



# Online SOMMERCUP

## Poomsae (e-stevne)

24. juni 2023

Norges Kampsportforbund  
ønsker alle taekwondo-  
venner velkommen til årets  
tredje online stevne.



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

VELKOMMEN! .....	3
Henvendelser .....	3
Program og tidslinje .....	3
Påmelding .....	4
Startavgift.....	4
E-stevner i Poomsae - poengopptjening.....	4
Premiering e-stevner poomsae 2023 .....	4
Klasser det konkurreres i .....	5
Begrensning av antall deltakere .....	5
Trekning av Poomsaer .....	6
Poomsaer i individuelle klasser for <b>Dan-graderte</b> .....	6
Viktig info barneklasser.....	8
BILAG 1 – Konkurransplattform, dommere, resultat og premier.....	9
Registrering.....	9
Slik registrerer man utøvere til e-stevner:.....	9
Dommere og bedømmelse .....	9
Resultater og premier .....	9
BILAG 2 – Regelverk og poenggivning.....	10
Poenggivning i individuell konkurranse .....	10
Poenggivning i Freestyle .....	10
Krav til Freestyle.....	11
BILAG 3 - «Konkurranse-mønster» vs. «Klubb-/stilarts-mønster» .....	12
BILAG 4 - Match Code .....	13
Flere Match codes – særregel for lavere graderte .....	14
BILAG 5 - Særtrekk i poeng .....	15
BILAG 6 - Obligatoriske mønstre i cup-klassene .....	16
BILAG 7 – Guide for video opplasting, tekniske krav og uniform .....	17
Tekniske krav: .....	17
Uniform: .....	17
Plassering ved filming: .....	17
<i>Arbeidsflyt for innspillingen:</i> .....	18
Videoer og opplasting .....	18
Hvordan laste opp videoopptak.....	19
«Matches» (direkte finalerunde):.....	19
BILAG 8 - Diverse.....	20

## VELKOMMEN!

Velkommen til Online Poomsae – Sommercup i World Taekwondo Poomsae – det tredje online poomsae stevne som teller i online-poeng samlingen i år.

Husk å les igjennom HELE invitasjonen – også dere som har vært med flere ganger 😊

Det vil bli holdt konkurranser i poomsae og freestyle, og stevnet gjennomføres i sin helhet som e-stevne. 2023 e-stevnene er et supplement til årets fysiske RC og NC stevner. E-stevnene er mer fleksible hva gjelder formkravene, og de er et lavterskel tilbud der ALLE kan delta.

**BEMERK:** klubbleder som melder på utøver i **barne-klassene** må innhente skriftlig samtykke fra barnas foresatte, og skriftlig pr. epost bekrefte overfor stevneledelsen at samtykke er innhentet. Dette må gjøres ved å sende epost til: [e-stevne@dommerkomiteen.no](mailto:e-stevne@dommerkomiteen.no)

Dette gjelder samtlige WT e-stevner i 2023, og samtykket skal gis pr. stevne (alternativ skrives «Gjelder for alle WT stevner i 2023» på dokumentet)

Se NIFs retningslinjer her:

[Personvern i idretten \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

[Retningslinjer for publisering av bilder og film \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no)

Det avholdes IKKE coach møter i forkant av e-stevnene. Eventuelle spørsmål kan sendes pr. epost til dommerleder.

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

<https://www.facebook.com/events/264776849377291>

## Henvendelser

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

Stevneleder: Maria Erenskjold

Dommerleder: Nils A. Hoffmann Olsen

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

## Program og tidslinje

Torsdag 01. juni.:	Påmeldingen åpner. Foreløpig trekning av poomsaer offentliggjøres
Onsdag 14. jun. kl. 20:00:	Påmeldingen lukkes
Fredag 16. jun. kl. 20:00:	Sammenslåing av klasser offentliggjøres Klasser med innledende runder og semifinaler avklares Det åpnes for opplasting av alle videoer <b>Se dessuten BILAG 7 for info rundt video opplasting i denne invitasjon!</b>
Torsdag 22. jun. kl. 18:00:	Siste frist for å laste opp videoer
Lørdag 24. jun. kl. 10:00:	Innledende runder og finaler
Søndag 25. jun. kl. 20:00:	Alle dommere skal ha ferdigdømt finalene (ev. innledende og semifinaler skal være ferdigdømt søndag kl.12.00)
Mandag 26. jun. kl.22:00:	Resultatliste forventes å være tilgjengelig på SportData

## 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=718#a\\_eventhead](https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=718#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. juni 2023 kl.20:00
- **VIDEOER** kan lastes opp når trekningslistene er gjort og klassene er klare. Seneste opplasting er torsdag 22. juni kl. 18:00. Last KUN opp videoer til den klassen som er åpen (maks 2 videoer per klasse!)

