POLSKI ZWIĄZEK TAEKWONDO OLIMPIJSKIEGO

REGULAMIN TECHNICZNY POOMSAE

1. Cel i zakres obowiązywania regulaminu

1. Niniejszy regulamin ma na celu ujednolicenie oraz interpretację przepisów dotyczących rozgrywania zawodów **POOMSAE** w Polsce, organizowanych w ramach Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego (**PZTO**).

2. Zawarte w nim zapisy należy traktować jako wiążącą podstawę regulacyjną dla organizatorów zawodów pod patronatem Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego (**PZTO**).

3. Zawody klubowe nieobjęte patronatem Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego (**PZTO)** mogą w całości lub części korzystać z niniejszego regulaminu, traktując go jako rekomendowaną bazę organizacyjną.

2.Warunki uczestnictwa w zawodach

1. W zawodach POOMSAE mogą brać udział:

   a) zawodnicy posiadający aktualną licencję **PZTO** oraz należący do klubów posiadających ważną licencję **PZTO** – w przypadku zawodów krajowych .

2. W zawodach organizowanych w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego (**SSM**) mogą uczestniczyć zawodnicy:

   a) posiadający obywatelstwo polskie.

3. We współzawodnictwie mogą również uczestniczyć obywatele innych państw posiadający aktualną licencję **PZTO** .

4. Posiadacz certyfikatu stopnia K**UP** w Taekwondo Olimpijskim wydanego i zarejestrowanego przez PZTO
5. Posiadacz certyfikatu stopnia **DAN** w Taekwondo, wydanego przez **Kukkiwon i zarejestrowany przez PZTO.**
6. Kategorie wiekowe dla Kobiet i Mężczyzn

   1. Kategoria Dzieci – (do 9 lat)
   2. Kategoria Młodzik-(10-11 lat)
   3. Kategoria Kadetów (12–14 lat)
   4. Kategoria Juniorów (15–17 lat)
   5. Kategoria do lat 30 (18–30 lat)
   6. Kategoria do lat 40 (31–40 lat)
   7. Kategoria do lat 50 (41–50 lat)
   8. Kategoria do lat 60 (51–60 lat)
   9. Kategoria do lat 65 (61–65 lat)
   10. Kategoria powyżej 65 lat (66 lat i więcej)

3. Strój zawodnika POOMSAE

Zawodnicy mogą nosić strój (UNIFORM) zatwierdzony przez WT do zawodów POOMSAE, a także Dobok w zawodach krajowych z odpowiednią kryzą dla stopnia.

Zawodnicy ze stopniem 10 – 1 KUP

- Mężczyźni (biała bluza, białe spodnie, biała kryza)
- Kobiety (biała bluza, białe spodnie, biała kryza)

Zawodnicy ze stopniem 1 POOM – Kategoria Kadet (12- 14 lat)

- Mężczyźni (biała bluza, niebieskie spodnie, czerwono-czarna kryza)
- Kobiety (biała bluza, czerwone spodnie, czerwono-czarna kryza)

Zawodnicy ze stopniem DAN – Kategoria junior i senior(15-50 lat)

- Kobiety (biała bluza, jasne niebieskie spodnie, czarna kryza)
- Mężczyźni (biała bluza, granatowe spodnie, czarna kryza)

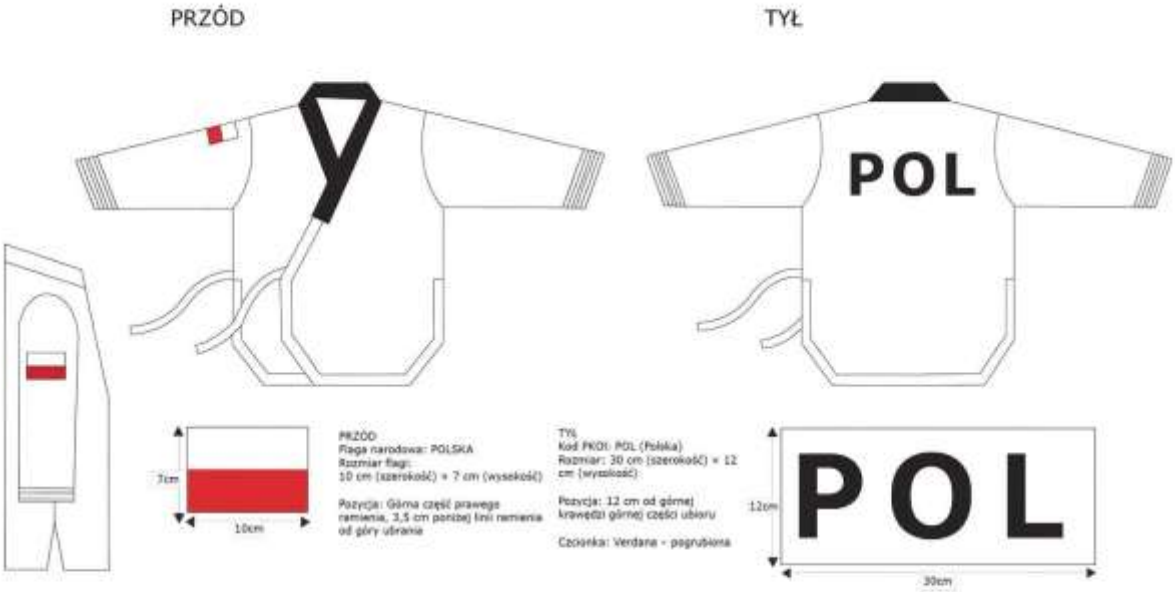
Zawodnicy – Kategoria 51 lat i starsi

- Kobiety (żółta bluza, granatowe spodnie, czarna kryza)
- Mężczyźni (żółta bluza, granatowe spodnie, czarna kryza)

Zawodnicy ze stopniem DAN – Master i Grand Master

- Mężczyźni ,Kobiety (żółta bluza, czarne spodnie, czarna kryza)

Oznakowanie stroju kadrowego.



<u>UWAGA;</u>

Oznaczenia kraju **POL** dozwolone są wyłącznie dla członków Kadry Narodowej zatwierdzonych przez Zarząd na dany rok kalendarzowy.

4. Klasyfikacje zawodów

Zawodnicy w danych zawodach mogą startować w maksymalnie dwóch (2) konkurencjach , o ile nie są ograniczeni przez płeć lub wiek.

a. Zawody w Obowiązkowych POOMSAE

- Indywidualnie Mężczyźni
- Indywidualnie Kobiety
- Drużynowe Mężczyzn
- Drużynowe Kobiet
- Pary

b. Zawody w POOMSAE Free style

- Indywidualnie Mężczyźni
- Indywidualnie Kobiety
- Pary
- Drużyny Mieszane (skład 5 członków, w tym co najmniej 2 mężczyzn i 2 kobiety)

c. Zawody w POOMSAE Mieszanym (Mixed POOMSAE)

- Indywidualnie Mężczyźni
- Indywidualnie Kobiety
- Pary
- Drużynowe Mężczyzn
- Drużynowe Kobiet
- Drużyny Mieszane (skład 5 członków, w tym co najmniej 2 mężczyzn i 2 kobiety)

5. Podział kategorii według płci i wieku

d. Konkurencja POOMSAE

1. Kategorie indywidualne mężczyzn i kobiet, drużynowe mężczyzn i kobiet, pary oraz kategorie mieszane będą podzielone według wieku.
2. Kategorie według płci i wieku będą klasyfikowane w następujący sposób:

Kategoria		**Dzieci**	**Młodzik**	**Kadeci**	**Juniorzy**	**Do 30 lat**	**Do 40 lat**	**Do 50 lat**	**Do 60 lat**	**Do 65 lat**	**Powyżej 65 lat**
Wiek		**do 9 lat**	**10-11 lat**	**12–14 lat**	**15–17 lat**	**18–30 lat**	**31–40 lat**	**41–50 lat**	**51–60 lat**	**61–65 lat**	**66 lat i więcej**
Indywidualnie	Mężczyźni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Kobiety	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Kategoria		**Dzieci**	**Młodzicy**	**Kadeci**	**Juniorzy**	**Do 30 lat**	**Do 50 lat**	**Do 60 lat**	**Powyżej 60 lat**
Wiek		**do 9 lat**	**10-11 lat**	**12–14 lat**	**15–17 lat**	**18–30 lat**	**41–50 lat**	**51–60 lat**	**61 lat i więcej**
Pary		2	2	2	2	2	2	2	2
Drużyna	Mężczyźni	3	3	3	3	3	3	3	3
	Kobiety	3	3	3	3	3	3	3	3

e. Konkurencja Free Style POOMSAE

Kategorie w konkurencji Free Style POOMSAE będą klasyfikowane w następujący sposób.

