



# Sommercup 2

## Poomsae (e-stevne)

24. juli 2021



Norges Kampsportforbund  
ønsker alle taekwondo-  
venner velkommen til årets  
første Sommercup i  
poomsae og Hanmadang.



**COMBAT  
STORE.NO**  
*Combat your fears STORE YOUR WINS!*

---

VELKOMMEN!.....	4
Henvendelser.....	4
Program og tidslinje.....	4
Påmelding.....	5
Startavgift.....	5
Aldersgrenser i Poomsae.....	5
Klasser det konkurreres i.....	6
Begrensning av antall deltakere.....	6
Viktig vdr. Match Code og Særtrekk i poeng.....	6
Trekning av Poomsaer.....	7
Poomsaer i individuelle klasser.....	7
Poomsaer i Team-klasser og Freestyle.....	8
Regler for sammenslåing av klasser.....	8
Hanmadang.....	9
Hva er Hanmadang?.....	9
Konkurransplattform.....	10
Registrering.....	10
Slik registrerer man utøvere til e-stevner:.....	10
Videoer.....	10
Antall videoer som skal lastes opp.....	10
Navngivning av videoer.....	11
Krav til videoopptak.....	11
Tekniske krav:.....	11
Uniform poomsae og Hanmadang:.....	11
Plassering ved filming:.....	12
<i>Arbeidsflyt for innspillingen:</i> .....	12
Opplasting av videoer.....	13
Hvordan laste opp videoopptak - REGISTRATION.....	13
Prosess.....	14
Dommere og bedømmelse.....	14
Resultater og premier.....	15
Regelverk.....	15
Poenggivning i individuell konkurranse.....	15
Poenggivning i Freestyle og Hanmadang.....	16
Retningslinjer for poenggivning.....	16
Generelle råd ift. gjennomføring av poomsae i et konkurranseperspektiv.....	16

---

---

Diverse .....	18
Match Code .....	18
Særtrekk i poeng:.....	19

## VELKOMMEN!

Velkommen til online Sommercup 2 i World Taekwondo Poomsae og Hanmadang.

Det vil bli holdt konkurranse i poomsae, freestyle og Hanmadang. Stevnet gjennomføres i sin helhet som e-stevne.

Følg vår Facebook-side for siste nytt og oppdatert info:

<https://www.facebook.com/events/258665622682089>

### Henvendelser

Generelt: [e-stevne@dommerkomiteen.no](mailto:e-stevne@dommerkomiteen.no)

Stevneleder: Maria Erenskjold

Dommerleder: Nils A. Hoffmann Olsen og Erling Svanberg Mytting

NKF administrasjon: Robert Hamara, [robert@kampsport.no](mailto:robert@kampsport.no)

## Program og tidslinje

Fredag 18. juni:	Påmeldingen åpner. Foreløpig trekning av poomsaer offentliggjøres
Onsdag 14. juli kl. 20:00:	Påmeldingen lukkes
Torsdag 15. juli kl. 20:00: (HUSK MATCH CODE!)	Sammenslåing av klasser offentliggjøres Klasser med innledende runder og semifinaler avklares Det åpnes for opplasting av videoer – BRUK REGISTRATION ( <b>ikke «matches» - se side 13 + 14 i denne invitasjon</b> ) Coachmøte (Teams møte lenke sendes ut på epost torsdag 15. juli)
Torsdag 22. juli kl. 18:00:	Siste frist for å laste opp video 1+2
Fredag 23. juli kl. 20:00:	Siste frist for klubber med avviste videoer til å laste opp nye videoer (1+2)
Lørdag 24. juli kl. 10:00:	Innledende runder og finaler starter
Lørdag 24. juli kl. 18:00:	Alle dommere skal ha ferdigdømt innledende runder
Søndag 25. juli kl. 08:00:	Siste frist for å laste opp video 3+4 (ev. video 5+6) <i>Om man har brukt «matches» frem for REGISTRATION må man vente til (semi-)finale trekking er publisert før man kan legge inn video</i>
Søndag 25. juli kl. 10:00:	Finaler i de klassene som ikke blir bedømt lørdag 24. juli
Søndag 25. juli kl. 20:00:	Alle dommere skal ha ferdigdømt finalene
Mandag 26. juli:	Resultatliste publiseres i SportData ( <i>kanskje allerede søndag 25. juli</i> )

## Påmelding

Påmelding skjer via terminlisten på [www.kampsport.no](http://www.kampsport.no) (via SportData). Klubben skal påse at påmelding er riktig utfylt og at utøverne påmeldes i riktige klasser.

- Lenke til stevnet og påmelding i SportData: [https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung\\_info\\_main.php?active\\_menu=calendar&vern=597#a\\_eventhead](https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=597#a_eventhead)
- Utøver kan kun representere én klubb
- Klubber/utøvere som ikke er registrert i Norges Kampsportforbunds medlemssystem tas ikke med i trekningen
- Påmeldingsfrist er onsdag 14. juli 2021 kl.20:00
- Video 1+2 kan lastes opp fra og med torsdag 15. juli til torsdag 22. juli kl. 18:00

## Forklaring av benevnelsen «video 1,2,3,4,5 og 6

**Inntil 5 deltakere i klassen:** Video 1 + 2 = Finale poomsaer

**6 -12 deltakere i klassen:** Video 1 + 2 = Innledende poomsaer  
Video 3 + 4 = Finale poomsaer

**13 – over deltakere i klassen:**Video 1 + 2 = Innledende poomsaer  
Video 3 + 4 = Semifinale poomsaer  
Video 5 + 6 = Finale poomsaer

**Viktig at det er kun èn -1- poomsae pr. video.**

**HUSK: prøv å få til riktig rekkefølge etter trekningslisten!!!**

## Startavgift

Det er ingen startavgift for å delta på Sommercup 2.

