



Norgescup

Poomsae (e-stevne)

29.-30. mai 2021

Norges Kampsportforbund
ønsker alle taekwondo-
venner velkommen til årets
andre 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 deltagere	5
Trekning av Poomsaer	6
Poomsaer i individuelle klasser.....	6
Poomsaer i Team-klasser og Freestyle	7
Regler for sammenslåing av klasser.....	7
Konkurransplattform	8
Registrering.....	8
Slik registrerer man utøvere til e-stevner:.....	8
Videoer.....	8
Antall videoer som skal lastes opp	8
Navngivning av videoer.....	8
Krav til videoopptak	9
Tekniske krav:	9
Uniform:.....	9
Plassering ved filming:	10
<i>Arbeidsflyt for innspillingen:</i>	10
Opplasting av videoer	11
Hvordan laste opp videoopptak.....	11
Prosess	12
Dommere og bedømmelse	12
Resultater og premier	12
Regelverk.....	13
Poenggivning i individuell konkurranse	13
Poenggivning i Freestyle	13
Retningslinjer for poenggivning.....	14
Generelle råd ift. gjennomføring av poomsae i et konkurranseperspektiv	14
Diverse	15

VELKOMMEN!

Velkommen til online Norgescup 2 i World Taekwondo poomsae, og det første stevnet i den nye Norgescup-serien for e-stevner.

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/930171617768047/?acontext=%7B%22event_action_history%22%3A%7B%22mechanism%22%3A%22surface%22%2C%22surface%22%3A%22create_dialog%22%7D%7D

Henvendelser

Generelt: e-stevne@dommerkomiteen.no

Stevneleder: Maria Erenskjold

Dommerleder: Nils A. Hoffmann Olsen og Erling Svanberg Mytting

NKF administrasjon: Robert Hamara, robert@kampsport.no

Program og tidslinje

Fredag 23. april:	Påmeldingen åpner. Foreløpig trekning av poomsaer offentliggjøres
Onsdag 19. mai kl. 20:00:	Påmeldingen lukkes
Torsdag 20. mai kl. 20:00:	Sammenslåing av klasser offentliggjøres Klasser med innledende runder og semifinaler avklares Det åpnes for opplasting av video 1+2 Coachmøte (informasjon tilkommer)
Torsdag 27. mai kl. 18:00:	Siste frist for å laste opp video 1+2
Fredag 28. mai kl. 20:00:	Siste frist for klubber med avviste videoer til å laste opp nye videoer
Lørdag 29. mai kl. 10:00:	Innledende runder og finaler Det åpnes for opplasting av video 3+4 (ev. video 5+6)
Søndag 30. mai kl. 10:00:	Finaler i de klassene som ikke blir bedømt lørdag 29. mai

Påmelding

Påmelding skjer via terminlisten på 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=603#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 19. mai 2021 kl.20:00
- Video 1+2 kan lastes opp fra og med torsdag 20. mai til torsdag 27. mai kl. 18:00

Startavgift

Det er ingen startavgift for å delta på Norgescup 2.

Norgescup i Poomsae

Dette stevnet markerer starten på Norgescup i poomsae i Norge. Inkluderte stevner vises i tabell 1 nedenfor. Poengopptjening vises i tabell 2.

Tabell 1

Dato	Stevne
29.05.2021	e-Stevne Poomsae
19.06.2021	Sommerutfordringen 1/2 Poomsae Hanmadang
24.07.2021	Sommerutfordringen 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.

Premiering Hanmadang etter endt cup: Pokaler til de tre beste i hver klasse, pokal for beste klubb, pokal for nyskapning og innovasjon.

(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 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 deltagere

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	<u>RUNDE 1 (Innledende)</u>		<u>RUNDE 2 (Semifinaler)</u>		<u>FINALER</u>	
	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	10	4	7	5	8
Kadett/Ungdom Dan M	9	8	11	6	7	10
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	7	8	11
Junior Dan M	7	5	11	8	10	9
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	8	9	12	7	10
Senior 1 Dan M	10	6	12	7	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	11	7	12	9
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

Norges Cup 2, Poomsae

e-Stevne

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	10	9	11	14	12	13

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)

Regler for sammenslåing av klasser

<u>Antall deltakere</u>	<u>Runde 1</u>	<u>Runde 2</u>	<u>Finaler</u>
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!
- 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 opplæringsmaterieell og «Ofte stilte spørsmål» her:

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 påkrevet før opplastingsfristen.