Kategoria		**Poniżej 17 lat**	**Powyżej 17 lat**
Wiek		**12–17 lat**	**18 lat i więcej**
Indywidualnie	Mężczyźni	1	1
	Kobiety	1	1
Pary		2	2
Drużyna (mieszana)		5 (+1 rezerwowy maksymalnie)	5 (+1 rezerwowy maksymalnie)

f. Konkurencja Mixed POOMSAE

Kategorie w konkurencji Mixed POOMSAE będą klasyfikowane w następujący sposób.

Kategoria		**18 lat i wyżej**
Wiek		**18 lat i więcej**
Indywidualnie	Mężczyźni	1
	Kobiety	1
Pary		2
Drużyna	Mężczyźni	3
	Kobiety	3
Drużyna (mieszana)		5 (+1 rezerwowy maksymalnie)

6. Obowiązkowe POOMSAE według kategorii wiekowych.

Zakres dla zawodów: Techniczne Mistrzostwa Polski , Puchar Polski ,Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików dla Systemów - Cut-off -Pojedynczej Eliminacji lub Systemu Mieszanego

	Kategoria	Obowiązkowe POOMSAE
Indywidualnie	Dzieci do lat 9	Taegeuk 1 ,Taegeuk 2
	Młodzik 10-11 lat	Taegeuk 1, 2 3
	Kadet 12-14 lat	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	Junior	Taegeuk 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon
	Poniżej 30 lat	Taegeuk 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae
	Poniżej 40 lat	
	Poniżej 50 lat	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
	Poniżej 60 lat	Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
	Poniżej 65 lat	
	Powyżej 65	
Pary	Dzieci do lat 9	Taegeuk 1 ,Taegeuk 2
	Młodzik 10-11	Taegeuk 1, 2 3
	Kadet 12-14 lat	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	Junior	Taegeuk 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon
	Poniżej 30 lat	Taegeuk 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae
	Poniżej 50 lat	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Choenkwon
	Poniżej 60 lat	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
	Powyżej 60 lat	
Zespół	Dzieci do lat 9	Taegeuk 1 ,Taegeuk 2
	Młodzik 10-11	Taegeuk 1, 2 3
	Kadet 12-14 lat	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	Junior	Taegeuk 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon
	Poniżej 30 lat	Taegeuk 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae
	Poniżej 50 lat	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Choenkwon
	Poniżej 60 lat	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
	Powyżej 60 lat	

Zakres Poomsae dla Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików (MMM)

	Kategoria	Obowiązkowe POOMSAE
Indywidualnie	Dziewczynki Młodzik (10 – 11 lat)	**Runda I Eliminacja** Taegeuk 1 **Półfinał** Taegeuk 2 **Finał** Taegeuk 2, Taegeuk 3
	Chłopcy Młodzik (10 – 11 lat)	**Runda I Eliminacja** Taegeuk 1 **Półfinał** Taegeuk 2 **Finał** Taegeuk 2, Taegeuk 3

UWAGA
Zakres POOMSAE obowiązkowych dla poszczególnych kategorii ogłaszany jest w komunikacie zawodów.

Wymagane stopnie do udziału w zawodach w zależności od Kategorii wiekowych

Zawody	Kategoria	Stopień
Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików	Młodzik (10 – 11 lat)	Minimum 8 KUP
Techniczne Mistrzostwa Polski Puchar Polski	Dzieci – do 9 lat	Minimum 9 KUP
	młodzik 10-11 lat	Minimum 8 kup
	Kadet (12 – 14 lat)	Minimum 7 KUP
	Junior (15 – 17 lat)	Minimum 6 KUP
	Senior 18 i więcej lat	Minimum 4 KUP

W przypadku rozgrywania imprezy głównej może odbyć się Turniej Towarzyszący .

Proponowane Konkurencja Poomsae Stopni Uczniowskich

Stopień	Forma pooomsae Runda I	Forma poomsae Runda II	Forma poomsae Runda III
10-9 kup	Taegeuk 1 Jang	Taegeuk 1 Jang	Taegeuk 1 Jang
8-7 kup	Taegeuk 1 Jang	Taegeuk 2 Jang	Taegeuk 1,2 Jang
6-5 kup	Taegeuk 3 Jang	Taegeuk 4 Jang	Taegeuk 3,4 Jang
4-3 kup	Taegeuk 5 Jang	Taegeuk 6 Jang	Taegeuk 5,6 Jang
2-1 kup	Taegeuk 7 Jang	Taegeuk 8 Jang	Taegeuk 7,8 Jang

7. Miejsce rozgrywania zawodów oraz pole walki

a) Obszar-Pole Zawodów musi się składać między innymi z Pola Walki o wymiarach 10m x 10m (12m x 12m dla Zawodów Drużynowych Free style) i musi być pokryte matą elastyczną, a w miarę możliwości może być zainstalowane na podwyższeniu o wysokości 0,5m – 0,6m od poziomu gruntu. Zewnętrzna część Linii Granicznej musi być nachylona pod kątem mniejszym niż 30 stopni, dla bezpieczeństwa zawodników.

b) Obszar o wymiarach 10m x 10m (12m x 12m w przypadku zawodów drużynowych Free style) nazywany jest Polem Walki.

a) Oznaczenie pozycji;

Pozycje sędziów.

Siedmiu sędziów ustawia się w odległości 1m od Pola Walki i 1m od siebie nawzajem zwróconych twarzą do zawodnika/ów, lub czterech sędziów jest zwróconych twarzą do zawodnika/ów, a trzech umiejscowionych z tyłu Pola Walki. Linia graniczna przylegająca do siedmiu lub czterech sędziów oznaczona jest jako linia graniczna nr 1, a następne – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – linie nr 2,3,4. Sędziowie są rozmieszczeni zgodnie z ruchem wskazówek zegara, począwszy od lewej strony względem linii granicznej nr 1

Pięciu sędziów – trzech sędziów ustawia się twarzą do zawodnika/ów, a pozostałych dwóch z tyłu Pola Walki, lub (opcjonalnie) wszystkich pięciu sędziów ustawia się twarzą do zawodnika/ów w takim samym układzie jak przy systemie siedmiu sędziów.

Pozycja Sędziego Głównego;

Sędzia Główny ustawiony jest obok Sędziego nr 1,
lub jednocześnie pełni jego obowiązki.

Pozycje zawodników;

Zawodnicy ustawiają się 2m za środkiem Pola Walki w kierunku linii granicznej nr 3.

Pozycja stanowiska protokolanta;

Powinna znajdować się 3m od Sędziego Głównego po jego prawej stronie z uwzględnieniem infrastruktury Obszaru, Pola Zawodów.