## Startavgift

Dette er det siste online-stevnet som arrangeres uten startavgift.

Det vil bli skrevet en egen artikkel om hvorfor seksjonen på sikt må ta startavgift også for online-stevner.

## E-stevner i Poomsae - poengopptjening

Dette stevnet er del av e-stevner i poomsae i 2023. Inkluderte stevner vises i Tabell 1 nedenfor.

Poengopptjening vises i Tabell 2.

Tabell 1

Dato	Stevne
<b>11.02.2023</b>	e-Stevne Poomsae 1
<b>22.04.2023</b>	e-Stevne Poomsae 2
<b>24.06.2023</b>	SommerCup 1/2 Poomsae
<b>09.09.2023</b>	e-Stevne Poomsae 3
<b>29.12.2023</b>	Romjulsutfordringen Poomsae Hanmadang

Tabell 2

Plassering	Poeng
<b>1.</b>	10
<b>2.</b>	7
<b>3.</b>	5
<b>4.</b>	2
<b>5.</b>	1
<b>6.</b>	1
<b>7.</b>	1
<b>8.</b>	1
<b>9.</b>	1
<b>10.</b>	1

## Premiering e-stevner poomsae 2023

Premiering etter endt e-stevner: pokaler til de tre beste klubber overall fordelt over hele året.

## Klasser det konkurreres i

### Individuell poomsae

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

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

**OBS: vi gjør oppmerksom på ny inndeling i barneklassene: 9-10 år og 11-12 år. Se mer på side 8 i denne invitasjon!**

### Par - åpen klasse:

To utøvere uansett kjønn og grad

### Synkron - åpen klasse:

Tre utøvere uansett kjønn og grad

### Freestyle (kun individuelle klasser)

Aldersinndeling:

- F før fylte 18 år - tom året man fyller 17 år (kadett + junior, uansett grad)
- F fra fylte 18 år - tom året man fyller 18 år (18 år og opp, uansett grad)
- M før fylte 18 år - tom året man fyller 17 år (kadett + junior, uansett grad)
- M fra fylte 18 år - tom året man fyller 18 år (18 år og opp, uansett grad)

### Begrensning av antall deltakere

Av hensyn til gjennomføringstid, avgrenses hver klasse til 30 deltagere. De 30 først påmeldte deltagerne får delta.

NB: dette gjelder **IKKE** barneklassen, som er en åpen klasse for både gutter og jenter i alderen 9-12 år.

## Trekning av Poomsaer

## Poomsaer i individuelle klasser for Dan-graderte

		RUNDE 1: Innledende		RUNDE 2: Semifinaler		FINALER	
Klasser		POOMSAE 1	POOMSAE 2	POOMSAE 1	POOMSAE 2	POOMSAE 1	POOMSAE 2
Dan	Kadett Poom F	4	5	6	7	8	9
	Kadett Poom M						
	Junior Dan F	4	5	6	7	8	9
	Junior Dan M						
	Senior Dan F (u/30)	7	8	11	12	9	10
	Senior Dan M (u/30)						
	Senior II Dan F (u/40)	7	8	11	12	9	10
	Senior II Dan M (u/40)						
	Senior III Dan F (u/50)	8	9	10	13	11	12
	Senior III Dan M (u/50)						
	Senior IV Dan F (u/65)	9	9	10	13	11	12
Senior IV Dan M (u/65)							

**Cup-graderte og barneklassene:**

Det første mønsteret («Poomsae 1» ovenfor) utøveren starter med i konkurransen **skal være mønsteret iht. nåværende registrert grad iht. tabell som vist i BILAG 6 i denne invitasjonen.** Det andre mønster («Poomsae 2» ovenfor) velger man innenfor rammene pr. klasse man konkurrerer med. **NB: Pass på at utøveren velger mønstre som er innenfor gruppen av mønstre for Cup-klassen. Dette er også angitt i BILAG 6.**