Antall videoer som skal lastes opp

Antall videoer som skal lastes opp avhenger av antall deltagere i klassen etter at påmeldingen er lukket og klasser slått sammen. VIKTIG at kun 2 videoer lastes opp av gangen!

- Dersom klassen går rett til finale, skal man bare laste opp to videoer (frist torsdag 27. mai kl.18:00)
- Dersom klassen skal ha innledende runde før finale, skal man laste opp fire videoer (MERK: video 3+4 lastes først opp lørdag 29. mai etter finalerunden er publisert!)
- Dersom klassen skal ha to innledende runder, skal man laste opp seks videoer (MERK: video 3+4 samt 5+6 lastes først opp lørdag 29. mai – ev. søndag 30. mai - etter semifinale og finalerunden er publisert!)

Videoene må godkjennes av stevne- og dommerledelsen mtp. teknisk kvalitet og Match Image før videoene sendes til bedømming, og av den grunn setter vi pris på om 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 beskjedne ikke kommer dagen før konkurransstart. Dessuten vil det være utfordrende for stevneledelsen å gi adekvat support / hjelp dersom mange opplever problemer med innlogging, opplasting mv. like før påmeldingsfristens utløp.

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 rettferdige 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 rettferdig overfor de som leverer videoer av god kvalitet som viser alle detaljer i alle teknikker.

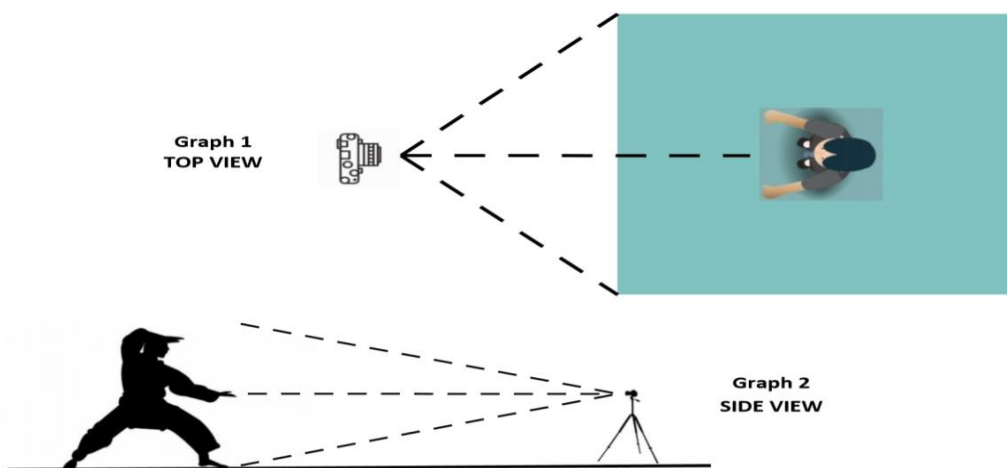
For ordens skyld: Det er naturligvis lov til å lage videoen av en poomsae flere ganger, for så å laste opp versjonen man er mest fornøyd med / versjonen med minst feil.

Uniform:

- 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
- Dersom man bruker sko, anbefaler vi at man bruker lette sko som ikke påvirker teknikkene i vesentlig grad. Erfaring viser at utøvere som gjennomfører poomsaen uten sko jevnt overleverer en bedre poomsae enn de som bruker sko. Dersom man filmer ute, anbefaler vi derfor enten at man benytter taekwondosko, eller gjennomfører poomsaen barbeint på et dertil egnet underlag; f.eks. 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 dersom opptaket gjøres utendørs
- Sørg for at avstanden til kamera dekker hele utførelsen av poomsae/freestyle og at utøveren er synlig gjennom hele videoen (figur 1)
- 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 Image»** til kameraet (du finner «Match Image» 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 Image på videoen din
- 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, for deretter å marsjere til startpunktet for så å annonsere poomsaen
- Ved freestyle skal man kun oppgi eget navn
- Ved par, team og synkron skal alle deltagerne oppgi navnet sitt. Lagleder oppgir 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 joombi-stilling
- For øvrig skal alle vanlige innledende og avsluttende honnørritualer følges
- Stopp innspillingen

