

# WEDSTRIJD REGLEMENT

Dit reglement is goedgekeurd door de onderstaande personen en als zodanig goedgekeurd voor gebruik bij wedstrijden van en onder auspiciën van de Taekwon-Do International Nederland (TIN)

Voorzitter TIN

Sahyun Johan Groen



Datum: 1 januari 2018

Secretaris TIN

Sahyun Marco  
Zandbergen



Datum: 1 januari 2018

Voorzitter WSC

Sahyun Peter Vergroesen



Datum: 1 januari 2018

<b>Overzicht van wijzigingen</b>			
<b>Versie</b>	<b>Datum</b>	<b>Details</b>	<b>Vrijgave</b>
1.0	01-01-2003	Eerste uitgave van dit reglement	P. P. Vergroesen
1.1	01-04-2004	Graduatie aanpassing 2.02, 3.09, 4.05, 4.06, 5.05, 6.05.	P.P. Vergroesen
1.3	01-09-2006	Aanpassing aan nieuwe ITF-regels	P.P. Vergroesen
1.4	01-05-2010	Aanpassing Algemeen hoofdscheidsrechter	P.P. Vergroesen
1.5	01-01-2014	Aanpassing voorblad	P.P. Vergroesen
1.6	01-01-2016	Diverse kleine aanpassingen, hoofdstuk 5 aangepast, hoofdstuk 6 speciale technieken toegevoegd. Hoofdstuk 7 Team ontmoeting verwijderd	P.P. Vergroesen
1.7	01-01-2018	Aanpassing functionarissen	P.P. Vergroesen

---

## Inhoud

<b>1. Algemene bepalingen</b> .....	<b>5</b>
1.01 Doel.....	5
1.02 Werkterrein.....	5
1.03 Wijzigingen.....	5
1.04 Wedstrijdorganisatie .....	5
1.05 Definities .....	5
1.06 Toernooisoorten, wedstrijdonderdelen .....	6
1.07 Medische begeleiding .....	6
<b>2. Algemeen wedstrijdreglement</b> .....	<b>7</b>
2.01 Algemene deelname voorwaarden .....	7
2.02 Uitsluiting van deelname .....	7
2.03 Voorzieningen .....	7
2.04 Arbitrage.....	8
2.05 Wedstrijdvlak en startplaatsen .....	8
2.06 Uiterlijk, voorkomen en uitrusting van deelnemers .....	8
2.07 Controle.....	8
2.08 Medische indicatie .....	8
2.09 Coachen.....	9
2.10 Ongevallen en blessures .....	9
<b>3. Sparring</b> .....	<b>10</b>
3.01 Werkwijze tijdens wedstrijden .....	10
3.02 Wedstrijdvlak: afmeting en startplaatsen .....	10
3.03 Voorzieningen .....	10
3.04 Wedstrijdduur .....	11
3.05 Wedstrijdsysteem.....	11
3.06 Uitrusting van deelnemers .....	11
3.07 Eisen safety equipment.....	11
3.08 Leeftijdscategorieën .....	12
3.09 Graduatiecategorieën .....	12
3.10 Gewichts- en lengtecategorieën .....	13
3.11 Poule-indeling .....	13
3.12 Puntentelling .....	13
3.13 Beslissing bij een gelijke eindstand .....	13
<b>4. Tuls</b> .....	<b>14</b>
4.01 Wedstrijdvlak: afmetingen en startplaatsen .....	14
4.02 Uitrusting van deelnemers .....	14
4.03 Werkwijze tijdens wedstrijden .....	14
4.04 Leeftijdscategorieën .....	14
4.05 Graduatiecategorieën .....	14
4.06 Vrije en verplichte Tul .....	15
4.07 Poule-indeling .....	15
4.08 Beoordeling .....	15
<b>5. Breektechnieken</b> .....	<b>17</b>
5.01 Procedure.....	17
5.02 Leeftijdscategorieën .....	17
5.03 Graduatiecategorieën .....	17
5.04 Technieken en startwaardes senioren .....	17
5.05 Technieken en startwaardes veteranen.....	18

5.06	Puntentelling .....	18
5.07	Beslissing bij gelijke eindstand .....	18
<b>6.</b>	<b>Speciale technieken.....</b>	<b>19</b>
6.01	Procedure.....	19
6.02	Startwaardes jeugd .....	19
6.03	Startwaardes junioren .....	19
6.04	Startwaardes senioren .....	20
6.05	Puntentelling .....	20
6.06	Gelijke eindstand.....	20
<b>7.</b>	<b>Prijsuitreiking .....</b>	<b>21</b>
7.01	Tijdstip van de prijsuitreiking.....	21
7.02	Kleding tijdens de prijsuitreiking.....	21

## 1. Algemene bepalingen

### 1.01 Doel

Het wedstrijdreglement heeft als doel veilige en sportieve Taekwon-Do wedstrijden te garanderen.

