruń

Indywidualne	Kategoria	Poomsae Obowiązkowe
	Cadet division	Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang,Koryo Keumgang Taebaek
	Junior division	Taegeuk 5,6,7,8 Jang,Koryo Keumgang Taebaek Pyongwon
	Under 30	Taegeuk 7,8 Jang, Koryo , Keumgang, Taebaek ,Pyongwon Shipjin ,Jitae
	Under 40	
	Under 50	Taegeuk 8 Jang, Koryo , Keumgang, Taebaek ,Pyongwon Shipjin ,Jitae , Chonkwon
	Under 60	Koryo , Keumgang, Taebaek ,Pyongwon Shipjin ,Jitae ,Chonkwon , Hansu
	Under 65	
	Over 65	

Poomsae Indywidualne World Taekwondo według zmian 30.09.2024

Poomsae Indywidualne Propozycja na 2025 r.

Kategoria	Eliminacje	Półfinał	Finał
Dzieci do lat 9	II Jang (1)	I Jang (2)	II Jang (1) I Jang(2)
Młodzik 10-11 lat	I Jang (2)	Sam Jang (3)	I Jang (2) Sam Jang (3)
Junior młodszy 12-14 lat	Sam Jang (3)	Sa Jang (4)	OH Jang (5) YUK Jang (6)
Junior 15-17 lat	YUK Jang (6)	CHIL Jang (7)	Pal Jang (8) Koryo (9)
Senior I 18-30 lat	Pal Jang (8)	Koryo (9)	Keumgang (10) Taebaek (11)
Senior II 31-40 lat	Koryo (9)	Keumgang (10)	Taebaek (11) Pyongwon (12)
Masters 41-50 lat	Pal Jang (8)	Taebaek (11)	Pyongwon (12) Shipjin (13)
Masters II od 51 lat	Taebaek (11)	Keumgang (10)	Koryo (9) Pyongwon (12)