Pozycja Sędziego Pola Walki – Maty;

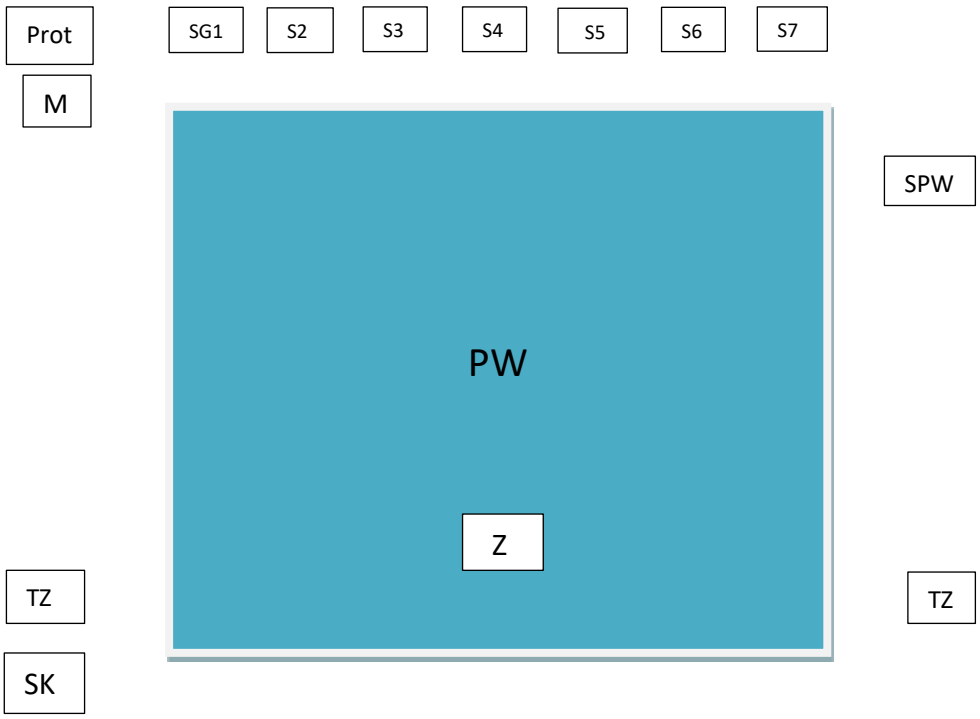
Stanowisko Sędziego Pola Walki – Maty powinno być usytuowane poza Polem Walki, w odległości 1m od rogu linii granicznych nr 1 i 2 z uwzględnieniem infrastruktury Obszaru, Pola Zawodów.

Pozycja zawodników i trenerów oczekujących na start;

Zawodnicy oczekujący na start oraz trenerzy ustawieni są poza Polem Walki, w odległości 3m od rogu linii granicznych nr 2,3 lub nr 3,4, z uwzględnieniem infrastruktury Obszaru, Pola Zawodów.

Schemat nr 1 **Pole walki**

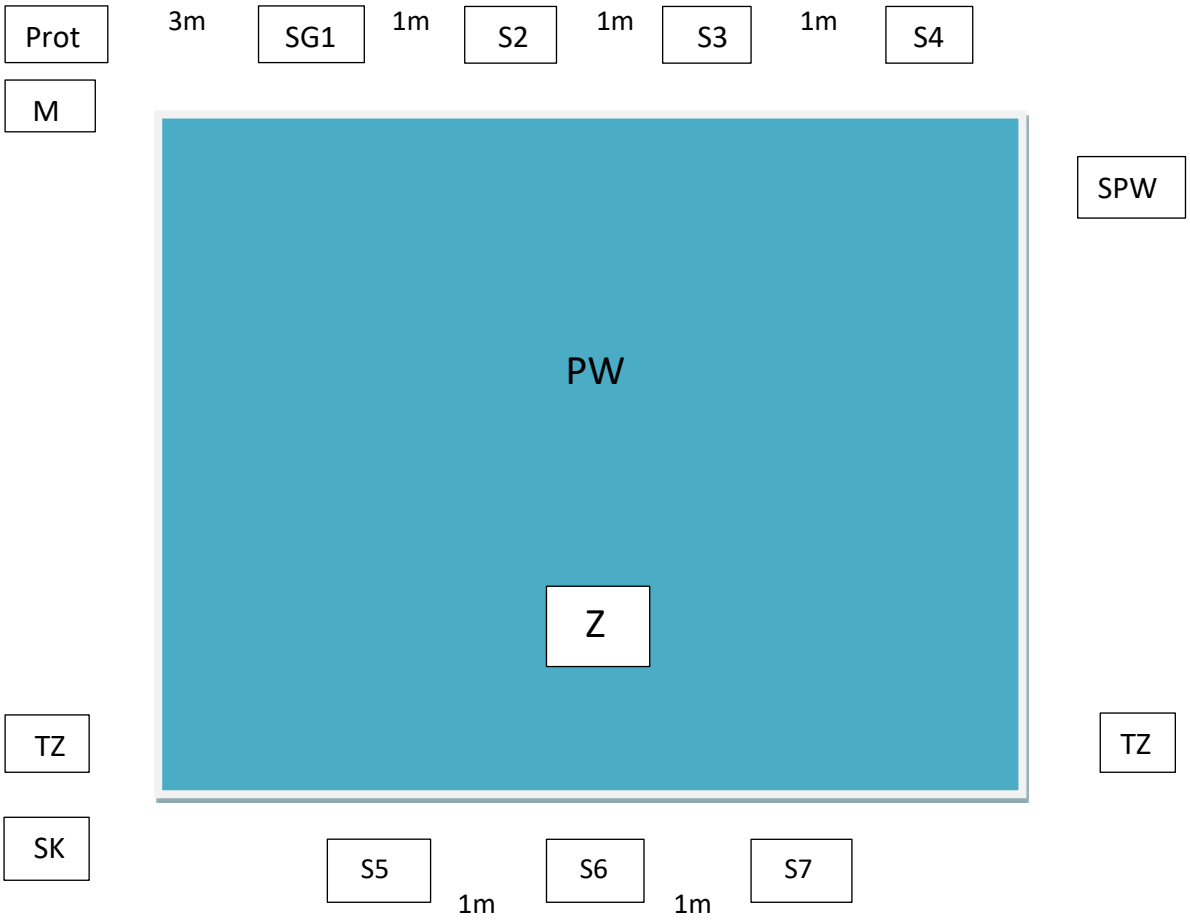
Pole zawodów w ustawieniu ***siedmiu*** sędziów;



Prot; Protokolant – sekretarz zawodów (osoba zapisująca wyniki i oceny)
SG1 - Sędzia Główny S2,3,4,5,6,7 - Sędziowie
M - Monitor
1,2,3,4 – Linie Graniczne Pola Zawodów
SPW - Sędzia Pola Walki - Maty
PW - Pole Walki - Mata o wymiarach 10 x 10m
Z – Zawodnik

