

WOP - Anlage 2

WTF - Free Style Poomsae



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Allgemeines	3
2. Zusammensetzung der Free Style Poomsae	3
3. Klasseneinteilung	3
4. Wettkampffläche	4
5. Wettkampfzeit	4
6. Bewertungskriterien	4
6.1 Bewertung der Technik	4
6.1.1 Höhe des Sprung - Yopchagis	4
6.1.2 Anzahl der Kicks in einem Sprung - Anzahl der gesprungenen Apchagis in einem Sprung	5
6.1.3 Drehkick / Spin Kick	5
6.1.4 Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks	6
6.1.5 Akrobatikaktionen	6
6.1.6 Praktikabilität und Exaktheit der Grundbewegungen	7
6.2 Bewertung der Präsentation	7
6.2.1 Kreativität	7
6.2.2 Harmonie	8
6.2.3 Ausdruck von Energie	8
6.2.4 Musik & Choreographie	8
6.3 Punktegleichstand (Tie Score)	8
6.4 Punkteabzüge	9

Allgemeines

Ein wichtiges Ziel bei Freistil-Poomsae-Wettbewerben ist es, ein außergewöhnlich hohes Niveau von Taekwondo-Techniken zu präsentieren, welches in den klassischen Bereichen der Poomsae in dieser Form kaum bzw. gar nicht zu sehen ist (z.B. Sprung-Yopchagi, 720° Spinning-Kick, Kicken integriert in Akrobatikaktionen). Zudem wird großer Wert auf die kreative und harmonische Einbettung der verschiedenen Techniken nach genau zu definierenden Regeln in einen durch geeignete Musik zu unterstützenden Bewegungsablauf gelegt.

1. Zusammensetzung der Freistil-Poomsae

- Das Poomsae Diagramm (Yeon-Mu line) ist durch den Wettkämpfer festzulegen
Anzahl der Poom: Jeder Vortrag besteht aus 20-24 Poom. Ein Poom darf maximal 5 Bewegungen beinhalten.
- Musik und Choreographie sind durch den Wettkämpfer festzulegen. Diese dürfen jedoch keine politischen, sozialen und religiösen Bereiche berühren.
- Ausgeführte Techniken müssen im Taekwondo bekannte Techniken sein.

2. Klasseneinteilung

3.1. Einzelwettbewerb, der weiblichen/männlichen Jugend, Damen und Herren

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17 weiblich	12 - 17 Jahre	ab 1. Poom / DAN
ab 18 weiblich	18 Jahre + älter	ab 1. DAN
bis 17 männlich	12 - 17 Jahre	ab 1. Poom / DAN
ab 18 männlich	18 Jahre + älter	ab 1. DAN

3.2. Paarlaufwettbewerb, weibliche/männliche Jugend, Dame / Herr

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17	12 - 17 Jahre	ab 1. Poom / DAN
ab 18	18 Jahre + älter	ab 1. DAN

3.3. Mixed Teamwettbewerb, 3 männl. + 2 weibl., oder 2 männl. + 3 weibl.

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17	12 - 17 Jahre	ab 1. Poom / DAN
ab 18	18 Jahre + älter	ab 1. DAN

3.4. Für alle Wettbewerbe gilt die Jahrgangsregelung.

4. **Wettkampffläche**

Die Wettkampffläche für Einzel- und Paarwettbewerbe ist 10 x 10 Meter groß. Beim Mixed Teamwettbewerb beträgt die Größe 12 x 12 Meter.

5. **Wettkampfzeit (Vortragsdauer)**

Die Vortragsdauer in allen Wettbewerben beträgt zwischen 60 und 70 Sekunden. Weniger als 60 oder mehr als 70 Sekunden ergeben Bewertungsabzüge.