For de laveste graderte som ikke kan det antall mønstre man må kunne for å gå to eller tre runder, skal man gå mønstre som man har gått tidligere i konkurransen dersom man skal gå flere runder. **Merk at utøver som minimum må kunne gå Taegeuk II-Jang og Taegeuk Yi-jang for å kunne delta i e-stevne.** Merk at man pr. runde må gå *to forskjellige mønstre*, og at man IKKE kan gjenbruke videoer. Man må levere forskjellige videoer. Dette gjøres ved å laste ned separat Match Code for de forskjellige rundene (se mer om dette i **BILAG 4 – Match code.**

**Par og Synkron:**

ONLINE: Klassene Par og Synkron er åpne klasser – delt opp i under/over 30 år - der første mønster **skal være mønsteret til gruppens laveste graderte iht. tabell. Ved cup utøver; som vist i BILAG 6 i denne invitasjonen. Ved Poom/Dan utøver; som visst i tabellen på side 6 i denne invitasjonen.**

**Freestyle:** Utøver velger selv hvilken yeon-mu linje man vil følge, samt hvilken musikk og koreografi man vil legge til grunn for mønsteret.

**Musikkvalg:** Nesten fritt. Musikken skal være uten lyrikk (dette pga. Copyright), og heller ikke rasistisk, politisk eller på annen vis støtende (Se Bilag 2).

**NB: ALLE utøvere må annonsere poomsaen før man starter. Dette gjelder også i Dan-klassene!**

**Selv om det er trukket mønstre i Dan klassene, er det likevel slik at alle skal annonsere sine mønstre i sine videoer.**

<u>Antall deltakere</u>	<u>Innledende</u>	<u>Semifinaler</u>	<u>Finaler</u>
Inntil 8	Utgår	Utgår	8
9 - 19	Utgår	9 - 19	8
Over 20	20 - over	50% *	8

**NB:** da BARNEKLASSEN er åpen klasse, for begge aldersgrupper og samlet jenter og gutter, betegnes denne klassen alltid som FINALE. Det går altså kun TO mønstre uansett antall påmeldte i klassen!

- Begrensningen på 30 deltagere gjelder ikke i sammenslåtte klasser
- I sammenslåtte klasser gjelder mønstrene 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

## Viktig info barneklasser

Ref. WT seksjonens oppdaterte regelverk per 1. februar 2023:

Barn 9-10 år (fra året man fyller 9 år til og med året man fyller 10 år). Det er lov å vise poengscore her, men ingen rangering. Alle får medaljer.

Barn 11-12 år (fra året man fyller 11 år til og med året man fyller 12 år). Man kan gjøre en rangering med 1., 2., 3. og 4. plass – men alle skal ha medalje.

### **For dømming av barn i Poomsae online stevner gjelder følgende:**

Dommerne gir poeng som vanlig. Når alle poeng er gitt, tar stevneleder skjermdump av hver enkelt utøvers total resultat/poengsum (dette kan gjøres på klubbnivå også), som da kan sendes leder/coach i klubben på epost ved forespørsel. Alle poeng slettes deretter og videoer gjøres dessuten "not visible for public". Dette er løsningen per nå, så vi er "compliant" med NIFs barneidrettsbestemmelser.



## BILAG 1 – Konkurransplattform, dommere, resultat og premier.

E-stevnene 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.

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!
  - Sjekk at dere har lagt inn korrekt kontaktperson og epost på denne!
- Angi eller oppdater informasjon om 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 registrerings siden melder du på utøvere

SportData har publisert opplæringsmateriell 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)

### Dommere og bedømmelse

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

Dommere bedømmer i henhold til gjeldende norske regler med de avvik og presiseringer nevnt under «Regelverk», sist oppdatert 1. februar 2023 (med revisjon i mars).

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

- Resultatene kan sees i SportData når dommerne er ferdig med sine dømminger av hver klasse
- Det vil bli utdelt premier per post (alternativ på neste fysiske stevne). Vi ber derfor om klubbens postadresse ved påmelding.

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.

## BILAG 2 – Regelverk og poenggivning

Dommerne dømmer etter det gjeldende norske regelverket, <https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/taekwondo-wt/>

**OBS – regelverket er oppdatert 1. februar 2023 (med revidering i mars)**

Normale regler for konkurransedobok avvikes i e-stevner slik at terskelen for online deltagelse skal være laves mulig. (*På fysiske stevner gjelder kravene til dobok!*)

Dobok **skal** likevel være av typen v-hals eller WT godkjente poomsae-drakter.