### 1.02 Werkterrein

Het wedstrijdreglement is van toepassing op alle Taekwon-Do wedstrijden georganiseerd door of onder auspiciën van Taekwon-Do International Nederland, afgekort TIN.

In alle gevallen waar het wedstrijdreglement niet in voorziet of in alle gevallen waar twijfel bestaat over de uitleg van dit reglement, zullen leden van het Nationaal Wedstrijd Team van de TIN of door haar aangewezen personen die als zodanig fungeren en de algemeen hoofdscheidsrechter een beslissing nemen. Deze beslissing is bindend voor alle partijen.

### 1.03 Wijzigingen

Wijzigingen van het wedstrijdreglement moeten goedgekeurd worden door het bestuur van de TIN en de WSC, middels ondertekening van alle gedateerde stukken door:

- de voorzitter van de TIN
- de secretaris van de TIN
- de voorzitter van de WSC

Per wijziging van het wedstrijdreglement moet worden aangegeven wanneer deze in werking treedt. Het gewijzigde reglement moet bekend gemaakt worden in een publicatie minimaal drie maanden voor de datum waarop de wijziging van kracht wordt.

### 1.04 Wedstrijdorganisatie

De wedstrijdorganisatie wordt gevormd door de leden van de WSC van de TIN of door haar aangewezen personen die als zodanig fungeren, de aangewezen tijdwaarnemers(sters) en de administratieve medewerkers(sters).

### 1.05 Definities

Partij	Een partij is een ontmoeting waarin men via een krachtmeting (direct of indirect) tot een winnaar komt.
Wedstrijd	Een wedstrijd is een aantal partijen op één of meer wedstrijdonderdelen.
Toernooi	Een toernooi is een aantal partijen op één of meer wedstrijdonderdelen waarbij eventueel titels te vergeven zijn (vb. regio- of nationaalkampioen, Europees- of wereldkampioen).
Wedstrijdvlak	De ruimte (het veld) waar de krachtmeting plaatsvindt, niet de hal of andere locatie waar het toernooi wordt gehouden.

## **1.06 Toernooisoorten, wedstrijdonderdelen**

Toernooisoorten:

- Regionaal (alleen voor TIN-leden)
- Nationaal (alleen voor TIN-leden)
- Open
- Internationaal

Toernooien zijn voor individuen en/of teams.

Wedstrijdonderdelen:

- Sparring;
- Tuls
- Breektechnieken
- Speciale technieken

## **1.07 Medische begeleiding**

Tijdens elk toernooi moeten er minimaal twee gecertificeerde E.H.B.O.-ers in de zaal aanwezig te zijn.

## 2. Algemeen wedstrijdreglement

### 2.01 Algemene deelname voorwaarden

Voor alle toernooisoorten geldt dat een Taekwon-Do-in mag deelnemen aan:

- Regionale toernooien, als de Taekwon-Do-in lid is van een bij de TIN aangesloten vereniging of school in de betreffende regio en in het bezit is van een TIN paspoort en een geldig betalingsbewijs en de Taekwon-Do-in voldoet aan de in de uitnodiging vermelde voorwaarden.
- Nationale toernooien, als de Taekwon-Do-in lid is van een bij de TIN aangesloten vereniging of school in Nederland en in het bezit is van een TIN paspoort en een geldig betalingsbewijs en de Taekwon-Do-in voldoet aan de in de uitnodiging vermelde voorwaarden.
- Open nationale toernooien, als de Taekwon-Do-in voldoet aan de in de uitnodiging vermelde voorwaarden en de Taekwon-Do-in de belangen van de TIN niet schaadt.
- Internationale toernooien, als de Taekwon-Do-in voldoet aan de in de uitnodiging vermelde voorwaarden en de Taekwon-Do-in de belangen van de TIN niet schaadt.