## Aldersgrenser i Poomsae

Alders klasser	Min	Max
Kadett	Året en fyller 11 år	Til og med året en fyller 14 år
Junior	Året en fyller 15 år	Ikke fylt 18 år
Senior I	Fylt 18 år	Ikke fylt 31år
Senior II	Fylt 31 år	Ikke fylt 41 år
Senior III	Fylt 41 år	Ikke fylt 51 år
Senior IV	Fylt 51 år	

(Det er utøvers alder på stevnedatoen som legges til grunn for aldersgrensen i junior- og seniorklassene)

## Klasser det konkurreres i

### Individuell poomsae:

Cup: Kadett, Junior, Senior I, Senior II, Senior III, Senior IV

Dan: Kadett, Junior, Senior I, Senior II, Senior III, Senior IV

### Par - åpen klasse:

To utøvere uansett kjønn, alder og grad

### Synkron - åpen klasse:

Tre utøvere uansett kjønn, alder og grad

### Team - åpen klasse:

Fem utøvere uansett kjønn, alder og grad

### Freestyle:

Aldersinndeling:

- Cup før fylte 18 år
- Cup fra fylte 18 år
- Dan før fylte 18 år
- Dan fra fylte 18 år

### Hanmadang:

2-6 utøvere uansett kjønn, alder og grad (maks 6 pers per lag)

## Begrensning av antall deltakere

Av hensyn til gjennomføringstid, avgrenses hver poomsae klasse til 30 deltakere. De 30 først påmeldte deltakerne får delta.

## Viktig vdr. match code og særtrekk i poeng

Match code og særtrekk i poeng: **Les siste side i denne invitasjonen ang. match code og særtrekk i poeng!**

## Trekning av Poomsaer

## Poomsaer i individuelle klasser

Klasser	<b><u>RUNDE 1</u></b> (Innledende)		<b><u>RUNDE 2</u></b> (Semifinaler)		<b><u>FINALER</u></b>	
	<b>POOMSAE 1</b>	<b>POOMSAE 2</b>	<b>POOMSAE 1</b>	<b>POOMSAE 2</b>	<b>POOMSAE 1</b>	<b>POOMSAE 2</b>
Kadett/Ungdom Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Kadett/Ungdom + Junior Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Kadett/Ungdom Dan F	8	5	4	7	6	10
Kadett/Ungdom Dan M	10	8	11	6	9	7
Junior Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Junior Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Junior Dan F	5	9	10	8	7	11
Junior Dan M	7	5	11	8	6	10
Senior 1 Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 1 Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 1 Dan F	7	10	9	12	11	8
Senior 1 Dan M	10	8	11	7	12	6
Senior 2 Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 2 Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 2 Dan F	12	9	11	7	13	8
Senior 2 Dan M	9	12	8	6	10	11
Senior 3 Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 3 Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 3 Dan F	9	10	8	13	14	12
Senior 3 Dan M	12	14	10	9	13	11
Senior 4 Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under

Senior 4 Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Senior 4 Dan F	11	15	12	10	13	14
Senior 4 Dan M	14	10	13	9	12	11

**CUP-GRADERTE:** Første poomsaen utøveren starter med i konkurransen skal være den man hadde til den graden utøveren har i dag. *Resten er valgfritt.*

Det anbefales at man avventer filming av poomsaer til ETTER at påmeldingen er lukket og klassene slått sammen. Først da vet man hvor mange runder som skal avvikles pr. klasse, og følgelig også hvilke poomsaer man skal filme.

### Poomsaer i Team-klasser og Freestyle

Dette gjelder: Par, Synkron, Team og Freestyle

*Alle runder inkl. finaler: Fritt valg*

Merk at man skal velge forskjellige poomsaer til de forskjellige rundene. (Se for øvrig [«Poenggivning i Freestyle»](#) under Regler)

### Regler for sammenslåing av klasser

Antall deltakere	Runde 1	Runde 2	Finaler
Inntil 5	Utgår	Utgår	5
6 - 12	6 – 12	Utgår	5
13 - 16	13 – 16	8	6
17 - over	17 – over	50 %	8

- Begrensningen på 30 deltakere gjelder ikke i sammenslåtte klasser
- I sammenslåtte klasser gjelder mønsteret for den laveste klassen
- Ved sammenslåing skal disse klassene samles: Junior/Senior I, Senior I/Senior II og Senior III/Senior IV
- Kvinner/Menn og Cup/Dan skal ikke slås sammen



## Hanmadang

Seksjonen ønsker å gjeninnføre hanmadang i konkurransedyktig, og håper dere er like spente på å få dette til! Dette er et lavterskeltilbud og det vil bli rettelser og endringer til reglene, poenggivningen og gjennomføringen utover sommeren/høsten, som vi vil bygge videre på, basert på deres tilbakemeldinger.