Dobok **skal** være av en slik størrelse at man **ser** ankler og håndledd. (se Bilag 7)

### Poenggivning i individuell konkurranse

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

- **ACC/Accuracy:** 4.0 poeng for basis utførelse fordelt på:
  - Grunnleggende teknikker
  - Enkeltstående elementer
  - Balanse
- **PRE/Presentation:** 6.0 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. Feil mønster: Totalsum 1.5 poeng.

### Poenggivning i Freestyle

**I Freestyle gis poeng etter følgende kriterier:**

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

Krav til Freestyle

Kravene til Freestyle er som :

- Varighet: Inntil 120 sekunder fra utøver står klar i joonbi-seogi til utøver er ferdig. Det gis 0.3 i poengtrekk om varighet er mer enn 120 sekunder.
- Musikkvalg: Nesten fritt. Musikken skal være uten lyrikk (dette pga. Copyright), og heller ikke rasistisk, politisk eller på annen vis støtende.
- Spark som må med (ikke bestemt rekkefølge):
  - o Twieo yup chagi
  - o Flere twieo ap chagi (så mange ap chagi du kan i 1 hopp; vanlig med 3-5)
  - o Turning spark
  - o Kyorugi chagi – 3-5 step/“bounces” fra du fra siste teknikk til du begynner på disse. Min. 3 spark, max. 5 spark
- Akrobatiske bevegelser (f.eks. slå hjul, flikflak, etc.)
- Stillinger som må med (ikke bestemt rekkefølge):
  - o Haktari seogi
  - o Dwitkoobi
  - o Beum seogi
- Ved eventuell omstart gis det 0.6 i poengtrekk

Ytterligere info om Freestyle poenggivning finnes her via WT offisielle regelverk (se side 29-30):

[http://www.worldtaekwondo.org/viewer\\_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/06/Poomsae Competition Rules and Interpretation In force as of May 14 2019.pdf](http://www.worldtaekwondo.org/viewer_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/06/Poomsae%20Competition%20Rules%20and%20Interpretation%20In%20force%20as%20of%20May%2014%2019.pdf)

## BILAG 3 - «Konkurransen-mønster» vs. «Klubb-/stilarts-mønster»

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

**Vær oppmerksom på at «konkurransen-mønster» og «klubb-/stilarts-mønster» som regel er sterkt avvikende!** Vi observerer at nye utøvere glemmer dette aspektet, og ikke utfører sine poomsaer iht. gjeldende retningslinjer fra Kukkiwon og WT. Dette fører til store negative utslag i poenggivning.

Man bør tilstrebe å utføre poomsaene slik de er vist i Kukkiwons offisielle instruksjonsvideoer slik det er vist i tabellen nedenfor, samt Kukkiwons offisielle Youtube-kanal:

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

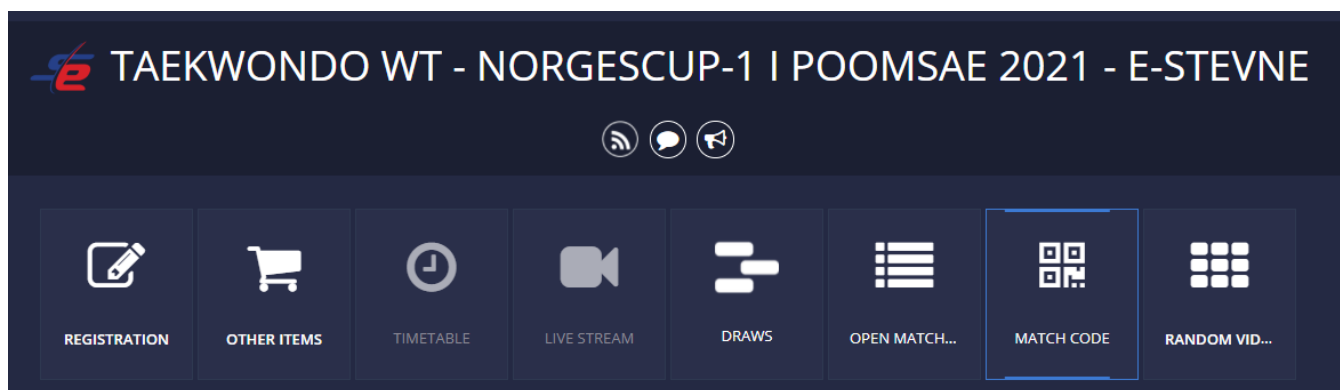
Mønster nr.	Taegeuk	Lenke
1	Il-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WhkiRruCBTo">https://www.youtube.com/watch?v=WhkiRruCBTo</a>
2	Yi-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUplKHh8">https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUplKHh8</a>
3	Sam-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKtOUkWo">https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKtOUkWo</a>
4	Sa-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho">https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho</a>
5	Oh-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM">https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM</a>
6	Yuk-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c">https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c</a>
7	Chil-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ">https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ</a>
8	Pal-Jang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gr_je2Zkgkl">https://www.youtube.com/watch?v=Gr_je2Zkgkl</a>
	<b>Poomsae</b>	<b>Lenke</b>
9	Koryo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg">https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg</a>
10	Keumgang	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CRGVS OmaQaY">https://www.youtube.com/watch?v=CRGVS OmaQaY</a>
11	Taebeak	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U">https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U</a>
12	Pyongwon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtvZw">https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtvZw</a>
13	Sipjin	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=13</a>
14	Jitae	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nur2Wsn7dQw&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=nur2Wsn7dQw&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=15</a>
15	Chonkwon	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=16</a>
16	Hansu	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IRp1JE7f-a8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=IRp1JE7f-a8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=17</a>
17	Ilyeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWCIKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=jWCIKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=18</a>