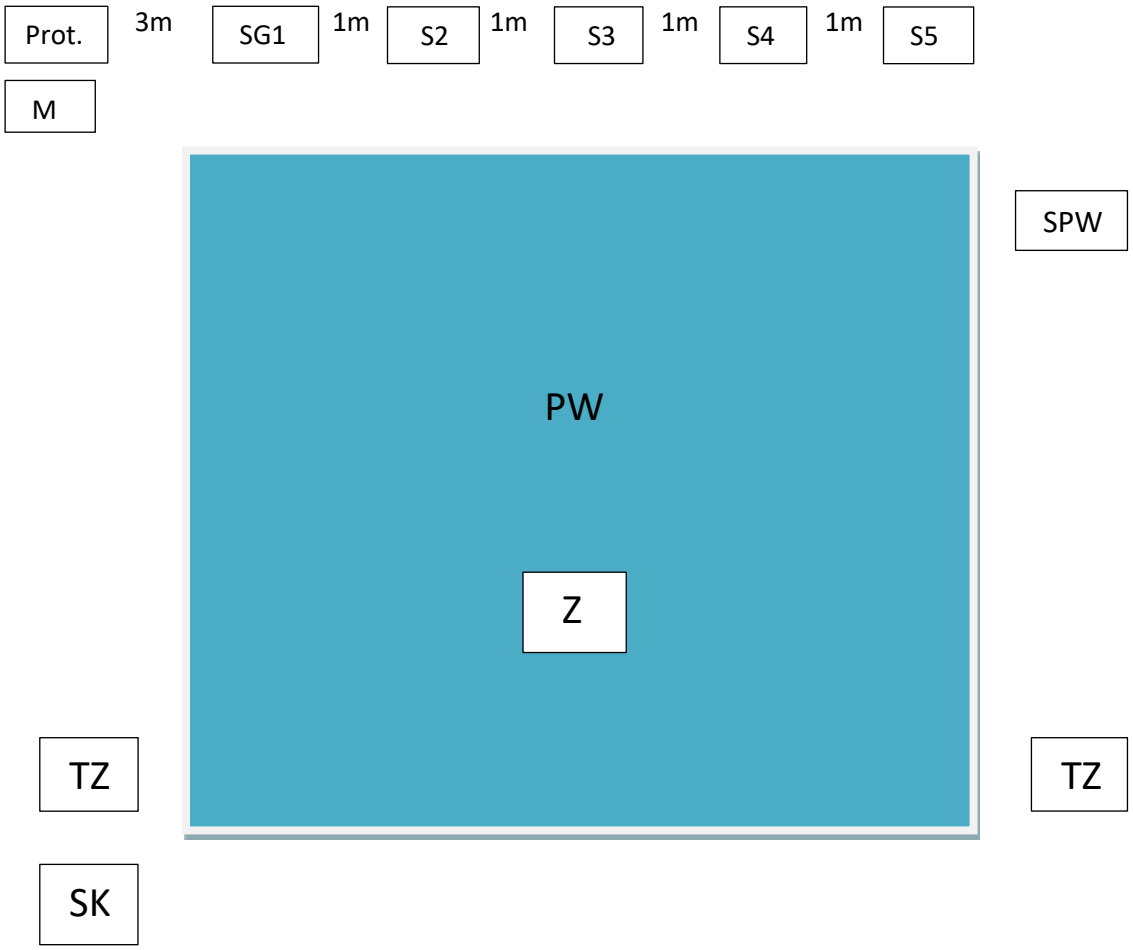
TZ – Miejsce oczekiwania Zawodnika i Trenera (z jednej lub drugiej strony PW)
SK – Stanowisko Kontrolne (z jednej lub drugiej strony PW)

Pole zawodów w ustawieniu ***siedmiu*** sędziów;



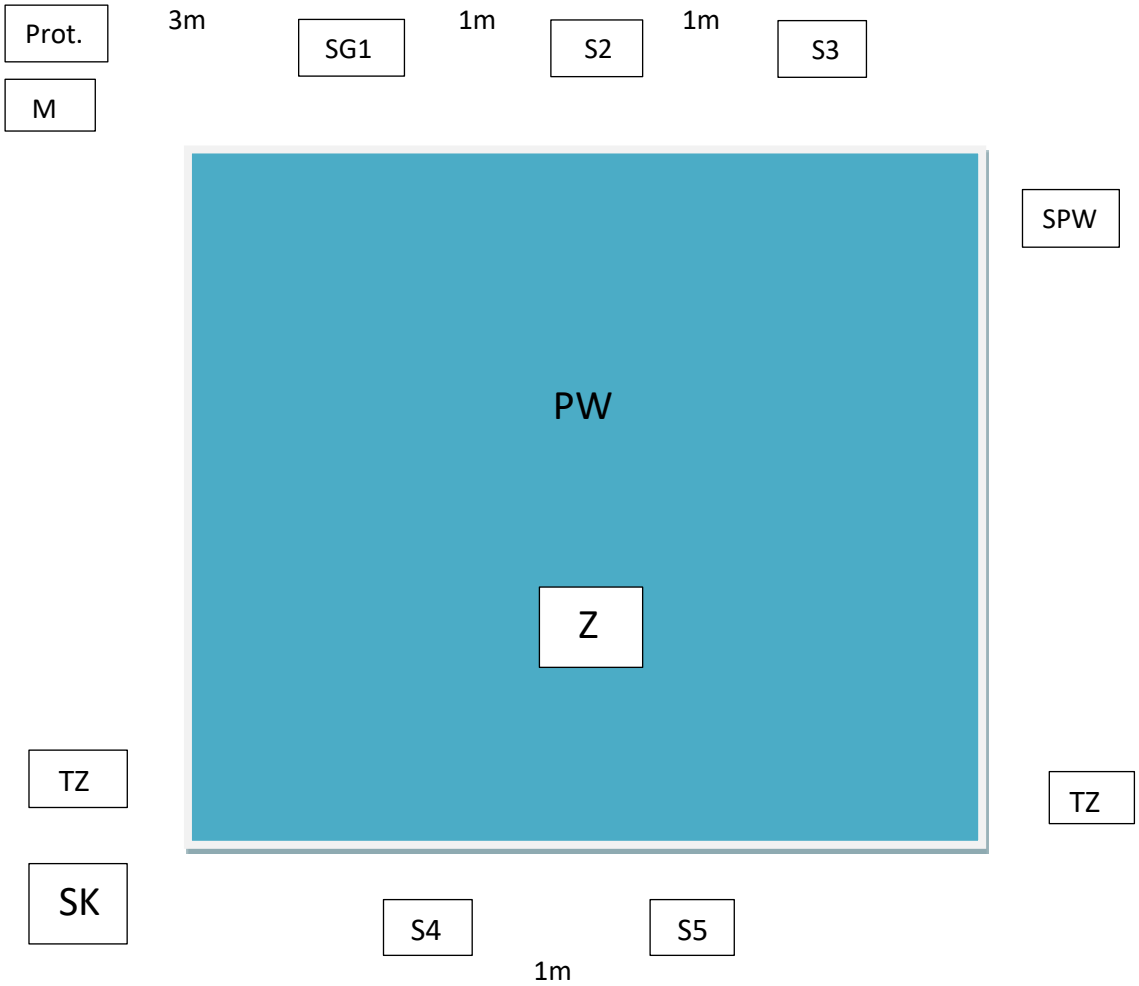
Prot; Protokolant – sekretarz zawodów (osoba zapisująca wyniki i oceny)
SG1 - Sędzia Główny S2,3,4,5,6,7 - Sędziowie
M - Monitor
SPW - Sędzia Pola Walki - Maty
PW - Pole Walki – Mata o wymiarach 10 x 10m
Z – Zawodnik
TZ – Miejsce oczekiwania Zawodnika i Trenera (z jednej lub drugiej strony PW)
SK – Stanowisko Kontrolne (z jednej lub drugiej strony PW)

Pole zawodów w ustawieniu ***pięciu*** sędziów;



