

Deutsche Taekwondo Union e. V.



9.1.2

WOP Anlage 2

Free Style Poomsae

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae

Änderung

Beschluss der Mitgliederversammlung vom 20.06.2021

Seite 1 von 11

Inhaltsverzeichnis

Hinweis:

Aus Gründen der Lesbarkeit wird nachfolgend auf die Verwendung beider Geschlechtsformen verzichtet. Wenn im Text die männliche Sprachform verwendet wird, ist selbstverständlich auch die weibliche Form mit gemeint.

9.1.2 Free Style Poomsae

- 1. Allgemeines**
- 2. Zusammensetzung der Free Style Poomsae**
- 3. Klasseneinteilung**
- 4. Wettkampffläche**
- 5. Wettkampfzeit**
- 6. Ablauf zu Beginn und zum Ende des Formenvortrags**
- 7. Bewertungskriterien**
 - 7.1 Bewertung der Technik**
 - 7.1.1 Höhe des Sprung-Yopchagi**
 - 7.1.2 Anzahl der Kicks in einem Sprung -Apchagi**
 - 7.1.3 Drehkick / Spin Kick**
 - 7.1.4 Zweikampfübung mit aufeinanderfolgenden Kicks**
 - 7.1.5 Akrobatikaktion mit Tritttechnik**
 - 7.1.6 Praktikabilität und Exaktheit der Grundbewegungen**
 - 7.2 Bewertung der Präsentation**
 - 7.2.1 Kreativität**
 - 7.2.2 Harmonie**
 - 7.2.3 Ausdruck von Energie**
 - 7.2.4 Musik & Choreographie**
- 8. Punktegleichstand (Tie Score)**
- 9. Punkteabzüge**

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae

Free Style Poomsae

1. 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.

2. Zusammensetzung der Free Style Poomsae

- Das Poomsae Diagramm (Yeon-Mu line) ist durch den Wettkämpfer festzulegen;
- 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.

3. Klasseneinteilung

3.1 Einzelwettbewerb der weiblichen/männlichen Jugend, Damen und Herren

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17 weiblich	12 – 17 Jahre	ab 2. Kup
ab 18 weiblich	18 Jahre + älter	ab 2. Kup
bis 17 männlich	12 – 17 Jahre	ab 2. Kup
ab 18 männlich	18 Jahre + älter	ab 2. Kup

3.2 Paarlaufwettbewerb der weiblichen/männlichen Jugend, Dame / Herr

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17	12 – 17 Jahre	ab 2. Kup
ab 18	18 Jahre + älter	ab 2. Kup

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

Klasse	Alter	Mindestgraduierung
bis 17	12 – 17 Jahre	ab 2. Kup
ab 18	18 Jahre + älter	ab 2. Kup

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 90 und 100 Sekunden. Weniger als 90 oder mehr als 100 Sekunden ergeben Bewertungsabzüge.

6. Ablauf zu Beginn und zum Ende des Formenvortrags

Der Wettkämpfer wartet am markierten Eintrittspunkt der Wettkampffläche zusammen mit seinem Coach auf den Aufruf des Koordinators.

Nach Aufforderung durch den Koordinator „Chul-Jeon“ geht der Wettkämpfer vom Eintrittspunkt auf die Wettkampffläche zu seinem individuellen Startpunkt. Auf die Kommandos „Cha-ryeot“, „Kyeong-rye“ grüßt er die Jury durch Verbeugung und geht mit dem Kommando „Joon-bi“ in eine beliebige Startposition. Ca. 3 Sekunden später beginnt die Musik und der Wettkämpfer startet seinen Formenvortrag.

Nach Beendigung der Poomsae steht der Wettkämpfer in der Endposition. Nach den Kommandos „Ba-ro“, „She-uh“, „Cha-ryeot“, „Kyeong-rye“ wartet der Wettkämpfer in disziplinierter Haltung auf die Bekanntgabe der Bewertung.

Nach Aufforderung durch den Koordinator „Tae-jang“ geht der Wettkämpfer zurück zum Eintrittspunkt.

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.

7. Bewertungskriterien

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

7.1 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 anlassbezogen Pflichttrittstechniken und Pflichtstellungen festgelegt. Für die Durchführung der festgelegten Trittstechniken darf man bis zu fünf Schritte laufen.

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

7.1.1 Höhe des Sprung-Yopchagi (0,0 – 1,0 Punkte)

							Mitte	Kopf	über Kopf
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Yopchagi zwischen 0.1 und 0.7 Punkten.							Zusätzlich bei Höhe Mitte, Kopf und Überkopf +0.1, +0.2 und +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 gleichzeitig ausführen.

7.1.2 Anzahl der Apchagis in einem Sprung (0.0 – 1.0 Punkte)

							3	4	5
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Korrektheit und Genauigkeit des Apchagi zwischen 0.1 und 0.7 Punkten.							Zusätzlich je nach Anzahl 3, 4 oder 5 Apchagis +0.1, +0.2 und +0.3 Punkte.		