## BILAG 4 - Match Code

Match Code 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».

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

Match Code er tilgjengelig i SportData som vist i skjermsnittet nedenfor.



**Husk å velge korrekt Match code** til de respektive rundene.

Match codes i SportData er som følger:

- «Match code – innledende» (over 20 deltakere).
- «Match code – semifinale» (9-19 deltakere).
- «Match code – finale» (2-8 deltakere samt barneklassen) som da går til runden av samme navn.

De klassene som går **direkte i finale** bruker «**Match code – finale**» til finalevideo 1 og 2.

De klassene som **både har semifinale og finale** bruker «**Match code – semifinale**» til video 1 og 2, og deretter «**Match code – finale**» til video 3 og 4. (Video 3 og 4 skal først lastes opp når finalerunden er trukket / satt opp. Dvs: Når vi vet hvem som skal konkurrere i finalen!!)

Klasser med flere enn 20 påmeldte deltagere skal konkurrere i innledende runder, semifinaler og finaler. I innledende runde benyttes «**Match code – innledende**» til video 1 og 2. Til semifinaler benyttes «**Match code – semifinale**» for video 3 og 4. Til finaler benyttes «**Match code – finale**» til video 5 og 6. Fremdeles gjelder et at man ikke laster opp videoene til semifinalene og finalene før man vet hvem som går videre og klassene er satt opp i SportData.

**OBS:** Barneklassen er **ALLTID finale**, uansett antall påmeldte!

Se eksempel for valg av semifinale og finale match-codes i systemet under:



Dersom man ikke viser Match Code i starten av videoen – eller viser feil match code (så som Finale match code i semifinalen), trekkes man 0.6 poeng på totalsummen av mønsteret sitt under dømming.

#### Flere Match codes – særregel for lavere graderte

For gul/oransje belter, som kan to, maks tre mønstre, og der påmeldingsantallet i klassen tilsier det skal gås to runder; semifinale og finale (totalt da fire mønstre) skal utøver gjøre bruk av to forskjellige Match codes, på lik linje med andre klasser som har semifinale og finale runder.

Samme gjelder for andre lavere graderte cup belter der tre runder; innledende, semifinale og finale blir tilfellet. Samme mønster kan IKKE gås i samme runde, men kan da gås i neste runde men med annen Match code.

## BILAG 5 - Særtrekk i poeng

- Manglende eller feil Match Code: trekkes 0.6 poeng
- Manglende annonsering av poomsaen: trekkes 0.3 poeng
  - Dette gjelder også i Dan-klasse
- Deler av kroppen utenfor bildet: trekkes 0.3 poeng pr. bevegelse som er utenfor bildet
- Dobok som dekker håndledd og ankler: trekkes 0.3 pr. bevegelse der vurdering av håndledd og/eller ankler er essensielt
- Teknikker som er uklare eller utydelig eller som på annen måte ikke lar seg tolke pga. dårlig videokvalitet: trekkes 0.3 poeng pr. teknikk dette gjelder
- **BEMERK:** gås feil mønster kontra det som er publisert i endelig trekningsliste, vil utøver få 1.5 poeng total, som det er gjeldende ved vanlige, fysiske stevner

## BILAG 6 - Obligatoriske mønstre i cup-klassene

Utøverne skal alltid gå to mønstre pr. runde.