### Hva er hanmadang?

WT-seksjonen har utarbeidet et hanmadang-setup, for å tilby muligheter for konkurranse til de som ikke nødvendigvis ønsker å gå kireugi eller poomsae. Hanmadang betyr i utgangspunktet "Festival". I disse tider er det ikke mulig å gjennomføre den slags, men vi ønsker å finne nye lyspunkt i vår taekwondo-hverdag. Seksjonen prøvde tilbake i 2012 seg på noe lignende: Et teknikkstevne med hanmadang som utgangspunkt ble gjennomført i Bjølsenhallen. Stevnet var vellykket, men dessverre ikke fulgt opp – nå vil vi ha det tilbake! I disse Korona tider, har vi valgt å dele opp hanmadang i to kategorier:

**Kategori 1:** Her er det fokus på hanbon, sambon og hosinsul. Laget har maks to minutter til en oppvisning. Her er det kun lov med 2 deltakere som jobber i par. Det er lov å bruke rekvisitter.

**Kategori 2:** her ser vi på utholdenhet og kreativitet! Finn frem klubbens «Bob» (sparkedukke) eller ifør lagkapteinen en vest! Hver utøver har 1 minutt på seg til å sparke så mange forskjellige og kreative spark på «Bob»/vest som mulig. Det dømmes på både kreativitet og hurtighet.

### Hvordan inndeles lagene?

Det stilles i teams/lag av 2-6 pr. gruppe. Et lag får maks ha 6 personer på laget – det er ikke begrensning på antall lag en klubb kan stille med.

Har en klubb eksempelvis 12 deltakere, kan lagene settes sammen etter eget ønske (f.eks. første lag = 6 deltakere; andre lag = 4 deltakere og tredje lag = 2 deltakere, osv.).

### Beskrivelse og gjennomføring:

#### Kategori 1 (Hanbon/Sambon/Hosinsul)

1. Laget stiller på matten i par som påkrevd og bukker mot kamera (husk Match Code!)
2. Begge utøverne sier navnet sitt høyt og tydelig
3. Lagkaptein kunngjør om det er hanbon, sambon eller hosinsul som skal vises (gjøres kun i starten, ikke hver gang)
4. Utøverne inntar klarstilling og begynner som angitt
5. Når laget er ferdig (innen maks 2 minutter) bukker begge utøvere mot kamera igjen

#### Kategori 2 (Utholdenhet og kreativitet)

1. Laget stiller på matten og bukker mot kamera (husk Match Code!)
2. Alle utøvere sier navnet sitt høyt og tydelig
3. Lagkapteinen annonserer lag-navn
4. Hele gruppen skal gjennomføre, 1 av gangen
5. Det sparkes på sparkedukke («Bob») eller lagkaptein som har på seg vest
6. Hver utøver har 1 minutt på seg til å sparke så mange kreative spark på «Bob»/vest
7. Skifte mellom utøvere får ikke overgå 15 sekunder! Da blir det straff; 1 spark per ekstra sekund som brukes, fratrekkes totalen

## Konkurransplattform

Sommercup arrangeres gjennom Kampsportforbundets konkurransesystem, SportData.

### Registrering

For å registrere seg trenger utøvere klubbkonto i SportData, som også kan brukes som individuell konto. Brukere/klubber som allerede har registrert en klubbkonto, kan bruke denne kontoen på nytt. **VIKTIG Å SJEKKE KORREKT E-POST TIL KONTAKTPERSON I SPORTDATA BRUKEREN DIN/DERES!**

Slik registrerer man utøvere til e-stevner:

- Logg inn med kontoen din
  - Opprett ny konto om nødvendig
- Sjekk om klubben din er riktig registrert
  - Opprett ny klubb om nødvendig. Husk at klubben må være registrert i NKF!
- Angi eller oppdater informasjon på dine utøvere om nødvendig
- Finn e-stevnet du ønsker å melde utøvere på til i NKFs stevnekalender, og klikk på «Registrering»-knappen tilhørende stevnet
- På registreringsiden vil du kunne melde på utøvere

SportData har publisert opplæringsmaterieell og «Ofte stilte spørsmål» her:

[https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/faq\\_en.php?active\\_menu=faq#center\\_outer\\_middle](https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/faq_en.php?active_menu=faq#center_outer_middle)

### Videoer

Utøvere skal laste opp det antall videoer som er påkrevd før opplastingsfristen.

#### Antall videoer som skal lastes opp

Antall videoer som skal lastes opp avhenger av antall deltakere i klassen etter at påmeldingen er lukket og klasser slått sammen. For hanmadang lastes alle videoene opp ved første deadline, torsdag 22. juli kl.18:00. **LES GRUNDIG SIDE 13 + 14** «Hvordan laste opp videoopptak – REGISTRATION»!

- Dersom klassen går rett til finale, skal man bare laste opp to videoer (frist torsdag 22. juli kl.18:00).
- Dersom klassen skal ha innledende runde før finale, skal man laste opp fire videoer.
- Dersom klassen skal ha to innledende runder, skal man laste opp seks videoer.
- Hanmadang: Det er opp til laget selv om de vil delta i en eller begge kategorier. Laget laster opp en (1) video per kategori.