### 2.02 Uitsluiting van deelname

Uitsluiting van deelname kan volgen doordat tijdens de gewichtscntrole blijkt dat de deelnemer:

1. niet voldoet aan de in de uitnodiging vermelde voorwaarden.
2. een graduatie heeft opgegeven die niet overeenkomt met de graduatie in het TIN-paspoort.
3. een afwijkend gewicht heeft opgegeven voor de wedstrijd, met inachtneming van de geldende marges (1 Kg), zodat de deelnemer in een verkeerde gewichtscategorie is ingedeeld.
4. bij wedstrijden niet in staat is een TIN-paspoort of geldig betalingsbewijs van bondsgelden te overleggen of een soortgelijk document.
5. ingeschreven staat als coach voor het desbetreffende wedstrijdonderdeel.
6. ingeschreven staat als scheidsrechter voor het betreffende evenement.

### 2.03 Voorzieningen

Bij elk door de TIN of onder de auspiciën van de TIN georganiseerde wedstrijd moeten voorzieningen aanwezig zijn voor de wedstrijdorganisatie, de medische verzorging, de weging commissie.

#### Voorzieningen ten behoeve van de wedstrijdorganisatie

- een jurytafel die plaats biedt aan minimaal 5 personen en zodanig centraal ten opzichte van de wedstrijdvlakken opgesteld is dat deze geen hinder oplevert voor het publiek;
- een goed werkende omroepinstallatie;
- een tafel, groot genoeg voor het plaatsen alle prijzen.

#### Voorzieningen ten behoeve van de medische verzorging

Er moet in de wedstrijdaccommodatie een ruimte beschikbaar zijn voor de verzorging van blessures, grenzend aan de ruimte waar de wedstrijden plaatsvinden.

#### Voorzieningen ten behoeve van de gewichts-, graduatie- en paspoortcontrole

Er moet een ruimte aanwezig te zijn, waar de gewichtscntrole voorafgaande aan de wedstrijden ongehinderd kan plaatsvinden. In deze ruimte moeten twee stoelen en één tafel aanwezig zijn.

## 2.04 Arbitrage

Bij evenementen georganiseerd door de TIN of een van haar deelnemers (school/vereniging), dient altijd een algemeen hoofdscheidsrechter met een ITF erkende A-licentie aanwezig te zijn.

Deze wordt per evenement door de WSC aangewezen.

Hij/zij ontvangt van de organisatie een onkostenvergoeding van € 50,- per evenement.

Per wedstrijdvlak wordt er door de algemeen hoofdscheidsrechter in principe een hoofdscheidsrechter, een matscheidsrechter en vier hoekscheidsrechters aangewezen.

## 2.05 Wedstrijdvlak en startplaatsen

De lijnen van het wedstrijdvlak moeten worden aangegeven op een effen ondergrond met een contrasterende markering ten opzichte van deze ondergrond.

De startplaatsen moeten worden aangegeven met een contrasterende markering ten opzichte van de ondergrond.

## 2.06 Uiterlijk, voorkomen en uitrusting van deelnemers

Elke deelnemer dient op het wedstrijdvlak te verschijnen met een schone Dobok die voldoet aan het kledingreglement van de TIN.

Verder dient elke deelnemer een verzorgd uiterlijk te hebben, kortgeknipte nagels en indien nodig een haarband. Voor mannelijke deelnemers is het verboden om een hemd of T-shirt onder de Dobok te dragen.

Het is voor deelnemers verboden op het wedstrijdvlak te verschijnen als men sieraden draagt.

Het is voor deelnemers verboden een bescherming te dragen anders dan het voorgeschreven. De WSC kan onder bepaalde voorwaarden het dragen van extra bescherming door deelnemers verplichten of adviseren.

Deelnemers mogen een oogcorrectie dragen als deze van het type veiligheidsbril of zachte contactlens is.

## 2.07 Controle

De gewicht-, lengte- en paspoortcontrole vindt plaats voor aanvang van de wedstrijd en wordt uitgevoerd door een NWT-lid en een scheidsrechter die is aangewezen door de algemeen hoofdscheidsrechter.

## 2.08 Medische indicatie

Een medische indicatie is geldig als deze voldoet aan de volgende voorwaarden:

1. deze moet zijn afgegeven door een praktijkgemachtigde arts in Nederland of bij internationale wedstrijden zijn afgegeven door een praktijkgemachtigde arts in het land waarvoor de deelnemer uitkomt;
2. in de medische indicatie moeten medische redenen opgesomd worden om de afwijkende uitrusting ten opzichte van de verplichte uitrusting te rechtvaardigen;
3. de medische indicatie moet zijn gedateerd en mag niet ouder zijn dan maximaal 14 dagen;
4. de verklaring moet in het Nederlands of Engels zijn opgesteld.
5. mag geen voordeel opleveren voor de deelnemer



## **2.09 Coachen**

Het is de deelnemers toegestaan zich te laten begeleiden door een coach, mits:

- het maximaal aantal coaches beperkt blijft tot 4 per ingeschreven school of vereniging;
- bij minder dan 6 deelnemers of 3 teams tot één coach per 2 deelnemers of per team;
- de coach zich houdt aan de regels van het coach reglement.