I Cup-klassene skal utøveren utføre sitt første mønster i henhold til nåværende grad som angitt i tabell 1 nedenfor, og deretter valgfritt i henhold til samme tabell.

Dersom antall runder Cup-graderte skal delta i overgår tilgjengelige antall mønstre, skal man gjennomføre et av de tidligere utførte mønstrene. Man skal ikke gjenbruke gammel video, men filme mønsteret på nytt. Se beskrivelse av forskjellig Match codes i **BILAG 4**. Merk at man alltid skal gå to forskjellige mønstre pr. runde.

Mønstrene i tabell 1 nedenfor gjelder både i individuelle- og par/synkron-klasser.

Tabell 1

Grad	1. mønster i konkurransen	Mønstre som utøverne kan velge som mønster nr. 2 etter første obligatoriske mønstre og i øvrige runder
9. og 8. cup	Taegeuk II jang	Taegeuk I jang Utøvere med 9. og 8. cup filmer flere versjoner av II- og I jang dersom klassen avvikles med innledende runder og semifinaler*
7. cup	Taegeuk I jang	Taegeuk II og Sam jang
6. cup	Taegeuk Sam jang	Taegeuk II, I og Sah jang
5. cup	Taegeuk Sah jang	Taegeuk II, I Sam og Oh Jang
4. cup	Taegeuk Oh jang	Taegeuk II, I, Sam, Sah og Yuk Jang
3. cup	Taegeuk Yuk jang	Taegeuk I, Sam, Sah, Oh og Chil jang
2. cup	Taegeuk Chil jang	Taegeuk Sam, Sah, Oh Yuk og Pal jang
1. cup	Taegeuk Pal jang	Taegeuk Sah, Oh, Yuk, Chil jang og Koryo Poomse

\*Tilsvarende gjelder for andre lavere graderte, dersom klassen avvikles med innledende runder og semifinaler; da i henhold til gjeldende beltegrad og mønster ref. tabellen. Se dessuten **BILAG 4 - Match codes**.



## BILAG 7 – Guide for video opplasting, tekniske krav og uniform

### Tekniske krav:

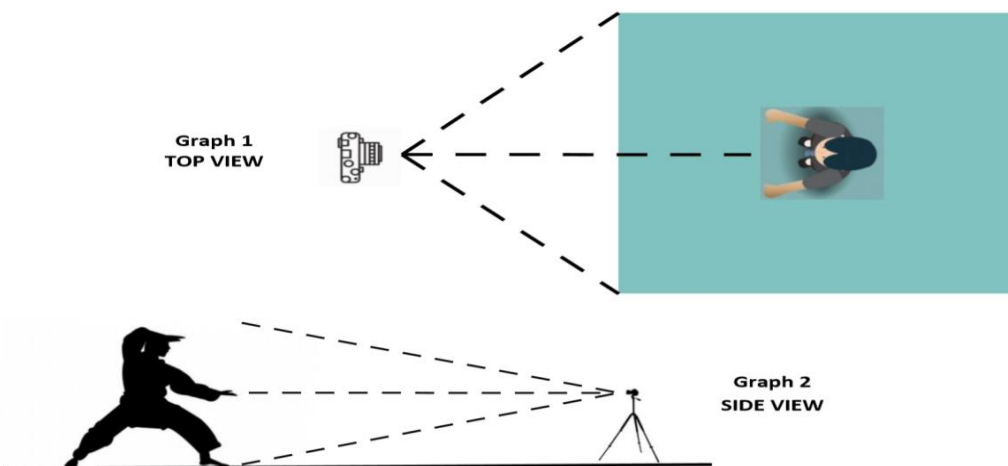
- Anbefalt oppløsning: 1080p (Full HD)
- Minimum oppløsning: 720p (HD)
- **Filmen skal være klar og ikke hakkete. Alle bevegelser må være tydelige på opptaket**
  - *Dommerne skal trekke 0.3 i poeng for hver bevegelse / teknikk som ikke kommer tydelig frem og eller som ikke lar seg tyde på opptaket!*
- 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
- Film i høyde med solar pleksus. Se siste punkt under avsnittet «Plassering ved filming»