Videoene må godkjennes av stevne- og dommerledelsen mtp. teknisk kvalitet og match code før videoene sendes til bedømming, og av den grunn setter vi pris på at man ikke venter til «siste liten» med å laste opp videoer. Skulle man oppleve å få en video avvist, vil det være en fordel for alle at den beskjedent ikke kommer dagen før konkurransesstart. Dessuten vil det være utfordrende for stevneledelsen å gi adekvat support/hjelp dersom mange opplever problemer med innlogging, opplasting mv. like før påmeldingsfristen utløper.

## Navngivning av videoer

Videoene bør navngis på en slik måte at det klart fremkommer hvilken runde poomsaen tilhører, rekkefølge, poomsaens navn og utøverens navn; evt. navn på paret/teamet/synkronlaget.

Eksempel: Innledende\_1\_video\_1\_<navn\_på\_poomsaen>\_<navn på utøver>

Hensikten er å sikre at riktig poomsae blir dømt i riktig runde i riktig rekkefølge og at riktig utøver bedømmes.

Dersom stevneleder må hjelpe til med opplasting og organisering av videoene, er denne informasjonen til stor hjelp. Merk at stevneleder ikke er ansvarlig for at videoene er registrert i korrekt rekkefølge i SportData. Dette ansvaret påhviler klubben og utøveren.

Se for øvrig avsnittet «[Opplasting av videoer](#)»

## Krav til videoopptak

### Tekniske krav:

- Anbefalt oppløsning: 1080p (Full HD)
- Minimum oppløsning: 720p (HD)
- Vær beskjeden med komprimeringen av videoene
- Opptaket må gi lydopptak av god kvalitet, uten bakgrunnsstøy
- Filmen skal ikke redigeres
  - Dette innebærer: ingen endring av lyd, ingen overlegg, ingen skjæring og/eller endring av tempo

Dersom videoene ikke holder den nødvendige tekniske kvalitet og/eller er komprimert for hardt, vil det være svært utfordrende for dommerne å gi rettfærdige poeng. Om et opptak av dårlig kvalitet skulle bli godkjent og kvaliteten etter dommerens skjønn gjør det umulig å bedømme teknikken skal dommerne dømme 0.3 i trekk. Tvilen kommer altså ikke utøveren til gode. Det motsatte vil ikke være rettfærdig overfor de som leverer videoer av god kvalitet som viser alle detaljer i alle teknikker.

For ordens skyld: Det er naturligvis lov til å lage videoen av en poomsae flere ganger, for så å laste opp versjonen man er mest fornøyd med / versjonen med minst feil.

### Uniform poomsae og hanmadang:

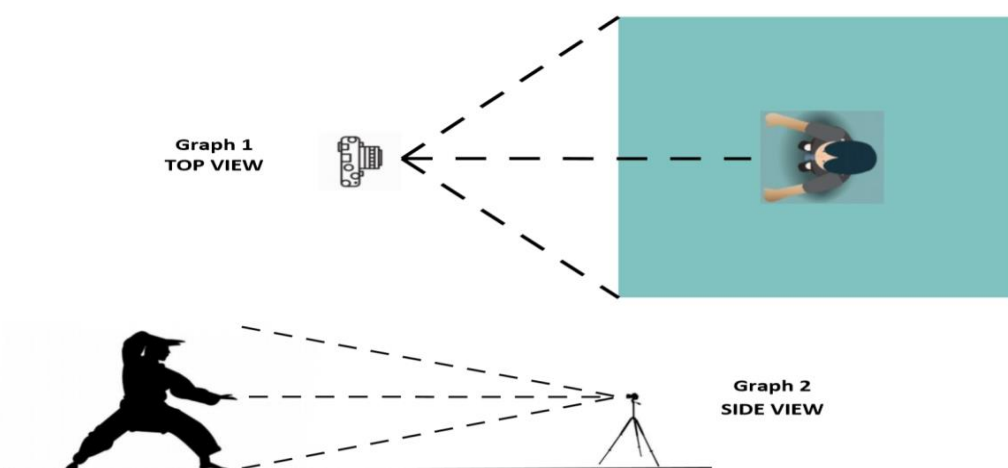
- Utøver må bære beltet som gjenspeiler utøverens grad
- Håndledd og ankler skal vises
- Normale regler for konkurransedobok fravikes grunnet pandemien
- Det er lov å bruke sko (taekwondosko, joggesko, mv.) når man filmer ute, men det anbefales å gjøre poomsaen barbent.

Dersom man bruker sko, anbefaler vi at man bruker lette sko som ikke påvirker teknikkene i vesentlig grad.

Bruk av sko medfører i seg selv ikke poengtrekk. Det samme gjelder manglende lyd ved stamping i for eksempel gress.