## **2.10 Ongevallen en blessures**

Elke deelnemer heeft het recht zich tijdens de partij te laten onderzoeken of behandelen door een E.H.B.O.-er of arts.

De maximale tijdsduur hiervoor bedraagt in principe 3 minuten per deelnemer per partij.

Deze tijd wordt bijgehouden door de hoofdscheidsrechter.

## 3. Sparring

### 3.01 Werkwijze tijdens wedstrijden

De deelnemers worden opgeroepen door de wedstrijdorganisatie. De eerst opgeroepene draagt een rood herkenningsteken en neemt de linker startplaats in, gezien vanaf de jurytafel.

De andere deelnemer draagt een blauw herkenningsteken en neemt de rechter startplaats in, gezien vanaf de jurytafel.

Bij aanvang van een partij groeten de deelnemers op commando van de matscheidsrechter, de hoofdscheidsrechter en vervolgens elkaar. Bij het einde van de partij verloopt de groetprocedure in de omgekeerde volgorde.

De winnaar wordt door de hoofdscheidsrechter bekend gemaakt aan de matscheidsrechter, waarna deze zijn arm heft aan de zijde van de winnaar.

Indien per partij twee ronden worden gestreden, gaan de deelnemers tijdens de onderbreking tussen de twee ronden naar de zijde van het wedstrijdvlak, waar de coach zich bevindt.

De deelnemers mogen zich tijdens een onderbreking van de partij niet van het wedstrijdvlak verwijderen en dienen bij de eerste oproep hun startpositie op het wedstrijdvlak weer in te nemen.

Deelnemers zijn zelf verplicht de wedstrijdvolgorde bij te houden plus het wedstrijdvlak waar zij op moeten komen. Na driemaal te zijn opgeroepen, worden zij geacht niet meer aanwezig te zijn en automatisch verliezer.

Tijdens de wedstrijden is het verboden voor deelnemers/coaches door het wedstrijdvlak te lopen als zij daar niet met een wedstrijd bezig zijn.

### 3.02 Wedstrijdvlak: afmeting en startplaatsen

De afmeting van het wedstrijdvlak bedraagt:

- lengte x breedte = 9 x 9 meter.
- met rondom een veilige zone van 1 meter zonder obstakels

Op een halve meter aan de binnenzijde van de markering van het wedstrijdvlak moet een tweede markering worden aangebracht door middel van eenzelfde contrasterende markering.

De twee startplaatsen bevinden zich één meter rechts en links van het centrum van het veld gezien vanaf de jurytafel, aangegeven door een markering van  $\pm 1$  meter lang.

### 3.03 Voorzieningen

Per wedstrijdvlak moet aanwezig zijn:

- één jurytafel, groot genoeg voor de hoofdscheidsrechter, de tijdwaarnemer(ster) en de administratieve medewerker(ster), voorzien van evenveel stoelen als er personen aanwezig moeten zijn;
- stoelen op de hoeken buiten het wedstrijdvlak, voor elke hoekscheidsrechter één;
- één stoel aan de linker- en één stoel aan de rechterzijde voor de coaches, gezien vanaf de jurytafel, ter hoogte van het midden, buiten het wedstrijdvlak.

### 3.04 Wedstrijdduur

De wedstrijdduur is per Klasse aangegeven in onderstaand overzicht, met een onderscheid tussen jeugd, junioren, senioren heren en senioren dames.

Klasse	Voorrunde	Finale	
Jeugd/junioren B	1x 1½ min.	2x 1½ min.	(½ min. pauze)
Jeugd/junioren A	1x 2 min.	2x 2 min.	(½ min. pauze)
Senioren dames / heren B	1x 2 min.	2x 2 min.	(½ min. pauze)
Senioren dames / heren A	1x 2 min.	2x 2 min.	(½ min. pauze)

Bij de hantering van een C-Klasse worden de tijden van de B-Klasse aangehouden.