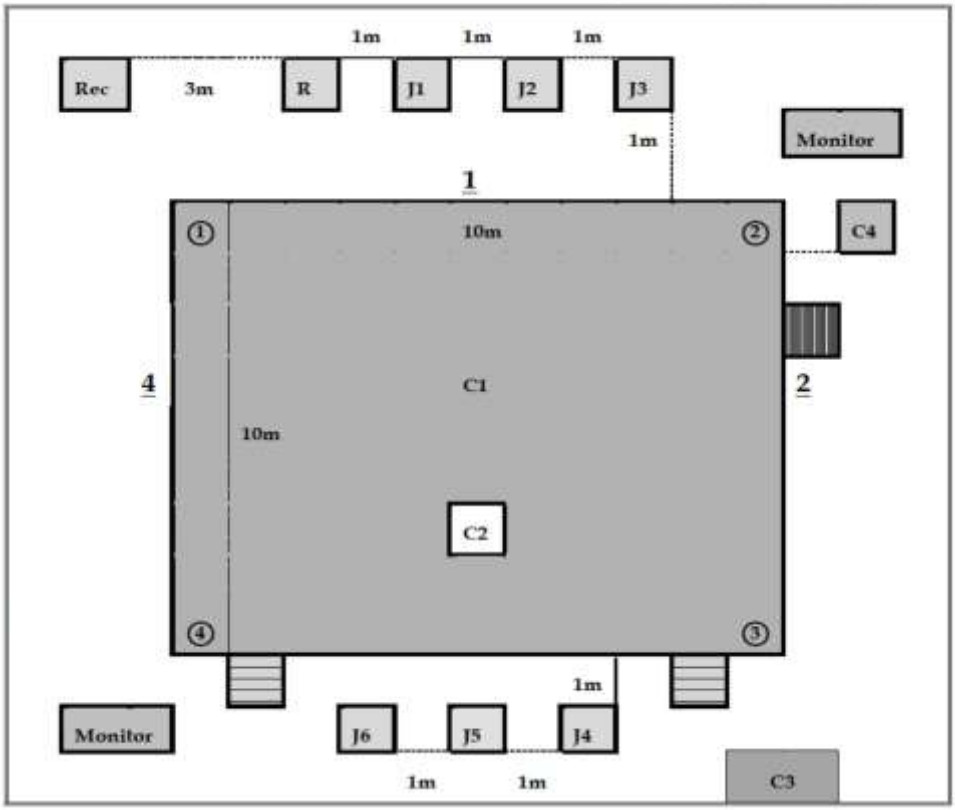
Prot; Protokolant – sekretarz zawodów (osoba zapisująca wyniki i oceny)
SG1 - Sędzia Główny, S2,3,4,5 - Sędziowie
M - Monitor
SPW - Sędzia Pola Walki - Maty
PW - Pole Walki - Mata o wymiarach 10 x 10m
Z – Zawodnik
TZ – Miejsce oczekiwania Zawodnika i Trenera (z jednej lub drugiej strony PW)
SK – Stanowisko Kontrolne (z jednej lub drugiej strony PW)

Pole zawodów w ustawieniu ***pięciu*** sędziów;



Prot; Protokolant – sekretarz zawodów (osoba zapisująca wyniki i oceny)
SG1 - Sędzia Główny S2,3,4,5 - Sędziowie
M - Monitor
SPW - Sędzia Pola Walki - Maty
PW - Pole Walki - Mata o wymiarach 10 x 10m
Z – Zawodnik
TZ – Miejsce oczekiwania Zawodnika i Trenera (z jednej lub drugiej strony PW)
SK – Stanowisko Kontrolne (z jednej lub drugiej strony PW)

Pole Zawodów na podwyższeniu.

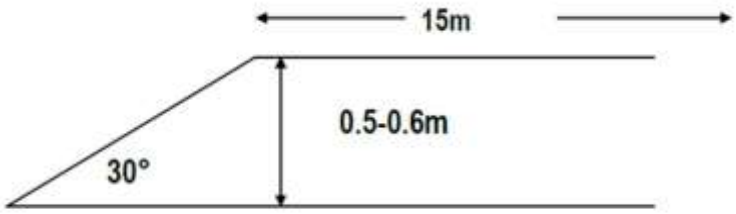


Rec : Sekretarz zawodów lub protokołujący (osoba zapisująca wyniki i oceny)

R : Sędzia główny

J 1,2,3,4,5,6 – sędziowie

C1 – Pole walki



C2 – Zawodnik

C3 - Miejsce oczekiwania dla zawodników i trenera

C4 – Sędzia Pola Walki

1,2,3,4 - Linie graniczne

W kółkach 1 ,2,3,4 – Narożniki

8. Metoda rozgrywania zawodów – Systemy Rywalizacji

a. Wszystkie zawody na poziomie krajowym zatwierdzone przez PZTO zostaną rozegrane w poszczególnych kategoriach wiekowych według systemu rozgrywek :

A/ System - Cut -off

B/ System Pojedynczej eliminacji / jednoczesny występ dwóch zawodników lub startu pojedynczego.

C/ System mieszany Cut- off + Pojedyncza eliminacja

D/ System „ Każdy z każdym „

A/ System Cut-off :

Obowiązkowe układy Poomsae wykonywane na Technicznych Mistrzostwach Polski, Pucharze Polski w Taekwondo Olimpijskim, Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików

l.p.	Kategoria wiekowa	Eliminacje	Półfinał	Finał
1	Dzieci do 9 lat	Taegeuk (1)	Taegeuk (2)	Taegeuk (1) Taegeuk (2)
2	Młodzik 10-11 lat	Taegeuk (1)	Taegeuk (2)	Taegeuk (2) Taegeuk (3)
3	Junior Młodszy 12-14 lat	Taegeuk (3)	Taegeuk (4)	Taegeuk (5) Taegeuk, (6)
4	Junior 15-17 lat	Taegeuk (6)	Taegeuk (7)	Taegeuk (8) Taeguk KORYO
5	Senior I 18-30 lat	Taegeuk (8)	Poomsae KORYO	Poomsae KEUMGANG Poomsae TAEBEK
6	Senior II 31-40 lat	Taeguk KORYO	Poomsae KEUMGANG	Poomsae TAEBEK Poomsae PYONGWON
7	Masters I 41 – 50 lat	Taegeuk PAL JANG	Poomsae TAEBEK	Poomsae PYONGWON Poomsae SIP JIN
8	Masters II 51-60 lat	Poomsae TAEBEK	Poomsae KEUMGANG	Poomsae KORYO Poomsae PYONGWON
9	Masters III 61-65 lat	Poomsae Taebek	Poomsae SIP JIN	Poomsae KEUMGANG Poomsae JITAE
10	Masters IV 66+ lat	Poomsae KEUMGANG	Poomsae PYONGWON	Poomsae KEUMGANG Poomsae HANSU

A/ Zasady rozgrywania Systemu Cut-off

1. Runda I (eliminacje) : obowiązuje jedna forma poomsae

Jeśli w kategorii zgłoszonych jest przynajmniej 20 zawodników. Do dalszej rundy awansuje połowa zawodników (zaokrąglając w górę), którzy uzyskali najwyższe noty w tej rundzie.

2. Runda II (półfinał): obowiązuje jedna forma poomsae

Jeśli w kategorii zgłoszonych jest 9 – 19 zawodników, zawody rozpoczynają się od półfinału. Do finału awansuje 8 zawodników, którzy uzyskali najwyższe noty w tej rundzie.

3. Runda III (finał): obowiązują dwie formy poomsae

Jeśli w kategorii zgłoszonych jest 8 lub mniej zawodników, zawody rozpoczyna się od finału. Ranking 3 najlepszych zawodników w kategorii, określany jest na podstawie not uzyskanych w tej rundzie

B/.Forma rozgrywek – System Pojedynczej Eliminacji

2. Zawody rozgrywane w systemie **Pojedynczej Eliminacji (system pucharowy)**, z wykorzystaniem pełnej drabinki turniejowej dla **64 zawodników**, podzielonej na dwie symetryczne kolumny (lewa/prawa strona tabeli).

2.1. Liczba rund

Turniej składa się z maksymalnie **6 rund**, przy czym każda runda eliminuje połowę zawodników:

Runda	**Liczba zawodników**	**Liczba pojedynków**
Runda 1	64	32
Runda 2	32	16
Runda 3 (1/8 finału)	16	8
Runda 4 (ćwierćfinały)	8	4
Runda 5 (półfinały)	4	2
Runda 6 (finał)	2	1

2.2 Rozstawienie zawodników

a) Zawodnicy są **rozstawiani losowo** lub zgodnie z aktualnym rankingiem (PZTO).

b) Jeżeli rozgrywany jest turniej rankingowy, miejsca nr 1, 2, 3 i 4 mogą być przydzielane zgodnie z pozycją rankingową, aby uniknąć ich bezpośredniego starcia w początkowych rundach.

c) W przypadku nieparzystej liczby zawodników, zawodnicy najwyżej notowani otrzymują wolny LOS

2.3. Zasady pojedynków

d) Każdy pojedynek składa się z prezentacji jednego lub dwóch POOMSAE (zgodnie z przepisami w komunikacie zawodów).

e) O zwycięstwie decyduje suma punktów za **elementy techniczne (max 4 pkt)** i prezentację (max 6 pkt)

f) Punktacja pochodzi od 5–7 sędziów.