Auf die Kommandos des Koordinators „Cha-ryeot“ & „Kyeong-rye“ grüßt der Wettkämpfer die Jury. Auf das „Joon-bi“ Kommando des Koordinators geht der Wettkämpfer in die Achtung Stellung. Ca. 3 Sek. darauf wird die Musik gestartet und der Wettkämpfer beginnt seinen Formenvortrag.

Die Zeit läuft, sobald die Musik beginnt und stoppt, wenn die Musik aufhört. Falls der Formenvortrag der Musik nicht angepasst ist (der Wettkämpfer stoppt früher oder später, als die Musik anfängt oder aufhört), dann wird dieses bei der Bewertung der Präsentation berücksichtigt.

6. **Bewertungskriterien**

Die Bewertung erfolgt nach dem Regelwerk der WTF. Die maximale Gesamtpunktzahl beträgt 10 Punkte.

6.1 **Bewertung der Technik (6.0 Punkte)**

Der Bereich Technik wird in 2 Unterkategorien und der Bereich Präsentation in 4 Unterkategorien gegliedert (siehe Bewertungstabelle). Es werden anlassbezogenen Pflichtfußtechniken und Pflichtstellungen festgelegt. Für die Durchführung der festgelegten Fußtechniken darf man bis zu fünf Schritte laufen.

Punkte für die obligatorischen Fußtechniken werden nur gewährt, wenn die Techniken in der angegebenen Reihenfolge ausgeführt werden:

6.1.1 **Höhe des Sprung - Yopchagi (0.0 - 1.0 Punkte)**

		Schnitt	Schnitt			Mitte	Kopf	Überkopf
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Yopchagi sowie des Gleichgewichtes zwischen 0.1 und 0.3 Punkten			Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Yopchagi sowie des Gleichgewichtes zwischen 0.4 und 0.6 Punkten			Zusätzlich bei Höhe Mitte, Kopf oder Überkopf +0.1, +0.2, oder +0.3 Punkte		

- Die Höhe des Yopchagi wird definiert als die Mitte der Höhe des Kickfußes und der Höhe des untersten Teiles des Körpers.
- Der Yopchagi muss mindestens mit 80% Kniestreckung ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Der Yopchagi muss mindestens über Gürtelhöhe ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Werden mehrere Yopchagis durchgeführt, so wird nur die Höhe des ersten Yopchagi zur Bewertung herangezogen.
- Beim Paar- und Teamwettbewerb müssen alle Mitglieder des Paares oder Teams den Yopchagi ausführen.

6.1.2 Anzahl der Apchagis in einem Sprung (0.0 - 1.0 Punkte)

		Schnitt	Schnitt			3	4	5
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Apchagi zwischen 0.1 und 0.3 Punkten			Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Apchagi zwischen 0.4 und 0.6 Punkten			Bewertung je nach Anzahl 3, 4, oder 5 Apchagis zusätzlich +0.1, +0.2 und +0.3 Punkte		

- Werden weniger als 3 Apchagis getreten, wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Der Apchagi muss mindestens mit 80% Kniestreckung ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Der Apchagi muss mindestens über Gürtelhöhe ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Paares oder Teams die Apchagis ausführen.

6.1.3 Drehkick - Spin Kick (0.0 - 1.0 Punkte)

		Schnitt	Schnitt			360°	540°	720°
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Exaktheit der Ausführung zwischen 0.1 und 0.3 Punkten			Bewertung je nach Exaktheit der Ausführung zwischen 0.4 und 0.6 Punkten			Bewertung je nach Drehgrad zusätzlich bei 360°, 540°, 720° und mehr +0.1, +0.2 +0.3 Punkte		

- Beträgt die Ausführung des Drehkicks weniger als 360°, wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Der Drehkick muss mindestens über Gürtelhöhe ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Paares oder Teams den Drehkick ausführen.