De wedstrijdduur is aangegeven in minuten en inclusief de onderbrekingen van de mat-/hoofdscheidsrechter tenzij deze aangeeft de tijd te stoppen.

Indien noodzakelijk kan de WSC of door haar aangewezen personen die als zodanig fungeren, een andere wedstrijdduur bepalen, alsmede het aantal ronden in de finale beperken tot één.

### 3.05 Wedstrijdsysteem

Puntstop: B-Klasse  
Doorgaand: A-Klasse

### 3.06 Uitrusting van deelnemers

Kleding volgens het kledingreglement met dien verstande dat er geen instructor strepen en/of schouderpatches op de Dobok gedragen mogen worden.

De WSC verplicht deelnemers tot het dragen van de volgende bescherming:

- een hoofdbeschermer
- hand- en voetbeschermers
- een kruisbeschermer voor mannelijke deelnemers, onder de Dobok;
- gebitbeschermer;

De WSC staat het dragen van de volgende bescherming toe:

- een kruisbeschermer voor vrouwelijke deelnemers;
- een borstbeschermer voor vrouwelijke deelnemers;
- zachte scheenbeschermers
- zachte onderarmbeschermers

Het is verboden een bescherming te dragen die gevaar kan veroorzaken en of schade kan toebrengen aan anderen.

Het is toegestaan een afwijkende of additionele bescherming te dragen mits:

- de deelnemer in het bezit is van een geldige medische indicatie en
- de algemeen hoofdscheidsrechter een "Geen bezwaar"-verklaring heeft afgegeven en
- dit niet leidt tot een duidelijk voordeel ten opzichte van de tegenstander(s).

### 3.07 Eisen safety equipment

De safety equipment moet zijn goedgekeurd door de WSC.

De diverse beschermingsmaterialen dienen aan de volgende eisen te voldoen.

Algemeen:

- de equipment moet gemaakt zijn van zacht materiaal waarvan de raakvlakken een dikte moeten hebben van 2 – 4 centimeter
  - de equipment moet een goede pasvorm hebben zodat deze niet op ongewenste momenten uitgaat.
  - er mogen geen scherpe of harde onderdelen aan zitten
  - het materiaal mag niet ruw zijn
1. de handbeschermer:
    - de vingers en de duim moeten zijn ingesloten
    - de binnenkant van de hand moet zichtbaar zijn i.v.m. controle op bandages. Dus geen bokshandschoenen
  2. de voetbeschermer:
    - moet vanaf de bovenzijde van de enkel tot de voetzool en de onderzijde van de tenen alles omsluiten
  3. de scheenbeschermer:
    - mag een maximale lengte hebben van de onderkant van de knieschijf tot aan de bovenkant van de voetbeschermer
    - dient uit één geheel te bestaan
    - dient onder de Dobok te worden gedragen
  4. de hoofdbeschermer
    - mag geen bewegingsbeperking veroorzaken
    - het gezicht dient vrij te blijven, ook aan de zijkant
    - dient de zij- en achterkant van het hoofd zo te beschermen dat deze niet het vloeroppervlak kan raken
  5. de borstbeschermer
    - mag geen bewegingsbeperking veroorzaken
    - dient uit één geheel te bestaan
    - dient onder de Dobok gedragen te worden



### 3.08 Leeftijdscategorieën

- Jeugd t/m 13 jaar
- Junioren 14 jaar t/m 15 jaar
- Junioren 16 jaar t/m 17 jaar
- Senioren 18 jaar en ouder
- Veteranen 40 tot 50 jaar
- Veteranen 50 tot 60 jaar
- Veteranen 60 jaar en ouder

Voor deelname aan wedstrijden is de leeftijd en graduatie ten tijde van de wedstrijd bepalend, behalve indien men zich moest kwalificeren dan geldt dat de leeftijd en graduatie ten tijde van de kwalificatie.

### 3.09 Graduatiecategorieën

- 8<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> Gup (B-Klasse)
- 4<sup>e</sup> t/m 1<sup>e</sup> Gup (A-Klasse)
- I Dan en hoger (AA-Klasse)

### 3.10 Gewichts- en lengtecategorieën

- Jeugd meisjes : -25, -30, -35, -40, -45, -50, -55, +55 Kg.
- Jeugd jongens : -25, -30, -35, -40, -45, -50, -55, -60, +60 Kg.
- Junioren dames : -40, -46, -52, -58, -64, -70, +70 Kg.
- Junioren heren : -45, -51, -57, -63, -69, -75, +75 Kg.
- Senioren dames : -45, -51, -57, -63, -69, -75, +75 Kg.
- Senioren heren : -50, -57, -64, -71, -78, -85, +85 kg.