### Uniform:

- Utøver må bære beltet som gjenspeiler utøverens grad
- Håndledd og ankler skal vises
- Normale regler for konkurransedobok fravikes, MEN krage på dobok må gjenspeile beltegraden til utøver:
  - Sort krage = sort belte
  - Poom krage = Poom belte
  - Hvit krage = cup belter
- 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
- Det er ikke tillatt å ha på seg smykker, ringer, klokker, o.l.
  - Unntak: medisinske apparater

### Plassering ved filming:

- Filmen kan bli innspilt hvor som helst - rom eller friluft - så lenge plasseringen gir nok plass og flatt underlag
- Stedet skal være er rolig og har tilstrekkelige lysforhold
- Det skal ikke være gjenstander i synsfeltet som dekker for utøver.
- Kameraposisjon: Ikke plasser kameraet direkte mot sollys
- Sørg for at avstanden til kamera dekker hele utførelsen av poomsae/freestyle 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»** til kameraet (se dessuten BILAG 3 i dette dokumentet). MERK: det er ikke lov å klippe inn Match Code på videoen din
- I charyot-stilling skal utøver **høyt og tydelig si navnet sitt og navnet på poomsaen som skal vises**
- Ved Freestyle skal man kun oppgi eget navn
- Ved Par/Synkron skal lagleder oppgi teamnavnet 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 og slutter 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)

### Videoer og opplasting

Utøvere skal laste opp det antall videoer som er påkrevet før opplastingsfristen:

- Man skal laste opp det antall videoer som er nødvendig i gruppen man deltar i
- **I hvert opptak må utøver vise «Match Code»**
  - «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 23. 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

**For å lette jobben til stevneledelsen ønskes det at man kun laster opp de to videoene til gjeldende runde.** Så ved flere enn 8 deltakere i klassen, og dermed flere runder, vennligst vær klar i helgen til å laste opp videoene når neste runde annonseres klar via Facebook eventet. Eventuelt kan man sende videoene på epost til stevneledelsen (1 epost per runde per utøvere – altså inneholdende 2 videoer!) **Ved direkte opplasting til klassen brukes MATCHES til upload av videoer!** Bemerk, det er ikke mulig å laste opp videoer under «matches» før trekningslisten er gjort, etter påmeldingsfristen har utløpt. (Ved MER enn 8 deltakere i klassen, og dermed flere runder, KAN brukes REGISTRATION – spør stevneleder om du trenger informasjon om upload, da denne funksjonen må godkjennes i systemet først)

#### «Matches» (direkte finalerunde):

- Logg inn med kontoen din (om det var en felles klubb-konto må den brukes!)
- Finn/velg stevnet på dashbordet
- Klikk på "Åpne kamper"
- Klikk på "Mine åpne kamper" og finn kampen
- Klikk på opplastingsikonet for kampen
- Klikk på "Last opp film-URL" (husk å velg korrekt navn på video 1 og video 2)
- Oppgi URL og klikk på "Test"
- Klikk på "Send"

Her er dessuten en gjennomgang av hvordan man sender inn film-url-en via «Matches»:

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

Det oppfordres til å navngi videoene med utøvers navn, poomsae og runde, f.eks.:

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

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.

Stevneleder er ikke ansvarlig for at videoene er registrert i korrekt rekkefølge i SportData. Dette ansvaret påhviler klubben og utøveren.

---

## BILAG 8 - 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 plattformen 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\(a\)kampsport.no](mailto:Robert.Hamara(a)kampsport.no)

WT Seksjonen ønsker også her gjøre oppmerksom på (slik det skrevet i starten av invitasjonen), at klubleder som melder på utøver i **barne-klassene**, må sende e-post til stevneledelsen (e-stevne(a)dommerkomiteen.no) for skriftlig å bekrefte at man har innhentet skriftlig samtykke fra foresatte til barna. **Det er klubbens ansvar å innhente samtykke fra foresatte!** Sportskomiteen viser dessuten til NIFs retningslinjer her:

[Personvern i idretten \(idrettsforbundet.no\)](http://idrettsforbundet.no)

[Retningslinjer for publisering av bilder og film \(idrettsforbundet.no\)](http://idrettsforbundet.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 derfor viktig at lagleder følger med på Forbundets nettsider og Facebook event-siden i dagene før stevnet.