



# Norgescup

## Poomsae (e-stevne)

9.-10. oktober 2021

Norges Kampsportforbund  
ønsker alle taekwondo-  
venner velkommen til årets  
tredje Norgescup i  
poomsae.



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

VELKOMMEN! .....	3
Henvendelser .....	3
Program og tidslinje .....	3
Påmelding .....	3
Startavgift.....	4
Norgescup i Poomsae .....	4
Premiering Norgescup .....	4
Aldersgrenser i Poomsae .....	4
Klasser det konkurreres i .....	5
Begrensning av antall deltakere .....	5
Trekning av Poomsae .....	6
Poomsae i individuelle klasser.....	6
Poomsae i Team-klasser og Freestyle .....	7
Regler for sammenslåing av klasser.....	7
Konkurransplattform .....	8
Registrering.....	8
Slik registrerer man utøvere til e-stevner:.....	8
Krav til videoopptak .....	8
Tekniske krav: .....	8
Uniform:.....	8
Plassering ved filming: .....	9
<i>Arbeidsflyt for innspillingen:</i> .....	9
Videoer og opplasting .....	10
Hvordan laste opp videoopptak.....	10
REGISTRATION (innledende runder):.....	10
Dommere og bedømmelse .....	12
Resultater og premier .....	12
Regelverk.....	12
Poenggivning i individuell konkurranse .....	12
Poenggivning i Freestyle .....	13
Retningslinjer for poenggivning .....	14
Generelle råd ift. gjennomføring av poomsae i et konkurranseperspektiv .....	14
Diverse .....	16
Match Code.....	17
Særtrekk i poeng:.....	17

## VELKOMMEN!

Velkommen til online Norgescup 4 i World Taekwondo Poomsae – det siste online poomsae NC i år!  
Det vil bli holdt konkurranse i poomsae og freestyle, og stevnet gjennomføres i sin helhet som e-stevne.

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

<https://www.facebook.com/events/3015299372077458>

## 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

Søndag 5. sept.:	Påmeldingen åpner. Foreløpig trekning av poomsaer offentliggjøres
Onsdag 29. sept. kl. 20:00:	Påmeldingen lukkes
Torsdag 30. sept. kl. 20:00:	Sammenslåing av klasser offentliggjøres Klasser med innledende runder og semifinaler avklares Det åpnes for opplasting av <i>alle videoer</i> <b>OBS OBS! Hvis din klasse går direkte i finale: bruk «matches»</b> <b>Om din klasse har innledende runder: bruk «REGISTRATION»</b> <b>Se dessuten side 10 + 11 i denne invitasjon!</b> Coachmøte (informasjon tilkommer – dato kan endres)
Torsdag 7. okt. kl. 18:00:	Siste frist for å laste opp videoer
Fredag 8. okt. kl. 20:00:	Siste frist for klubber med avviste videoer til å laste opp nye videoer
Lørdag 9. okt. kl. 10:00:	Innledende runder og finaler <i>Om man har brukt «matches» frem for REGISTRATION til å laste opp video, må man vente til (semi-)finale trekking er publisert før man kan legge inn video</i>
Søndag 10. okt. kl. 10:00:	Finaler i de klassene som ikke blir bedømt lørdag 09. oktober
Søndag 10. okt. kl. 20:00:	Alle dommere skal ha ferdigdømt finalene

## 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=599#a\\_eventhead](https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=599#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 29. september 2021 kl.20:00
- **ALLE VIDEOER** kan lastes opp fra og med torsdag 30. september til torsdag 7. oktober kl. 18:00

## Startavgift

Det er ingen startavgift for å delta på Norgescup 4.

## Norgescup i Poomsae

Dette stevnet er siste del av Norgescup i poomsae. Inkluderte stevner vises i Tabell 1 nedenfor.

Poengoptjening vises i Tabell 2.

Tabell 1

Dato	Stevne
29.05.2021	e-Stevne Poomsae
19.06.2021	SommerCup 1/2 Poomsae Hanmadang
24.07.2021	SommerCup 2/2 Poomsae Hanmadang
21.08.2021	e-Stevne Poomsae
09.10.2021	e-Stevne Poomsae
29.12.2021	Romjulsutfordringen Poomsae Hanmadang

Tabell 2

Plassering	Poeng
1.	10,0
2.	7,0
3. plass og utover: 80% av poengene til foregående plassering	4,9
4.	3,92
5.	3,14
6.	2,51
7.	2,0
8.	1,60
9.	1,23
10.	0,95

I tillegg til poeng for plassering, får hver utøver 1.0 poeng for deltagelse

## Premiering Norgescup

Premiering etter endt Norgescup: pokaler til de tre beste i hver klasse og pokal for beste klubb.