### 3.11 Poule-indeling

De wedstrijdorganisatie maakt vooraf een keus voor welke graduatie- en leeftijdscategorieën de wedstrijden worden uitgeschreven. Hiervoor worden de bij punt 3.10 genoemde gewichtsklassen gehanteerd, waarbij één van de volgende regels kan worden gehanteerd bij onvoldoende deelnemers in een Klasse:

- Minimum aantal deelnemers in een poule is drie. Wanneer er minder deelnemers zijn worden deze doorgeschoven naar de daaropvolgende hogere Klasse.

### 3.12 Puntentelling

Voor een correct uitgevoerde geoorloofde techniek op een geoorloofd deel van het lichaam geldt:

1 punt wordt gegeven voor:

- Handtechniek midden of hoge sectie
- Voettechniek midden sectie
- Handtechniek gesprongen midden sectie

2 punten worden gegeven voor:

- Handtechniek gesprongen hoge sectie
- Voettechniek hoge sectie
- Voettechniek gesprongen midden sectie

3 punten worden gegeven voor:

- Voettechniek gesprongen hoge sectie
- Voettechniek gesprongen achterwaarts gedraaide (180°) trap midden sectie
- Handtechniek gesprongen achterwaarts gedraaide (180° of meer) hoge sectie

4 punten worden gegeven voor:

- Voettechniek gesprongen achterwaarts gedraaide (180°) trap hoge sectie
- Voettechniek gesprongen gedraaide (360° of meer) trap midden sectie

5 punten worden gegeven voor:

- Voettechniek gesprongen gedraaide (360°) trap hoge sectie

Wanneer tijdens de sprong 2 of 3 hand en voettechnieken (correct) worden uitgevoerd, worden punten toegekend voor elke techniek.

### 3.13 Beslissing bij een gelijke eindstand

Indien een partij onbeslist eindigt en er een winnaar uit moet komen dan treedt de volgende procedure in werking, totdat er een beslissing valt:

1. 1 minuut verlenging
2. eerste score wint (golden point)

## **4. Tuls**

### **4.01 Wedstrijdvlak: afmetingen en startplaatsen**

Het wedstrijdvlak moet uitgezet worden op een harde en effen ondergrond.

### **4.02 Uitrusting van deelnemers**

Volgens het kledingreglement.

### **4.03 Werkwijze tijdens wedstrijden**

De beoordeling van Tuls moet geschieden door een jury bestaande uit minimaal drie en maximaal vijf scheidsrechters.

Het toekennen van punten kan schriftelijk geschieden of in de vorm van hand opsteken. Bij handopsteken dient de jury uit vijf scheidsrechters te bestaan.

### **4.04 Leeftijdscategorieën**

- Jeugd t/m 13 jaar
- Junioren 14 jaar t/m 17 jaar
- Senioren 18 jaar en ouder
- Veteranen 40 tot 50 jaar
- Veteranen 50 tot 60 jaar
- Veteranen 60 jaar en ouder

### **4.05 Graduatiecategorieën**

- 8<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> Gup (B-Klasse)
- 4<sup>e</sup> Gup t/m I Dan (A-Klasse jeugd)
- 4<sup>e</sup> Gup t/m 1<sup>e</sup> Gup (A-Klasse)
- I Dan
- II Dan
- III Dan
- IV Dan
- V Dan
- VI Dan

#### 4.06 Vrije en verplichte Tul

Per graduatie dient de onderstaande vrije en verplichte Tul gelopen te worden.

<u>Graduatie</u>	<u>Vrije tul</u>	<u>Maximale verplichte tul</u>
8 <sup>e</sup> Gup	Dan-Gun t/m Do-San	Chon-Ji t/m Dan-Gun
7 <sup>e</sup> Gup	Do-San t/m Won-Hyo	Chon-Ji t/m Do-San
6 <sup>e</sup> Gup	Won-Hyo t/m Yul-Gok	Chon-Ji t/m Won-Hyo
5 <sup>e</sup> Gup	Yul-Gok t/m Joong-Gun	Chon-Ji t/m Yul-Gok
4 <sup>e</sup> Gup	Joong-Gun t/m Toi-Gye	Chon-Ji t/m Joong-Gun
3 <sup>e</sup> Gup	Toi-Gye t/m Hwa-Rang	Chon-Ji t/m Toi-Gye
2 <sup>e</sup> Gup	Hwa-Rang t/m Choong-Moo	Chon-Ji t/m Hwa-Rang
1 <sup>e</sup> Gup	Hwa-Rang t/m Choong-Moo	Chon-Ji t/m Choong-Moo
I Dan	Kwang-Gae t/m Ge-Baek	Chon-Ji t/m Choong-Moo
II Dan	Eui-Am t/m Juche	Chon-Ji t/m Ge-Baek
III Dan	Sam-II t/m Choi-Yong	Chon-Ji t/m Juche
IV Dan	Yon-Gae t/m Moon-Moo	Chon-Ji t/m Moon-Moo
V Dan	So-San t/m Se-Jong	Chon-Ji t/m Se-Jong
VI Dan	Tong-II	Chon-Ji t/m Tong-II