6.1.4 Leistungsniveau von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks (0.0 - 1.0 Punkte)

		Schnitt	Schnitt			gut	sehr gut	exzellent
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	+0.1	+0.2	+0.3

Die Bewertung der Kicks erfolgt unabhängig davon, ob es 3, 4 oder 5 Kicks sind. Es wird auf das Leistungsniveau der Ausführung, sowie auf die Realitätsnähe zum Kyorugistil geachtet. Zusätzlich werden +0.1, +0.2 +0.3 Punkte bei entsprechender Ausführung addiert.

- Die Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks beträgt mindestens 3 Kicks. Die Sparring Kicks sollen im Kyorugistil ausgeführt werden. Bei der Bewertung der Sparring Kicks wird unabhängig von deren Anzahl auf das Leistungsniveau der Ausführung, sowie auf die Realitätsnähe zum Kyorugistil geachtet.
- Werden weniger als 3 aufeinanderfolgende Sparring Kicks getreten, wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt. Zwei unmittelbar nacheinander (Doppelpaldungchagi) in der Luft getretene Kicks, werden als ein Kick gewertet.
- Vor den aufeinanderfolgenden Sparrings Kicks muss 3 bis 5 x gesteppt werden, sonst wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Paares oder Teams die Sparring Kicks ausführen.

6.1.5 Akrobatikaktionen (0.0 - 1.0 Punkte)

		Schnitt	Schnitt			gut	sehr gut	exzellent
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	+0.1	+0.2	+0.3

Die Bewertung der Akrobatikaktionen erfolgt nach deren Schwierigkeitsgrad. Sie muss zusätzlich einen TKD Kick enthalten. Zusätzlich werden +0.1, +0.2 +0.3 Punkte bei entsprechender Ausführung addiert.

- Akrobatikaktionen beinhalten gedrehte Sprünge, die mit einem TKD-Kick durchgeführt werden müssen. Dabei reicht eine erkennbare Kniebewegung.
- Wird die Akrobatikaktion ohne TKD Kick ausgeführt, wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt.
- Akrobatikaktionen können sein:
 - Salto vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit einem oder beiden Füßen abgesprungen oder gelandet
 - Round off / Carthwheel
 - Handspring forward
 - Back handspring like Flic Flac
- Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Paares oder Teams die Akrobatikaktionen ausführen.

6.1.6 Praktikabilität und Exaktheit der Grundbewegungen (1.0 Punkte)

- Exaktheit der Ausführung der Grundbewegungen, der Hand- und Fußtechniken sowie der Stellungen.
- Es gibt keine Höheneinschränkung bei der Ausführung von Fußtechniken. Es gibt keine Pflicht Kihaps oder Stände die mit einem Stampfen ausgeführt werden müssen.
- Praktikabilität und ausgewogene Kombinationen von Angriffs- und Abwehrtechniken mit einem guten Gleichgewicht.
- Gesamteindruck der Performance der Techniken (Grundbewegungen).

6.2 Bewertung der Präsentation (4.0 Punkte)

Bei der Präsentation wird der Gesamteindruck des Poomsae-Vortrages in Bezug auf Kreativität, Harmonie, Musik & Choreographie und Ausdruck von Energie betrachtet.

6.2.1 Kreativität (1.0 Punkte)

- Kreativität und Ideenreichtum bei der Zusammenstellung des Poomsae-Diagramms, der Musik und Choreografie.
- Es wird als nicht kreativ betrachtet, wenn die Performance eine Zusammenstellung aus verschiedenen bekannten Standard Poomsae-Teilen ist.
- Ausführung der Bewegungsformen mit allen Teilen des Körpers, Ausgewogenheit zwischen links und rechts, zwischen Fuß und Hand.