*(Stevnet arrangert 10. april er IKKE med i sammendraget pga. store avvik fra det normale konkurranseformatet)*

## 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	Fylt 18 år	Ikke fylt 41 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

## Begrensning av antall deltakere

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

## Trekning av Poomsaer

## Poomsaer i individuelle klasser

Klasser	RUNDE 1 (Innledende)		RUNDE 2 (Semifinaler)		FINALER	
	POOMSAE 1	POOMSAE 2	POOMSAE 1	POOMSAE 2	POOMSAE 1	POOMSAE 2
Kadett/Ungdom Cup F	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Kadett/Ungdom Cup M	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under	Se tekst under
Kadett/Ungdom Dan F	6	9	4	11	5	10
Kadett/Ungdom Dan M	5	11	7	10	9	6
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	8	10	11	7	9	6
Junior Dan M	5	7	6	10	11	8
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	11	7	8	6	10	13
Senior 1 Dan M	6	10	13	8	11	9
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	13	8	6	7	10	12
Senior 2 Dan M	9	6	10	8	7	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	14	9	10	8	12	11
Senior 3 Dan M	11	8	12	15	10	13
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

## Norges Cup 3, Poomsae

e-Stevne

Senior 4 Dan F	11	9	16	10	13	14
Senior 4 Dan M	16	13	9	14	11	12

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

For øvrig anbefaler vi 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)

HUSK: siden korona-situasjonen legger sterke begrensninger på hvem som kan trene sammen, gjøres par-, synkron- og teamklassene om til «åpen klasse» slik at man fritt kan sette opp lagene innenfor gjeldende smittevernregler. Dette innebærer at man ser bort fra alle vanlige begrensninger hva gjelder alder, kjønn og grad.

### 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 deltagere 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

## Konkurransplattform

Norgescup 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 registreringssiden vil du kunne melde 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)

## 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.

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:

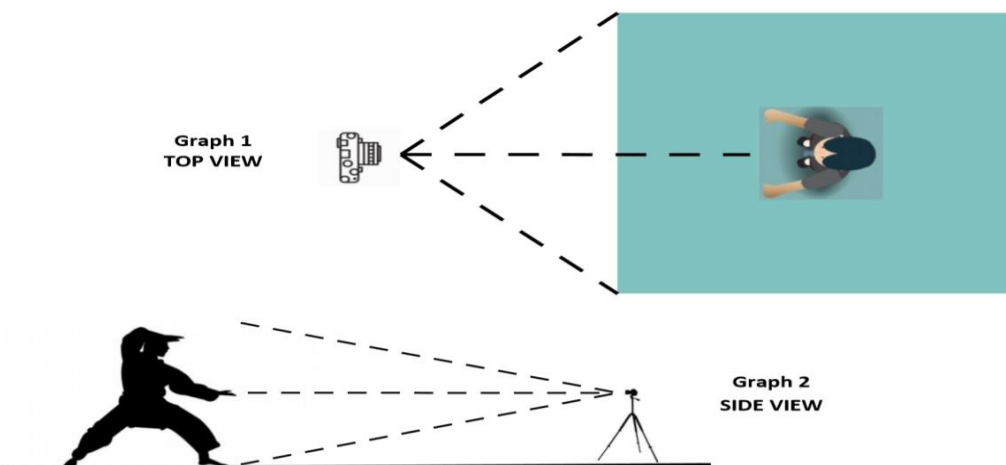
- Utøver må bære beltet som gjenspeiler utøverens grad
- Håndledd og ankler skal vises



- Normale regler for konkurransedobok fravikes grunnet pandemien, 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

### 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 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 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 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)

## Videor 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» 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 8. september 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

**Ved mer enn 5 deltakere i klassen, og dermed flere runder, brukes REGISTRATION som nedenfor. Ved 5 eller færre deltakere i klassen, og dermed direkte finale, brukes MATCHES til upload av videoer!**

### REGISTRATION (innledende runder):

- Logg inn med kontoen din (om det var en felles klubb-konto må denne 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, f.eks. "Video 1 Round 1" – eksempel her:

- Klikk på «Test» for å sjekke alt er OK
- Klikk på "Submit"
- Husk å laste opp alle videoer (både til innledende og (semi-)finale

#### «Matches» (direkte finale runde):

- 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"
- 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)

*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 9. oktober, 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.