### Plassering ved filming:

- Filmen kan bli innspilt hvor som helst - rom eller friluft - så lenge plasseringen gir nok plass og flatt underlag
- Utøver må forsikre seg om at stedet er rolig og har tilstrekkelige lysforhold
- Utøver må forsikre seg om at plasseringen er fri for andre gjenstander, og at det ikke er noen uvanlig fare for personskader
- Kameraposisjon: Ikke plasser kameraet direkte mot sollys
- Sørg for at avstanden til kamera dekker hele utførelsen av poomsae/freestyle/hanmadang og at utøveren er synlig gjennom hele videoen (figur 1). (Det er 0.3 poeng i trekk for hver bevegelse der deler av kroppen er utenfor kameraet).
- Ikke legg kameraet på gulvet - det anbefales en høyde på minimum 80 cm. Bruk et bord eller et annet stabilt objekt dersom du ikke har stativ (figur 2)



### Arbeidsflyt for innspillingen:

- Start innspillingen
- **Vis «Match Code»** (se eget kapittel i slutten av dette dokumentet) til kameraet (du finner «Match Code» under «Match Code» på stevnets side i SportData). Du kan vise fra hvilken som helst enhet, f.eks. smarttelefon eller nettbrett. MERK: det er ikke lov å klippe inn Match Code på videoen din (Det er **0.6 poeng** i trekk for manglende Match Code).
- I charyot-stilling skal utøver **høyt og tydelig si navnet sitt og navnet poomsaen som skal vises**. Man kan gjerne si navnet sitt til kameraet fra sidelinjen eller et annet sted, for deretter å marsjere til startpunktet for så å annonsere poomsaen.
- Ved Freestyle skal man kun oppgi eget navn
- Ved Par/Team/Synkron/Hanmadang skal lagleder oppgiteamnavnet og navnet på poomsaen.
- Utøver velger selv om man vil starte med passende startkommando, enten ytret av utøveren selv eller av coachen, før utøveren starter poomsaen med å gå i korrekt joonbi-stilling
- For øvrig skal alle vanlige innledende og avsluttende honnørritualer følges
- Stopp innspillingen

*Poomsaen, og dermed dømmingen, starter ved innledende og avsluttende joonbi-stilling.*

Eksempel på film finnes her:


[https://www.youtube.com/watch?v=GpbGSSlv\\_4Y&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=GpbGSSlv_4Y&feature=emb_logo)

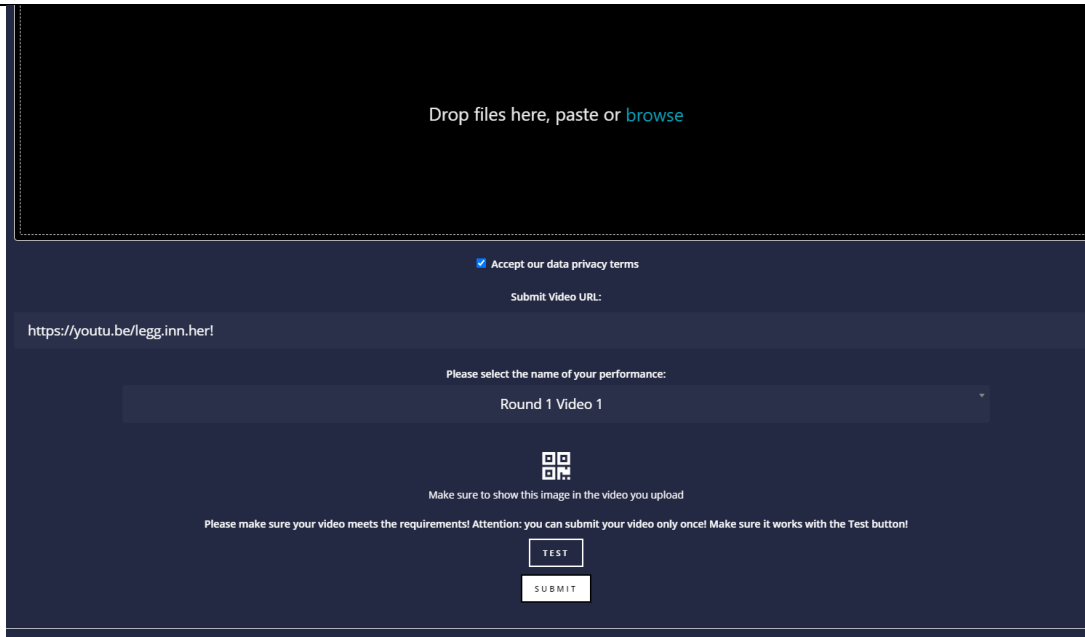
### Opplasting av videoer

- Man skal laste opp det antall videoer som er nødvendig i gruppen man deltar i
- **I hvert opptak må utøver vise «Match Code» som angitt overfor**
  - «Match Code» bekrefter at man har spilt inn videoen ifm. dette stevnet. Dette bidrar til like vilkår for alle deltakere
  - **Videoer uten «Match Code» vil bli godkjent, men man trekkes 0.6 poeng for manglende Match Code.** Det er ikke åpning for å redigere «Match Code» inn i videoen. Dersom man enten selv finner ut at man har glemt Match Code, eller får melding om det fra stevneleder, er deadline for opplasting av ny video fredag 18. juni kl.18:00
- Last opp videoene på en videoplattform som støtter filmopplasting. Flere plattformer støttes, men **erfaring viser at YouTube er best egnet.**
  - Støttede plattformer: [https:// www.sportdata.org/etournament\\_howto.html#four](https://www.sportdata.org/etournament_howto.html#four)
  - På samme måte som på fysiske stevner, dømmes mønstrene sekvensielt fra 1 til 6 gjennom to innledende runder og en finale dersom det er mange nok utøvere
  - Det trekkes ikke dersom mønstrene er lastet opp i feil rekkefølge innenfor hver runde, men det trekkes 0.6 dersom f.eks. finalemønstrene vises i innledende runde etc. Dvs. Feil rekkefølge innad i runden er OK, men mønster tilhørende en annen runde er ikke OK, og man trekkes derfor 0.6 poeng.