- Werden weniger als 3 Apchagis getreten, wird dieser Technikeil 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.

7.1.3 Drehkick / Spin Kick (0.0 - 1,0 Punkte)

							360° - 540°	540° - 720°	720° u. mehr
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	+0.1	+0.2	+0.3
Bewertung je nach Exaktheit der Ausführung zwischen 0.1 und 0.7 Punkten.							Bewertung je nach Drehgrad bei 360°; 540°, 720° und mehr +0.1, +0.2 und +0.3 Punkte		

- Beträgt die Ausführung des Drehkicks weniger als 360°, wird dieser Technikeil in der Bewertung nicht berücksichtigt;
- Der Drehkick muss mindestens über Gürtelhöhe ausgeführt werden, sonst wird er in der Bewertung nicht berücksichtigt;

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae

- Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Paares oder Teams den Drehkick ausführen.

7.1.4 Zweikampfübung mit aufeinanderfolgenden Kicks (0.0 – 1.0 Punkte)

							gut	sehr gut	exzellent
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	+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 oder +0.3 Punkte bei entsprechender Ausführung addiert.									

- Die Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring-Kicks beträgt mindestens 3 und maximal 5 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 Kyorugi-Stil 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 Sparring-Kicks muss mindestens 3 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.

7.1.5 Akrobatikaktion mit Tritttechnik (0.0 – 1.0 Punkte)

							gut	sehr gut	exzellent
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	+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 und 0.3 Punkte bei entsprechender Ausführung addiert.									

- Akrobatikaktionen beinhalten gedrehte Sprünge, die mit einem TKD-Kick mit einer Kniestreckung durchgeführt werden müssen. Die Tritte werden in der Luft ausgeführt;

- Wird die Akrobatikaktion ohne TKD Kick ausgeführt, wird dieser Technikteil in der Bewertung nicht berücksichtigt;
- Bei Unterstützung durch Handhilfe 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 Pairs oder Teams die Akrobatikaktionen ausführen.

7.1.6 Praktikabilität und Exaktheit der Grundbewegungen (1.0 Punkt)

- 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, dass Kihaps oder Stände mit einem Stampfen ausgeführt werden müssen;
- Praktikabilität und ausgewogene Kombinationen von Angriffs- und Abwehrtechniken mit einem guten Gleichgewicht;
- Gesamteindruck der Performance der Techniken (Grundbewegungen).

7.2 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.

7.2.1 Kreativität (1.0 Punkt)

- 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;

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae		
Änderung	Beschluss der Mitgliederversammlung vom 20.06.2021	Seite 8 von 11

- Ausführung der Bewegungsformen mit allen Teilen des Körpers, Ausgewogenheit zwischen links und rechts, zwischen Fuß und Hand.

7.2.2 Harmonie (1.0 Punkt)

- 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;

7.2.3 Ausdruck von Energie (1.0 Punkt)

Ausdruck von Energie analog den anerkannten Standard-Poomsae.

7.2.4 Musik & Choreographie (1.0 Punkt)

- Anpassung von Musik und der Choreographie an den Inhalt der Poomsae;
- Anpassung der Musik an die Bewegungsfolgen und Ausführungen der Poomsae.

8. Punktegleichstand (Tie Score)

Liegt 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.

9. Punkteabzüge

Punkteabzüge sind grundsätzlich vom Gesamtergebnis abzuziehen.

- Pflicht-Stellungen:
 - Hakdari Seogi
 - Beom Seogi
 - Dwitkubi
- Für jede nicht ausgeführte Stellung 0.3 Punkte Abzug.
- Für die Ausführung der Pflicht-Tritttechniken (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 Punkt 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.
- Große Balanceprobleme bzw. Fallen, Abzug von 0.3 Punkten in der jeweiligen Kategorie.
- Bei Paar- und Teamwettbewerb:
 - Bei Konfusion eines Wettkämpfers mehr als 2 x erfolgt ein Abzug von 0.3 Punkten;
 - Werden mehr als 2 Poom (1 Poom sind max. 5 Bewegungen) nicht synchron durchgeführt erfolgt ein Abzug von 0.3 Punkten;
 - Bei Paar- und Teamwettbewerben ist es nicht erlaubt, ein Teammitglied durch Handhilfe zu unterstützen. Es erfolgt ein Abzug von 0.3 Punkten.

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae

Regelwerk der Deutschen Taekwondo Union e. V.

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

- Musik:
 - Ein Formenvortrag ohne Musik wird nicht bewertet;
 - Die Wettkampfzeit (Vortragsdauer) beträgt 90 bis 100 Sekunden;
 - Pro 5 Sek. außerhalb dieser vorgegebenen Zeit erfolgt ein Abzug von 0,1 Punkten.

Nr. 9.1.2 WOP - Free Style Poomsae		
Änderung	Beschluss der Mitgliederversammlung vom 20.06.2021	Seite 11 von 11