#### 4.07 Poule-indeling

De poule-indeling wordt per evenement bepaald.

#### 4.08 Beoordeling

Onderdeel	Maximaal
Techniek	10 punten
Kracht	6 punten
Balans	6 punten
Ademhaling	6 punten
Ritme	6 punten

Inhoudelijk beoordeling punten:

Nauwkeurigheid (van bewegingen en patroon)

Techniek (Kracht, snelheid, ritme, balans en ademhalingscontrole) (sine wave = onderdeel van kracht)

Als een deelnemer de vorm vergeet mixt met een andere vorm of meer dan 2 bewegingen achter elkaar anders loopt dan krijgt de deelnemer 0 punten.

Deelnemers demonstreren 1 vrije en 1 verplichte Tul.

Na de vrije Tul geeft de hoofdscheidsrechter aan welke verplichte Tul gelopen moet worden, conform de reglementen toegestaan bij de graduatie (de verplichte Tul is een andere dan de vrije Tul).

De Tuls worden door 2 deelnemers tegelijk gedemonstreerd.

##### 1 - Technische inhoud: max. punten: 10

Bij scoren uitgaan van 10 punten, waarbij techniekfouten afgetrokken worden:

- punten:
  - \* techniekfouten in de TUL
  - \* het onderbreken van motions (fast, connecting, continuous, slow)

**2 - Kracht: max. punten: 6**

Bij scoren uitgaan van een gemiddelde van 3 punten.

Let op het verschil tussen natuurlijke- en gegeneerde kracht.

+ punten: \* gegeneerde kracht (zie theorie van kracht)

- punten: \* geen gegeneerde kracht

**3 - Balans: max. punten: 6**

Bij scoren uitgaan van een gemiddelde van 3 punten.

+ punten: \* technieken die in perfecte balans worden uitgevoerd.

- punten: \* bij onbalans (let op het schuiven van voeten in de standen)

**4 - Ademhaling: max punten: 6**

Bij scoren uitgaan van een gemiddelde van 3 punten.

+ punten: \* duidelijk kracht ondersteunende en correct uitgevoerde ademhaling.  
(let hierbij op de timing)

- punten: \* foutieve ademhaling (niet kort en strak)  
\* niet conform de motion  
\* slechte timing (te vroeg of te laat)

**5 - Ritme: max. punten: 6**

Bij scoren uitgaan van een gemiddelde van 3 punten.

+ punten: \* als de technieken allen vloeiend worden uitgevoerd.

- punten: \* niet vloeiend lopen  
\* fout in de motion  
\* haperingen

**Algemeen:**

De beoordeling start na het Si-Jak commando en eindigt bij het Kuman commando.

Alles daarvoor en daarna telt niet mee bij de beoordeling.

Scores van 3 t/m 6 beïnvloeden elkaar. Let hier dus op met het geven van punten.



## 5. Breektechnieken

De deelnemers geven van tevoren aan hoeveel planken men wil gaan breken per onderdeel, met in acht name van het minimum.

### 5.01 Procedure

De deelnemer groet naar de scheidsrechters.

De deelnemer neemt een gevechtsstand aan en geeft met een luide "Ya" aan dat hij/zij gaat beginnen. Vanaf dat moment heeft hij/zij 30 seconden de tijd om de gevraagde techniek uit te voeren. De deelnemer eindigt weer in een gevechtsstand aan en geeft een luide "Ya"

Drie of vijf scheidsrechters geven met vlaggen het resultaat van de poging aan.

De scheidsrechters beoordelen de procedure en of doel met het juiste deel van de voet of hand is geraakt.