2.4. Awans i eliminacja

1. **Zwycięzca pojedynku** przechodzi do kolejnej rundy.

2. **Przegrany odpada** z dalszej części turnieju.

3. Przegrani z półfinałów zajmują wspólnie **dwa trzecie miejsca**

2.5. Finał

4. W finale spotykają się **zwycięzcy z lewej i prawej kolumny drabinki**.

5. Zwycięzca pojedynku finałowego zostaje **mistrzem turnieju**.

C / System Mieszany zostanie ustalony przez Dyrektora Zawodów i Sędziego Głównego Zawodów

D/ System" Każdy z Każdym „ odbywa się w przypadku małej ilości zawodników. Decyzję podejmuje Dyrektor Zawodów i Sędzia Główny Zawodów

Zapisy dodatkowe :

2.6. W każdej kategorii musi wziąć udział co najmniej dwóch zawodników/par/zespołów w przeciwnym razie kategoria nie zostanie rozegrana.
Jednakże, pojedynczy zawodnik /para/ zespół w dowolnej kategorii może zdecydować się na kontynuowanie rywalizacji w swojej kategorii i otrzymać złoty medal w przypadku braku innych rywali.

2.7 .W zawodach krajowych organizowanych przez PZTO kategorie wiekowe należy rozgrywać , jeśli jest jedno pole walki, od najstarszego rocznika w dół i należy je zaplanować w pierwszej kolejności.

2.8.System rywalizacji w zawodach na dany rok z uwzględnieniem możliwości technicznych oraz organizacyjnych określa Zarząd PZTO.

2.9 Dopuszcza się zmiany w ilości obowiązkowych poomsae w każdym z systemów rozgrywania zawodów umieszczonych każdorazowo w komunikacie .
„.Dopuszcza się zmiany w ilości obowiązujących poomsae w każdym z systemów decyzją Dyrektora Zawodów i Sędziego Głównego.

9. Czas trwania zawodów

a. Czas trwania zawodów według kategorii

- Obowiązkowe POOMSAE : Zawody indywidualne, w parach i drużynowe – ***do 90 sekund***
- Free Style: Zawody indywidualne, w parach i drużyny mieszane – ***od 90 do 100 sek.***
- Okres oczekiwania pomiędzy pierwszym a, drugim POOMSAE wynosi ***minimum 30 sekund***

10. Losowanie zawodników i obowiązkowych POOMSAE

a. Metodę losowania zawodników zatwierdza Dyrektor Zawodów i Sędzia Główny Zawodów
b. Poomsae obowiązkowe dla systemu Cut-off zostanie podane każdorazowo w komunikacie zawodów i będzie zgodne z niniejszym regulaminem.
c. Obowiązkowe POOMSAE z przypisanych dla każdej kategorii według systemu Pojedynczej Eliminacji zostanie ustalone poprzez losowania każdorazowo przed startem oraz wyświetlone na monitorze na polu walki.
Dopuszcza się zmniejszenie liczby obowiązkowych poomsae dla każdej kategorii wiekowej przez Dyrektora Zawodów i Sędziego Głównego Zawodów.
d. W Systemie Mieszanym obowiązkowe Poomsae zatwierdza Dyrektor Zawodów i Sędzia Główny.
e. W Systemie „Każdy z każdym” obowiązkowe Poomsae zostanie podane każdorazowo do kumunikatu zawodów i będzie zgodne z niniejszym regulaminem.

11. Czynności zabronione / Kary

a. Kary za wszelkie czynności zabronione ogłasza Sędzia Główny Zawodów

b. Kary są definiowane jako „Kyeong-go” oraz „dyskwalifikacja”.

c. Czynności zabronione są następujące:

1) Wypowiadanie niepożądanych uwag lub jakiekolwiek niewłaściwe zachowanie zawodnika lub trenera oraz innych osób przebywających w miejscu rozgrywania zawodów.
2) Według oceny sędziego, trener, zawodnik lub ćwiczący taekwondo powinni zachowywać się z godnością i przestrzegać w szczególności regulaminu dyscyplinarnego i kodeksu etyki.
3) Zawodnik lub trener nie mogą przeszkadzać zespołowi sędziowskiemu podczas ich działań w trakcie trwania zawodów.

d. Gdy zostaną nałożone dwa (2) „Kyeong-go”, sędzia ogłasza zawodnika przegranym przez dyskwalifikację.

d. Kary, protesty i arbitraż - zastosowanie mają obowiązujące regulaminy PZTO.

12. Procedury zawodów

a. Wezwanie zawodników: Trzydzieści minut przed zaplanowanym rozpoczęciem zawodów, nazwiska zawodników zostaną ogłoszone trzykrotnie w strefie treningowej zawodników. Każdy zawodnik, który nie pojawi się na polu walki po komendzie „Chool-jeon” wydanej przez koordynatora zawodów, zostanie uznany za wycofanego i przegrywa walkę.

b. Kontrola fizyczna i kontrola stroju: Po wezwaniu, zawodnicy przechodzą kontrolę fizyczną i kontrolę stroju przy wyznaczonym stanowisku kontrolnym przez inspektora wyznaczonego przez PZTO. Zawodnik nie może wykazywać oznak sprzeciwu ani posiadać żadnego przedmiotu, który mógłby wyrządzić krzywdę innemu zawodnikowi.

c. Wejście na pole walki: Po zakończeniu kontroli, zawodnik wchodzi do strefy oczekiwania zawodników z jednym towarzyszącym trenerem.

d. Procedury przed i po występie:

- Rywalizacja rozpoczyna się po komendach Sędziego Pola Walki - Maty: ***„Chool-jeon”, „Cha-ryeot”, „Kyeong-rye”, „Joon-bi” oraz „Shi-jak”.***
- Po zakończeniu każdego Poomsae, zawodnicy pozostają na swoich miejscach i wykonują ukłon na komendę Sędziego Pola Walki - ***„Ba-ro, Cha-ryeot, Kyeong-rye, She-uh.” I*** czekają do komendy ***„Pyo-chul”.*** *(opuścić Pole Walki – Matę)*
- Sędzia ogłasza zwycięzcę na podstawie wyników sędziów punktowych w systemie Pojedynczej Eliminacji . W przypadku systemu Cut-off lub Systemu Mieszanego sędzia po weryfikacji ogłasza zwycięzcę z największą ilością punktów.

e. Wyjście zawodnika

13. Kryteria punktacji

Punktacja będzie przyznawana zgodnie z przepisami WT.

a. Obowiązkowe POOMSAE (10.0)

Dokładność (4.0)

1. Dokładność w ruchach podstawowych
2. Dokładność w pojedynczych ruchach POOMSAE
3. Równowaga

Prezentacja (6.0)

1. Szybkość i siła
2. Rytm i tempo
3. Ekspresja energii

Tabela punktacji dla Uznanego POOMSAE

Kryteria punktacji	Szczegóły kryteriów punktacji	Punkty
Dokładność (4.0)	Dokładność w ruchach podstawowych	4.0
	Dokładność w pojedynczych ruchach POOMSAE	
	Równowaga	
Prezentacja (6.0)	Szybkość i siła	2.0
	Rytm i tempo	2.0
	Ekspresja energii	2.0

b. Free Style POOMSAE (10.0)

Umiejętności techniczne (6.0)

1. Poziom trudności technik nożnych
2. Ruchy podstawowe i praktyczność

Prezentacja (4.0)

1. Kreatywność
2. Harmonia
3. Ekspresja energii
4. Muzyka i choreografia

Rodzaje kopnięć w ramach poziomu trudności technik nożnych będą wyznaczane corocznie przez Komitet POOMSAE WT i dostosowane przez Zarząd PZTO do niniejszego regulaminu.