6.2.2 Harmonie (1.0 Punkte)

- Harmonie von Musik, Rhythmus und Bewegungen: Anpassung von Geschwindigkeit und Rhythmus der Technik an den Rhythmus der Musik, z. B. eine schnell und kraftvoll-explosive Ausführung oder eine langsame und kraftvolle Ausführung mit Atemtechnik soll dem Rhythmus der Musik angepasst sein.
- Flüssiger und sinnvoller Übergang zwischen Angriffs- und Abwehrtechniken.
- Guter Mix von Techniken im Ganzen.
- Bei Paar- und Teamwettbewerben wird zusätzlich Augenmerk auf die Synchronität des Vortrages gerichtet. Wenn ein Teilnehmer beim Paar- oder Teamwettbewerb eine Pflicht-Fußtechnik ausführt, sollen die übrigen Teilnehmer nicht stehen bleiben, sondern zu der Aktion passende Bewegungen machen und nach Abschluss der Pflicht-Fußtechnik nach einem fließenden Übergang gemeinsam den Formvortrag fortführen. Es wird immer die beste Aktion bewertet.
- Wenn Musik und Aktion nicht zusammen enden, werden hier Abzüge vorgenommen.
- Werden mehr als 2 Poom allein ausgeführt, erfolgt hier Abzug von 0.3 Punkten.

6.2.3 Ausdruck von Energie (1.0 Punkte)

- Anpassung von Musik und der Choreographie an den Inhalt der Poomsae, Ausdruck von Energie analog den anerkannten Standard-Poomsae.

6.2.4 Musik & Choreographie (1.0 Punkte)

- Anpassung von Musik und der Choreographie an den Inhalt der Poomsae, die Verbindung von Bewegungsabfolgen, Ausdruck von Energie wie in den anerkannten Standard-Poomsae.

6.3 Punktegleichstand (Tie Score)

Liegt nach Ende des Vorlaufes, des Halbfinals oder des Finales Punktegleichstand vor, zählt der höhere Wert der Technikwertung ohne die Streichwertung. Ist dieser Wert gleich, wird die Streichwertung dazu addiert. Ist dieser Wert gleich, führen die betroffenen Wettkämpfer zur Ermittlung des Weiterkommens / Endergebnisses ein Stechen durch. Der Sieger aus dem Stechen wird per Handzeichen durch die Punktrichter ermittelt.

6.4 Punkteabzüge

Punkteabzüge sind vom Gesamtergebnis abzuziehen.

- Pflicht-Stellungen:
- Hakdari Seogi
- Beom Seogi
- Dwitkubi
- Für jede nicht ausgeführte Stellung 0.3 Punkte Abzug.

- Für die Ausführung der Pflicht-Fußtechniken (Sprung-Yopchagi, mehrere gesprungene Apchagis in einem Sprung, Drehkick - Spin Kick und Akrobatikaktionen) darf man maximal bis zu 5 Schritte laufen, für jeden zusätzlichen Schritt gibt es jeweils 0.1 Punkte Abzug.

- Die Anzahl der obligatorischen Stepps vor den Sparring Kicks beträgt 3 bis 5.
- Bei mehr als 5-mal steppen gibt es Abzug:
 - 0.1 Punkte bei bis zu 3-mal zusätzlich (6-8)
 - 0.3 Punkte bei mehr als 3-mal zusätzlich (mehr als 8)

- Überschreiten der Grenzlinie mit beiden Füßen:
Pro Überschreitung 0.3 Punkte Abzug.
Bei Einzel- und Paarwettbewerben außerhalb der 10 x 10 Meter, im Teamwettbewerb außerhalb der 12 x 12 Meter.

- Bei Paar- und Teamwettbewerb:
Konfusion eines Wettkämpfers (mehr als 3 Sek. stehen bleiben) wird mit 0.3 Punkten Abzug pro Konfusion bewertet.

- Neustart des Formenvortrags:
0.6 Punkte Abzug (2 x 0.3 Pkt. für Abbruch und Neustart)

- Musik:
Kein Formenvortrag ohne Musik.
Die Wettkampfzeit (Vortragsdauer) beträgt 60 bis 70 Sekunden.
Pro 5 Sek. außerhalb dieser vorgegebenen Zeit wird mit 0.1 Abzug bewertet.