**Fra et teknisk-, brukervennlig- (dommervennlig) og kvalitetsmessig ståsted, anbefaler vi på arrangørsiden på det sterkeste at man benytter YouTube når man laster opp videoer!**

### [Hvordan laste opp videoopptak - REGISTRATION](#)

- Logg inn med kontoen din (om det var en felles klubb-konto må den brukes!)
- Finn/velg stevnet på dashbordet
- Klikk på "Individual Entries"
- Finn utøver som skal laste opp video, klikk på ikonet  under «Videos»
- Huk av «Accept our data privacy terms»
- Legg inn URL lenke under «Submit Video URL» eller bruk «Drop files here, paste or browse» for å legge til en video fil
- Klikk på «Please select the name of your performance» og velg korrekt runde og video – eksempel her:



- Klikk på «Test» for å sjekke alt er OK
- Klikk på "Submit"

Om man mot forventning IKKE får lastet opp via «REGISTRATION» som vist ovenfor, er her en gjennomgang av hvordan man sender inn film-url-en via «Matches» her:

[https://www.sportdata.org/etournament\\_tutorials.html#five](https://www.sportdata.org/etournament_tutorials.html#five)

*Dersom man skal laste opp flere videoer via «Matches» til innledende runder, er det viktig at man laster dem opp i korrekt rekkefølge og med tilhørende poomsae navn og utøvers navn på videoen, f.eks:*

1. *Innledende\_1\_Video\_1\_Yuk\_jang\_Kari\_Hansen*
2. *Innledende\_1\_Video\_2\_Pal\_jang\_Kari\_Hansen*
3. *Innledende\_2\_Video\_1\_Keumgang\_Kari\_Hansen*
4. *Innledende\_2\_Video\_2\_Oh\_jang\_Kari\_Hansen*
5. *Finale1\_Video\_1\_Koryo\_Kari\_Hansen*
6. *Finale\_2\_Video\_2\_Chil\_jang\_Kari\_Hansen*

**Ved «Matches» upload - husk å vente med upload av video 3,4,5,6 til lørdag 24. juli, når/hvis du trekkes ut til semi- eller finale runde!**

Ta kontakt med stevneleder på [e-stevne@dommerkomiteen.no](mailto:e-stevne@dommerkomiteen.no) ved problemer med å registrere seg eller om man opplever problemer med opplasting av videoer.

## Prosess

Etter innsending vil videoene bli validerte for å sikre, at de oppfyller alle krav. Når videoene er validerte og godkjente, skal dommerne avgi sine poeng innen kl. 22:00 lørdag 24. juli (ved behov innen kl.20:00 søndag 25. juli ved for eksempel flere finaler).

## Dommere og bedømmelse

Et panel med 5 tilfeldig utplukkede dommere vil bedømme hver klasse.

Dommere fra deltakende klubber vil så langt som mulig ikke tilstilles som dommere i de klassene der egne utøvere konkurrerer.

Dommere bedømmer i henhold til gjeldende norske regler med de avvik og presiseringer nevnt under «Regelverk».

Alle rundene dømmes når tidspunktet for påmeldings deadline tilsier at det er mer enn 5 i klassen (innledende + finaler). Dette uansett om det er noen som ikke stiller eller trekker seg etter deadline. Grunnlaget for dette er av respekt for alle som har brukt tid og energi på videoinnspillingene. En ypperlig anledning for å kunne få en bedre og bredere tilbakemelding på nivåene de har, samt at de nå kan få en bedre gjennomsnittsscore og mulig en mer rettferdig plassering.

Dommerne dømmer stevnet asynkront og uavhengig av hverandre. En runde er ferdig dømt når alle dommerne har avgitt sine poeng. Dommerne kan ikke se hverandres score mens runden pågår. Først når alle dommerne har avgitt sine poeng, vises det endelige resultat pr. match under „Open Matches“.

## Resultater og premier

For poomsae:

- Resultatene publiseres automatisk i SportData når dommerne er ferdig med sine evalueringer av hver klasse
- Når stevnet er avsluttet legges endelige resultater i SportData med fullstendig oversikt over poeng i PDF format under «Downloads»
- Det vil bli utdelt premier per post. Vi ber derfor om klubbenes postadresse ved påmelding, slik at vi er sikre på at vi sender premiene til korrekt adresse

For hanmadang:

- Alle får deltaker-medalje!
- I tillegg vil det bli delt ut premie til laget med det beste/mest kreative innslag i hver kategori

Det gjøres oppmerksom på at all jobb «bak kulissene» utføres av frivillige på deres fritid. Følgelig kan det være at det oppstår forsinkelser. Vi ber om forståelse for dette.