Tabela punktacji dla Free Style POOMSAE

Kryteria punktacji	Szczegóły kryteriów punktacji		Punkty
Umiejętności techniczne (6.0)	Poziom trudności technik nożnych (5.0)	Kopnięcie boczne z wyskoku	5.0
		Wielokrotne kopnięcia w wyskoku	
		Stopniowanie obrotów w kopnięciu obrotowym	
		Seryjne kopnięcia w stylu Kyorugi	
		Akrobatyczna technika kopnięcia	
	Ruchy podstawowe i praktyczność		1.0
Prezentacja (4.0)	Kreatywność		4.0
	Harmonia		
	Ekspresja energii		
	Muzyka i choreografia		
Maksymalna liczba punktów			10.0

14. Metody punktacji

a) **Obowiązkowe POOMSAE** - *Całkowita punktacja wynosi 10,0.*

- ***Dokładność - Bazowa punktacja: 4,0***

5. ***0,1 punktu odejmuje się*** za każdym razem, gdy zawodnik popełni drobny błąd w pojedynczym ruchu.
6. ***0,3 punktu odejmuje się*** za każdym razem, gdy zawodnik popełni poważny błąd w pojedynczym ruchu.
7. ***0,6 punktu odejmuje się*** gdy zawodnik rozpoczyna poomsae od nowa – niezależnie od liczby wykonanych ruchów.

(Wyjaśnienie #1)

Odjęcie 0,1 punktu za drobny błąd w każdym pojedynczym ruchu:

0,1 punktu odejmuje się za każdym razem, gdy którykolwiek ze stój (Ap-gubi, Dwit-gubi, Beom-seogi itp.) lub ruchów rąk (Makki, Jireugi, Chigi itp.) nie zostanie wykonany zgodnie z opisem w załączonych

„Wytycznych punktacji w zawodach POOMSAE".

(Wyjaśnienie #2)

Poważny błąd w dokładności:

0,3 punktu odejmuje się, gdy ruchy nie są wykonane zgodnie z opisem w załączonych „Wytycznych punktacji w zawodach POOMSAE" lub wykonany zostaje nieprawidłowy ruch. (Przykład)

1. Eolgul Makki zostaje wykonane zamiast Arae Makki
2. Dwit-gubi zostaje wykonane zamiast Juchum-seogi
3. Brak kihap (okrzyku) lub kihap w nieodpowiednim momencie
4. Tymczasowe zatrzymanie w trakcie ruchów (zapomnienie kolejnego ruchu na trzy sekundy lub dłużej)
5. Wzrok nie podąża za kierunkiem wykonywanego ruchu
6. Podniesiona noga dotyka ziemi podczas wykonywania Hakdari-Seogi
7. Ruch Jitjjikgi wykonany bez odpowiedniej siły i dźwięku
8. Zawodnik wydaje zbyt głośne dźwięki oddechowe

(Wyjaśnienie #3)

Odjęcie 0,6 punktu: Gdy zawodnik rozpoczyna POOMSAE od nowa – niezależnie od liczby wykonanych wcześniej ruchów

- ***<u>Dokładność - Bazowa punktacja: 6,0</u>***

(Wyjaśnienie #4) Prezentacja

Odjęcie punktów za prezentację nie następuje za każdy drobny ani poważny błąd podczas wykonywania. Punkty za prezentację przyznawane są za ogólne wykonanie POOMSAE:

1. 2,0 punktu za szybkość i siłę
2. 2,0 punktu za kontrolę siły, szybkości i rytmu
3. 2,0 punktu za ekspresję energii

(Wyjaśnienie #5): Szybkość i siła (punktacja 2.0):

Umiejętność wykonania POOMSAE oceniana jest na podstawie tego, czy ruchy są wykonywane zgodnie z charakterystyką danego ruchu, na przykład:
– czy techniki atakujące, takie jak Jireugi, Chagi itp. są wykonywane w najlepszy sposób,
– czy ruchy zaczynają się miękko i prezentują idealną równowagę między szybkością a siłą z maksymalnym wykorzystaniem masy ciała,
– czy specjalne ruchy są wykonywane celowo powoli, itd.

(Przykład 1)

Punkt zostaje odjęty, jeśli zbyt duża siła zostaje ujawniona na początku ruchu, ponieważ spowalnia to ruch w jego najważniejszym momencie.

(Przykład 2)

Punkt zostaje odjęty, jeśli ruch jest przesadnie wykonany w celu nadania impetu następnemu ruchowi lub gdy wykorzystywana jest reakcja ciała do wyrażenia siły.

(Wyjaśnienie #6) Rytm i tempo (punktacja 2.0)

– Kontrola siły oznacza okazanie największej siły w najważniejszym momencie ruchu poprzez szybkość i miękkość.

– Kontrola szybkości oznacza odpowiednie połączenie między ruchami i zmiany prędkości.
– Rytm to regularne powtarzające się działanie – czynność w jednakowych odstępach . czasu, lub w jednakowych odległościach w przestrzeni. – Tempo to szybkość, z jaką się wykonuje jakąś czynność – działanie lub z jaką się coś . odbywa, albo wg którego wykonuje się pewne ruchy.

– (Przykład 1)

Zbyt duża siła sprawia, że ruch od początku wygląda sztywno. Punkty zostają odjęte, jeśli szybkość, siła i rytm nie zmieniają się od początku do końca układu ruchów.

(Przykład 2)

Punkty zostają odjęte w przypadku sztywnych ruchów wynikających ze sztywnego ciała: silny początek utrudnia przyspieszenie, przez co dochodzi do spowolnienia ruchu w kluczowym momencie.

(Wyjaśnienie #7) Ekspresja energii (punktacja 2.0)

– Czy ruchy są wykonywane z jakością i godnością wynikającą z opanowania energii: rozmiar ruchu ciała, koncentracja, odwaga, ostrość, pewność siebie itp., zgodnie z charakterem ruchów POOMSAE

– Wzrok, kihap (okrzyk), postawa, strój, pewność siebie – wszystko to w trakcie wykonywania POOMSAE oceniane jest na podstawie sylwetki i cech zawodnika

(Przykład 1)

Punkty zostaną odjęte, jeśli ruchy nie są wyraziste, ruchy łączące są zbyt małe w stosunku do budowy ciała zawodnika, wykonanie jest w tym samym rytmie przez cały czas, bez jakości i godności, a wzrok, kihap, pewność siebie itp. nie są wyrażone perfekcyjnie.

b). Free-style POOMSAE

Umiejętności techniczne

1. Poziom wykonania technik nożnych:

punkty będą przyznawane od 0 do maksymalnie 5,0 w pięciu obszarach oceny.

a. Kopnięcie boczne z wyskoku: punkty będą przyznawane na podstawie poziomu wykonania kopnięcia bocznego z wyskoku oraz wysokości skoku.

b. Wielokrotne kopnięcia w wyskoku: punkty będą przyznawane na podstawie poziomu wykonania oraz liczby kopnięć w wyskoku.

c. Stopniowanie obrotów w kopnięciu obrotowym: punkty będą przyznawane za poziom wykonania kopnięcia obrotowego i stopień obrotu (np. 360 stopni, 540 stopni, 720 stopni itd.)

d. Seryjne kopnięcia: punkty będą przyznawane za opanowanie i poziom wykonania kopnięć seryjnych w stylu Kyorugi, a liczba kopnięć w serii musi mieścić się w zakresie od siedmiu (7) do dziesięciu (10).

e. Akrobatyczna technika kopnięcia: punkty będą przyznawane za opanowanie i poziom wykonania akrobatycznej techniki kopnięcia.