Match Image er en mekanisme som bidrar til rettferdig avvikling av konkurransen og tjener som bevis på at poomsaen man filmer er utført ifm. dette stevnet, og ikke et opptak fra et tidligere stevne. Man konkurrerer «i øyeblikket», ikke på «tidligere bragder».

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

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 Image» på stevnesiden som angitt overfor**
 - «Match Image» bekrefter at man har spilt inn videoen ifm. dette stevnet. Dette bidrar til like vilkår for alle deltagere
 - Ifm. Norgescup 1 lot vi mange videoer passere uten Match Image siden man gjorde arrangementstekniske feil ifm. trekning av poomsaer, tidsfrister for opplasting av videoer, mv
 - **På Norgescup 2 vil videoer uten «Match Image» bli avvist**, og man må gjøre innspillingen av mønstrene på nytt for å vise korrekt «Match Image». Det er ikke åpning for å redigere «Match Image» inn i videoen
- Last opp videoene på en videoplattform som støtter filmopplasting, f.eks.:
Instagram, Kickstarter, Livestream, Reddit, Slideshare, SoundCloud, Spotify, Twitter, Vimeo, Youtube.
 - Flere støttede plattformer finnes her: 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
 - Dersom feil video være lastet opp i f.eks. posisjon 1, får utøveren 0.6 poeng i trekk for å gå feil poomsae
 - Verken stevneledelsen eller dommerne har mulighet til å endre på rekkefølgen av videoene når de er lastet opp, og man har heller ikke mulighet til å ettergå og dobbeltsjekke med alle påmeldte om videoene er lastet opp i korrekt rekkefølge. Man må ta utgangspunkt i rekkefølgen videoene presenteres for oss, akkurat som vi må ta utgangspunkt i rekkefølgen utøverne gjør poomsaene på fysiske konkurranser

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

Hvordan laste opp videoopptak

- Logg inn med kontoen din (om det var en felles klubb-konto må den brukes!)
- Velg hendelsen 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"

En gjennomgang av hvordan man sender inn film-url-en finnes også her:

https://www.sportdata.org/etournament_tutorials.html#five

Dersom man skal laste opp flere videoer 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*

Husk å vent med upload av video 3,4,5,6 til lørdag 29. Mai, når/hvis du trekkes ut til semi- eller finale runde!

Ta kontakt med stevneleder på 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 29. mai (ved behov innen kl.22:00 søndag 30. mai ved for eksempel flere finaler).

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
- 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 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 poomsaeregelementet, 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

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

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](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>

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	https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo
2	https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8
3	https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo
4	https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho
5	https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM
6	https://www.youtube.com/watch?v=icBwWo4wN7c
7	https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ
8	https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2Zkgkl
Poomsae	Lenke
Koryo	https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg
Keumgang	https://www.youtube.com/watch?v=CRGVSomaQaY
Taebeak	https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U

Pyongwon	https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBvtZw
Sipjin	https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&index=13
Jitae	https://www.youtube.com/watch?v=nur2WsN7dQw&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&index=15
Chonkwon	https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&index=16
Hansu	https://www.youtube.com/watch?v=IRp1JE7f-a8&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&index=17
Ilyeo	https://www.youtube.com/watch?v=jWCIKVOrqJ8&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyJkCLAj&index=18

På sikt er det sagt fra både Kukkiwon og World Taekwondo at det skal komme nye konkurranse-poomsaeer 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. Vi ber klubber og utøvere som ønsker å reservere seg mot dette om å opplyse om dette ved påmelding.

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, og det er følgelig viktig at lagleder følger med på forbundets nettsider og Facebook-side i dagene før stevnet.