

✓ Poomsae

En forutbestemt sekvens av teknikker

Teknikker er satt sammen av:

- Benstillinger
- Spark
- Slag
- Blokkeringer

Det finnes i alt 17 Poomsaer:

- 8 for for farget belte
- 9 for sort belte

Utøverne bedømmes ut i fra 2 hovedkategorier:

1) Teknikk

- Korrekt utført bevegelse
- Nøyaktighet i utførelse

2) Presentasjon

- Ferdigheter
- Balanse
- Kraft og hurtighet
- Uttrykk
- Rytme og tempo
- Kraftuttrykk

Poomsae kan utføres:

- Individuelt
- Par
- Synkron (3 stk)
- Team (5 stk)

Klasseinndeling:

- Alder = Ungdom / Junior / Senior
- Beltegrad = Cup / Dan grad



✓ Hanbon

1. steg sparring

Hanbon skal bygge på Taekwondo hvor rene og gode taekwondobaserte teknikker og stillinger vektlegges. Utøver skal utføre 2 teknikker i bakken (felling), 2 teknikker stående, og 2 teknikker i luften.

Utøver har med seg poengene gjennom hele konkurransen, og sluttsummen brukes til rangering.

Hvert par går totalt 6 Hanbon fordelt på tre runder, hvor det ikke skal benyttes mer enn 45 sekunder per Hanbon.

Poengskalaen er fra 1.0 til 10.0 pr. runde med intervaller på 0.5 poeng blir benyttet.

Maksimalt oppnåelig poengsum er 30.0. Minste poengsum 0.0.

For høy score vil disse faktorene ligge til grunn:

- Presisjon
- Kraft og styrke
- Rytme og flyt
- Balanse
- Showfaktor (eks: Luft spark er mer spektakulært, enn spark på bakken)
- God avslutning

Klasseinndeling:

- Alder = Ungdom / Junior / Senior
- Beltegrad = Cup / Dan grad



Runde 1
Stående



Runde 2
Felling/kast
ned til bakken.



Runde 3
Opp i lufta

✓ Showbreak

Showbreak er en individuell konkurranse

Platene som benyttes i Showbreak skal minst være 9 mm tykke til junior og 12 mm tykke til senior.

Maksimalt oppnåelig poeng i Showbreak er 10 poeng.

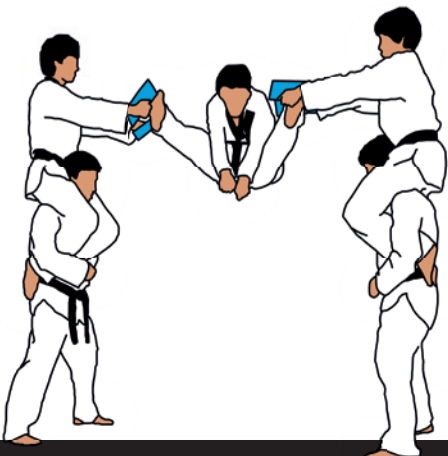
Regler:

- Fire plater
- En håndteknikk
- Tre fot teknikker
- Maks to forsøk per plate
- Minst ett hoppspark

Dommerne skal vektlegge teknikkenes kompleksitet og "showfaktor" ved tildeling av poeng.

Rangeringsrekkefølge (fra lavest til høyest spark)

1. Enkeltspark på bakken
2. Enkeltspark på bakken, med rotasjon
3. Enkelt hoppspark
4. Enkelt hoppspark, med rotasjon
5. Dobbel hoppspark
6. Dobbel hoppspark, med rotasjon
7. Trippel hoppspark
8. Trippel hoppspark, med rotasjon



✓ Speedbreak

En forutbestemt sekvens av teknikker

Tiden er vesentlig ved Speedbreak, og man vil kunne følge med på tiden til utøveren på poengtavle. Platene som benyttes i Speedbreak skal minst være 9 mm tykke til junior og 12 mm tykke til senior

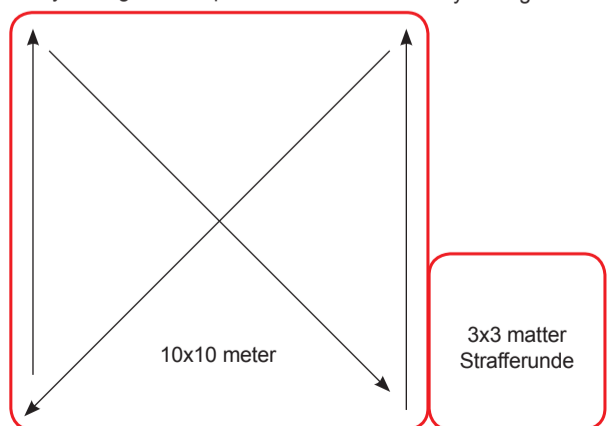
Regler:

- 4 plater
- Utøver får to forsøk på å brette platen.
- Lykkes ikke utøver, får utøver strafferunde.

Beste tiden vinner!

4 Dollyo Chagi - Rundspark

2 Naeryo Chagi - Øksespark



3 Twio Ap Chagi - Hopp front spark

1 Start/Mål
Sonnal Chigi - Knivhånd