2. Ruchy podstawowe i praktyczność: punkty będą przyznawane od 0 do 1,0 za dokładność w ruchach podstawowych. Ocenie podlega także połączenie ataku i obrony (i/lub odwrotnie) oraz spójność i praktyczność w całym wykonaniu Free-style Poomsae

Prezentacja

Punkty będą przyznawane od 0 do 4,0 na podstawie ogólnego wykonania Free-style Poomsae.

1. Kreatywność: punkty będą przyznawane na podstawie kreatywności ruchów i elementów Poomsae.
2. Harmonia: punkty będą przyznawane na podstawie harmonii między różnymi elementami ogólnego Poomsae (np. muzyka, choreografia i ubiór). Również harmonia między zawodnikami (np. zgranie) będzie również oceniana w przypadku konkurencji drużynowej i w parach.
3. Ekspresja energii: Punkty będą przyznawane zgodnie ze standardem oceny ekspresji energii w uznanym Poomsae.
4. Muzyka i choreografia: Punkty będą przyznawane na podstawie tego, jak muzyka i choreografia współgrają ze sobą w ogólnym wykonaniu Poomsae.

Odjęcia punktów

- ***0,3 punktu*** zostanie odjęte od wyniku końcowego w przypadku, gdy wykonanie zakończy się wcześniej lub później niż ustalony czas trwania konkursu.
- ***0,3 punktu*** zostanie odjęte od wyniku końcowego w przypadku, gdy zawodnik przekroczy granicę pola w trakcie występu.

Obliczanie punktacji

Dokładność (dla uznanego Poomsae) lub umiejętności techniczne (dla Free-style Poomsae) będą oceniane oddzielnie od prezentacji.

Wynik końcowy to średnia punktów całkowitych, po zsumowaniu wszystkich ocen z wyłączeniem najwyższej i najniższej punktacji w zakresie dokładności (dla uznanego Poomsae) lub umiejętności technicznych (dla Free-style Poomsae) oraz prezentacji.

15. Publikacja punktacji

1. Wynik końcowy zostaje ogłoszony natychmiast po zsumowaniu całkowitych punktów od sędziów.

2. W przypadku używania elektronicznych urządzeń punkty sa automatycznie wyświetlane na monitorach, a wynik końcowy (średnia punktów) oraz indywidualne punktacje zostają wyświetlone na monitorze po automatycznym usunięciu najwyższej i najniższej noty spośród sędziów.

3. W przypadku punktacji ręcznej Sędzia Pola Walki Maty zbiera każdą kartę z wynikami i natychmiast po zakończeniu POOMSAE przekazuje wyniki do protokolanta. Protokolant przekazuje wynik końcowy Sędziemu Głównemu, który po usunięciu najwyższej i najniższej punktacji ogłasza wynik końcowy lub zleca jego wyświetlenie.

16. Decyzja i ogłoszenie zwycięzcy

a. *Zwycięzcą* w systemie Cut- off ,Pojedynczej Eliminacji lub Systemu Mieszanego zostaje zawodnik, który otrzymał więcej punktów łącznie.

b. *W przypadku remisu punktowego*, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów za prezentację (dla obowiązkowego POOMSAE), za umiejętności techniczne (dla Free Style POOMSAE) lub punkty Free Style POOMSAE (dla konkurencji Mixed POOMSAE). Jeżeli nadal będzie remis, zwycięża zawodnik, który uzyskał wyższą łączną punktację (suma wszystkich punktów od sędziów, włącznie z najwyższą i najniższą oceną). Jeśli nadal występuje remis – przeprowadzana jest dogrywka. POOMSAE do oceny wybiera Dyrektor Zawodów i Sędzia Główny .

c. *W dogrywce,* wykonywane jest jedno obowiązkowe POOMSAE. Poprzednie wyniki nie mają wpływu na wynik dogrywki.

d. *W przypadku remisu po dogrywce*, zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów łącznie, w tym najwyższe i najniższe noty, które wcześniej nie były brane pod uwagę.

e. Decyzje w systemie Pojedynczej eliminacji

- Zwycięstwo na punkty
- Zwycięstwo przez zatrzymanie walki przez sędziego (RSC)
- Zwycięstwo przez wycofanie się przeciwnika
- Zwycięstwo przez dyskwalifikację przeciwnika

(Wyjaśnienie #1)

Zwycięstwo na punkty:

Zwycięzcą zostaje zawodnik z wyższą łączną liczbą punktów.

(Wyjaśnienie #2)

Zatrzymanie walki przez sędziego:

W przypadku gdy sędzia lub lekarz komisji stwierdzi, że zawodnik nie jest w stanie kontynuować, nawet po (1) minucie przerwy na regenerację lub (2) zawodnik ignoruje komendę sędziego do kontynuowania, sędzia ogłasza przerwanie walki, a zwycięstwo przypada przeciwnikowi.

(Wyjaśnienie #3)

Zwycięstwo przez wycofanie się przeciwnika:

Zwycięstwo zostaje przyznane z powodu wycofania się przeciwnika, a sędzia ogłasza zwycięzcę pojedynku.

a. Gdy zawodnik wycofuje się z walki z powodu kontuzji lub innych przyczyn
b. Gdy trener rzuca ręcznik na matę, sygnalizując rezygnację z walki

(Wyjaśnienie #4)

Zwycięstwo przez dyskwalifikację przeciwnika:

Jeśli zawodnik traci status uczestnika przed rozpoczęciem zawodów, zwycięzcą zostaje przeciwnik.

17. Sędziowie zawodów

Sędziowanie zawodów POOMSAE odbywa się zgodnie z ninniejszym regulaminem

Kwalifikacje

- Sędzia krajowy : Posiadacz Certyfikatu Sędziego POOMSAE zarejestrowanego przez PZTO.
- Sędzia międzynarodowy : Posiadacz Międzynarodowego Certyfikatu Sędziego POOMSAE zarejestrowanego przez WT.

Obowiązki

Sędzia główny

1. Sędzia dokumentuje wszystkie prawidłowe punkty.
2. Sędzia ogłasza zwycięzcę i nakłada „Gam-jeom" (odjęcie punktów za przewinienia). Sędzia ogłasza decyzję dopiero po potwierdzeniu decyzji sędziów punktowych.
3. Sędzia ma prawo wezwać sędziów w trakcie zawodów, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Sędziowie

1. Sędziowie dokumentują wszystkie prawidłowe punkty.
2. Sędziowie zobowiązani są wyrażać swoje opinie otwarcie, gdy zostaną o to poproszeni przez sędziego głównego.

Klasyfikacja sędziów zawodów

- Sędzia POOMSAE klasy III
- Sędzia POOMSAE klasy II
- Sędzia POOMSAE klasy I
- Sędzia POOMSAE międzynarodowy WT

Strój sędziów zawodów

- Sędziowie zawodów muszą nosić stroje wyznaczone przez PZTO.
- Sędziowie zawodów nie mogą wnosić ani posiadać żadnych materiałów , które mogłyby zakłócać przebieg zawodów.

18. INNE

1. Wszystkie sprawy dotyczące rozgrywanych zawodów rozstrzygane są na miejscu zgodnie z regulaminami PZTO przez Dyrektora Zawodów i Sędziego Głównego.
2. W przypadku rozgrywania zawodów w konkurencji Poomsae dla osób z niepełnosprawnościami zakres obowiązkowych Poomsae i sposoby rozgrywania tych zawodów muszą być każdorazowo opublikowane w komunikacie zawodów.
3. Komunikaty danych zawodów muszą również zawierać informację o systemie używanym przez sędziów do oceny zawodników na tych zawodach.

4. Prawo interpretacji niniejszego Regulaminu przysługuje Zarządowi Związku.