## Regelverk

Dommerne dømmer etter det gjeldende norske regelverket, <https://kampsport.no/wp-content/uploads/2019/01/2019-01-01-Taekwondo-M%C3%B8nsterreglement.pdf>

Merk at normale regler for konkurransedobok avvikes da den pågående pandemien vanskeliggjør innkjøp av dobok for dem som ikke allerede innehar en konkurransedobok.

## Poenggivning i individuell konkurranse

I individuelle konkurranser gis poeng iht. §8 i poomsae-reglementet, og poenggivningen er som følger:

- 4 poeng for basis utførelse fordelt på:
  - Grunnleggende teknikker
  - Enkeltstående elementer
  - Balanse

- 6 poeng for presentasjon fordelt slik:
  - 2 poeng for hurtighet og kraft
  - 2 poeng for rytme og tempo
  - 2 poeng for uttrykkelse av energi og den indre Ki

*Innenfor basis utførelse* skal det trekkes 0,1 poeng for små feil og unøyaktigheter, og det skal trekkes 0.3 poeng for store feil. Eksempel på stor feil kan være slag eller blokkering i momtong i stedet for eolgol, feil stilling, feil spark mv.

*Innenfor presentasjon* skal det trekkes 0,1 poeng der utøveren uttrykker små feil i balanse, fart, kraft, rytme og energifokus, og det skal trekkes 0.3 poeng ved store feil, unøyaktigheter og manglende fokus mv.

### Poenggivning i freestyle og hanmadang

I freestyle og hanmadang gis poeng etter følgende kriterier (bemerk, hanmadang fraviker fra noen punkter):

- 4 poeng for presentasjon definert som:
  - Kreativitet
  - Harmoni
  - Uttrykkelse av energi og den indre Ki
  - Musikk og koreografi (*ikke musikk i hanmadang*)
- 6 poeng for tekniske ferdigheter definert som:
  - Vanskelighetsgrad i sparketeknikker i følgende rangeringsordning:
    - Hoppende sidespark
    - Flere spark i et hopp (*ikke hanmadang*)
    - Gradienten i roterende teknikker (synkende til stigende: 180 grader, 360 grader, 540 grader, 720 grader etc.)
    - Påfølgende/vedvarende kamp- eller kompliserte spark (*ikke hanmadang*)
    - Akrobatiske sparketeknikker
  - Grunnleggende teknikker og bevegelser

### Retningslinjer for poenggivning

Vi anbefaler alle utøvere på det sterkeste om å sette seg inn i gjeldende retningslinjer for bedømmelse av poeng i poomsae. Retningslinjene er publisert på [kampsport.no](https://kampsport.no), og er også gjeldende internasjonale retningslinjer: <https://kampsport.no/wp-content/uploads/2015/07/2017-World-Taekwondo-Poomsae-retningslinjer-for-poeng.pdf>

Merk at retningslinjer for bedømmelse av poomsae i konkurranse nødvendigvis kan fravike fra hva man trener innenfor egen klubb og egen stilart for at det skal være mulig å bedømme poomsae på tvers av klubber og stilarter.

### Generelle råd ift. gjennomføring av poomsae i et konkurranseperspektiv

Poomsae, slik Kukkiwon definerer det lettere oversatt i en setning, er et uttrykk for ens mentale og fysiske styrke, såvel som et uttrykk for ens mestring og kultivering av både offensive og defensive teknikker i taekwondos ånd.



Andre vil kanskje si at poomsae er noe av det mest intime og individuelle en taekwondo-praktiserende gjør, og at ens poomsae definerer ens egen forståelse av Taekwondo basert på erfaring, lære overlevert av ens egen mester og evt. stilartsorganisasjon.

*Innenfor konkurranse må man standardisere på en felles forståelse av hvordan poomsae teknisk sett skal gjennomføres for at det skal være mulig å bedømme poomsae på en rettferdig måte på tvers av skoler, stilarter, lære og egne preferanser.*

Under avsnittet «Regelverk» overfor er det lenket til dokumentet som definerer hvordan dommerne skal vurdere de tekniske aspektene i en poomsae.

Presentasjonsdelen av bedømmelsen skal knyttes opp mot de tekniske aspektene ved Poomsae, mot symbolikken i poomsaen og utøverens gjennomføring av poomsaen.

Utøvere som er nye i poomsae sett fra et konkurranse-perspektiv kan finne **inspirasjon** i Kukkiwons offisielle Youtube-kanal lenket til nedenfor, samt Kukkiwons offisielle instruksjonsvideoer.

<https://www.youtube.com/channel/UCaQb3jutLu15oSfhPh8FACQ>

Taeguk	Lenke
1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WhkiRruCBTo">https://www.youtube.com/watch?v=WhkiRruCBTo</a>
2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8">https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8</a>
3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo">https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo</a>
4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho">https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho</a>
5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM">https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM</a>
6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jbWwWo4wN7c">https://www.youtube.com/watch?v=jbWwWo4wN7c</a>
7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ">https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ</a>
8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2Zkgkl">https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2Zkgkl</a>
Poomsae	Lenke
Koryo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg">https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg</a>
Keumgang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CRGVSomaQaY">https://www.youtube.com/watch?v=CRGVSomaQaY</a>
Taebeak	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U">https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U</a>
Pyongwon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtZw">https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtZw</a>
Sipjin	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=13</a>
Jitae	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nur2WsN7dQw&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=nur2WsN7dQw&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=15</a>
Chonkwon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=16</a>
Hansu	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IRp1JE7f-a8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=IRp1JE7f-a8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=17</a>
Ilyeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWCIKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=jWCIKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&amp;index=18</a>

På sikt er det sagt fra både Kukkiwon og World Taekwondo at det skal komme nye konkurranse-poomsaer for blant annet å skille mellom tradisjonell taekwondo og konkurranserettet taekwondo; men dette arbeidet er foreløpig ikke sluttført.