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

## Dommere og bedømmelse

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

Dommere fra deltagende 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».

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 publiseres automatisk i SportData når dommerne er ferdig med sine evalueringer av hver klasse
- Det vil bli utdelt premier per post. Vi ber derfor om klubbens postadresse ved påmelding, slik at vi er sikre på at vi sender premiene til korrekt adresse.

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 eolgo, 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.

**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.

## Poenggivning i Freestyle

I Freestyle gis poeng etter følgende kriterier:

- 6 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 kompliserte spark
    - Akrobatiske sparketeknikker
  - Grunnleggende teknikker og bevegelser
- 4 poeng for presentasjon definert som:
  - Kreativitet
  - Harmoni
  - Uttrykkelse av energi og den indre Ki
  - Musikk og koreografi

## Krav til Freestyle

Freestyle er nytt for mange, så hermed listes kravene til Freestyle:

- Varighet: 60-70 sekunder fra utøver står klar i joonbi-seogi til utøver er ferdig. Det gis 0.3 i poengtrekk om varighet >60 eller <70 sekunder
- Musikkvalg: fritt (dog ikke rasistisk, politisk eller på annen vis støtende)
- Spark som må med (ikke bestemt rekkefølge):
  - Twieo yup chagi
  - Flere twieo ap chagi (så mange ap chagi du kan i 1 hopp; vanlig med 3-5)
  - Turning spark
  - 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):
  - Haktari seogi
  - Dwitkoobi seogi
  - 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/pdfs-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/pdfs-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)

### Retningslinjer for poenggivning

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](http://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 avvike 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=WhkjRruCBTo">https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo</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=icBwWo4wN7c">https://www.youtube.com/watch?v=icBwWo4wN7c</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_Je2ZkgkI">https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2ZkgkI</a>

<b>Poomsae</b>	<b>Lenke</b>
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-7mBvtvZw">https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtvZw</a>
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>
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>
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>
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>
Ilyeo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jWClKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=jWClKVOrqJ8&amp;list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&amp;index=18</a>

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

## 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 derfor viktig at lagleder følger med på Forbundets nettsider og Facebook event-siden i dagene før stevnet.



## Match Code

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

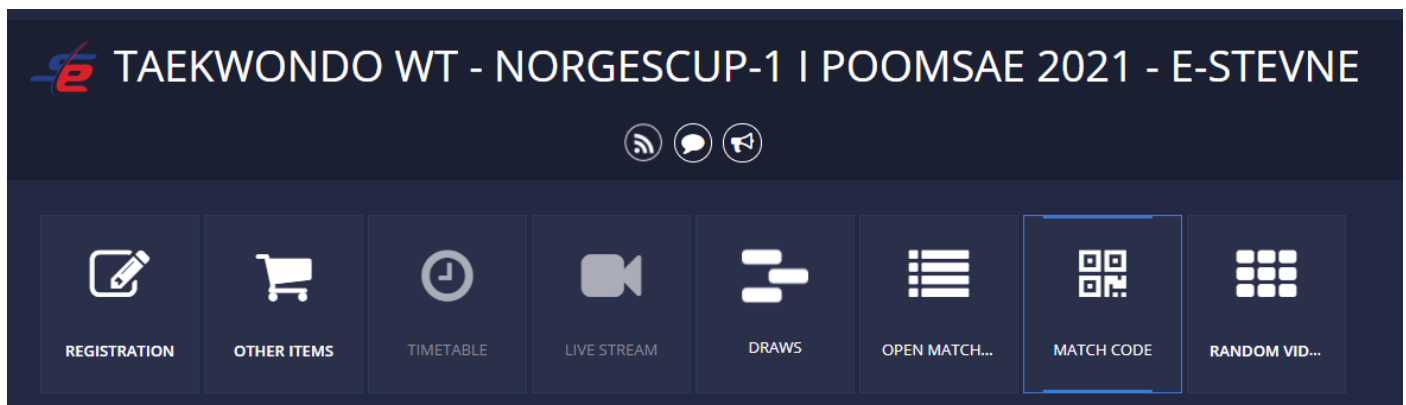
*Match Code – tidligere kjent som ‘Match Image’ - er en mekanisme som bidrar til rettferdig avvikling av konkurransen og beviser at poomsaen man filmer er utført ifm. dette stevnet, og ikke er et opptak fra et tidligere stevne.*

*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 å 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
- **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