## Diverse

### BILDER/FILM:

NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [www.kampsport.no](http://www.kampsport.no). Vi ber klubber og utøvere som ønsker å reservere seg mot dette om å opplyse om dette ved påmelding.

Bemerk: videoer slettes etter 3 år i SportData, men klubben/utøveren kan også selv fjerne/slette videoer om ønsket. Man fjerner videoer fra Youtube eller en annen plattform der de ble lastet opp. Hvis videoene ble lastet direkte opp i SportData må klubben sende e-post til Robert Hamara om dette:

[Robert.Hamara@kampsport.no](mailto:Robert.Hamara@kampsport.no)

### FORSIKRING:

Alle deltakere er forsikret. NKFs forsikring i koronaperioden er utvidet til å gjelde både trening og konkurranse gjennomført i hjemmet.

### FORBEHOLD OM AVLYSNING:

Norges Kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse stevnet eller klassene ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll.

### VIKTIG!

Dersom det blir aktuelt vil eventuelle tidsplaner og endringer publiseres på [www.kampsport.no](http://www.kampsport.no), og det er følgelig viktig at lagleder følger med på forbundets nettsider og Facebook-side i dagene før stevnet.

## Match Code

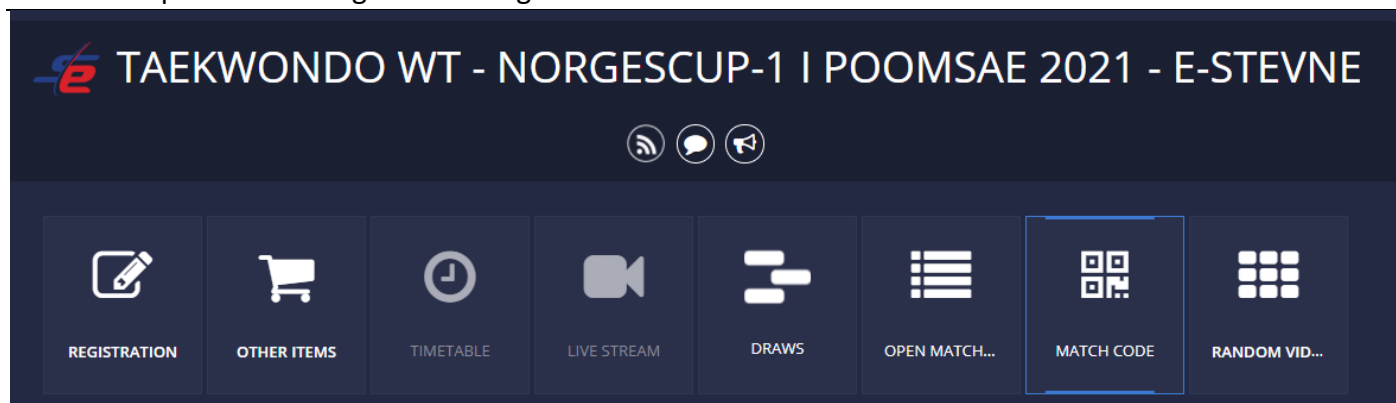
**Kort fortalt:** Match Code garanterer «Fair Play».

*Match code – tidligere kjent som 'match image' - er en mekanisme som bidrar til rettferdig avvikling av konkurransen og beviser at poomsaen man filmer er utført ifm. dette stevnet, og ikke er et opptak fra et tidligere stevne. Man konkurrerer «i øyeblikket», ikke på «tidligere bragder».*

Verken dommerne eller stevnelederne husker poomsaene fra stevne til stevne, og dommerne rulleres mellom klassene fra stevne til stevne. Følgelig er det ingen mennesker som vil være i stand til å identifisere om det skulle være noen som laster opp videoer fra tidligere stevner.

For vise «Match Code» kan man enten skrive ut en side og vise til kameraet, eller vise det på mobilen f.eks. direkte fra SportData eller som en skjermdump.

Match Code er tilgjengelig i SportData etter at man har logget inn som vist i skjermutsnittet nedenfor.



**Dersom man ikke viser Match Code i starten av videoen, trekkes man 0.6 poeng på totalsummen**

### Særtrekk i poeng:

- Manglende Match Code: 0.6 poeng
- Manglende annonsering av poomsaen: 0.3 poeng
  - Dette gjelder også i Dan-klassen
- Deler av kroppen utenfor bildet: 0.3 poeng pr. bevegelse som er utenfor bildet
- Dobok som dekker håndledd og ankler: 0.3 pr. bevegelse der vurdering av håndledd og/eller ankler er essensielt