Een blauwe vlag wil zeggen alles goed, een rode vlag wil zeggen dat er iets niet goed was.

Bij een meerderheid aan blauwe vlaggen wordt gekeken naar het aantal gebroken/gebogen planken.

### 5.02 Leeftijdscategorieën

- Senioren 18 jaar t/m 39 jaar
- Veteranen 40 jaar en ouder

### 5.03 Graduatiecategorieën

- 8<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> Gup (B-Klasse)
- 4<sup>e</sup> Gup t/m I Dan (A-Klasse)
- II Dan en hoger (AA-Klasse)

### 5.04 Technieken en startwaardes senioren

Techniek	Aantal en kleur planken	
	Heren	Dames
Voorwaartse stoot (Ap Joomuk Jirugi)	2 beige	n.v.t.
Meshandslag (Sonkal Taerigi)	1 zwart	1 beige
Elleboog stoot (Ap Palgub Taerigi)	n.v.t.	1 zwart
Zijwaartse trap (Yop Chagi)	1 zwart 1 beige	1 zwart
Rondwaartse trap (Dollyo Chagi)	1 zwart 1 beige	1 zwart
Hieltrap (Bandaed Dollyo Chagi)	1 zwart 1 beige	n.v.t.
Zijwaartse trap 180° achterwaarts (Dolmyo Chagi)	n.v.t.	1 zwart

## 5.05 Technieken en startwaardes veteranen

<u>Techniek</u>	<u>Aantal en kleur planken</u>	
	<u>Heren</u>	<u>Dames</u>
Meshandslag (Sonkal Taerigi)	1 zwart	1 beige
Zijwaartse trap (Yop Chagi)	1 zwart 1 beige	1 zwart
Zijwaartse trap 180° achterwaarts (Dolmyo Chagi)	1 zwart 1 beige	1 zwart

## 5.06 Puntentelling

Per gebroken plank krijgt men 3 punten, per gebogen plank 1 punt.

## 5.07 Beslissing bij gelijke eindstand

Bij een gelijke eindstand wordt er een techniek geloot, waarbij het aantal planken net zo lang verhoogd wordt, tot er een winnaar is.

Indien de maximale zwaarte is bereikt wordt er verder gegaan met het andere been of de andere arm met de start zwaarte.

Indien dit niet leidt tot een winnaar, wint de lichtste deelnemer.

## 6. Speciale technieken

Alle onderstaande waardes zijn in cm en gemeten vanaf het midden van de plank.

### 6.01 Procedure

De deelnemer groet naar de scheidsrechters.

De deelnemer neemt een gevechtsstand aan en geeft met een luide "Ya" aan dat hij/zij gaat beginnen. Vanaf dat moment heeft hij/zij 30 seconden de tijd om de gevraagde techniek uit te voeren. De deelnemer eindigt weer in een gevechtsstand aan en geeft een luide "Ya"

Drie of vijf scheidsrechters geven met vlaggen het resultaat van de poging aan.

De scheidsrechters beoordelen de procedure en of doel met het juiste deel van de voet is geraakt.

Een blauwe vlag wil zeggen alles goed, een rode vlag wil zeggen dat er iets niet goed was.

Bij een meerderheid aan blauwe vlaggen wordt gekeken of de plank meer dan 45° verplaatst is.

Bij de lengte trap moet een lint op 70cm hoogte worden aangebracht bij de 0-lijn en de aangegeven lengte. Achter de laatste lijn bevinden zich twee mensen die de plank vasthouden. De plank dient gebroken te worden voordat een voet de grond raakt.

### 6.02 Startwaardes jeugd

#### Tot en met 160 cm lengte

<u>Techniek</u>	<u>Jongens</u>	<u>Meisjes</u>
Gesprongen opwaartse trap (Twimyo Nopi Chagi)	170	170

#### Boven 160 cm lengte

<u>Techniek</u>	<u>Jongens</u>	<u>Meisjes</u>
Gesprongen opwaartse trap (Twimyo Nopi Chagi)	190	180

### 6.03 Startwaardes junioren

<u>Techniek</u>	<u>Jongens</u>	<u>Meisjes</u>
Gesprongen opwaartse trap (Twimyo Nopi Chagi)	230	180
Gesprongen ronde trap (Twimyo Dollyo Chagi)	200	170
Gesprongen hieltrap (Twimyo Bandae Dollyo Chagi)	190	160

Gesprongen 360° zijwaartse trap (Twimyo Dolmyo Chagi 360°)	190	170
Gesprongen zijwaartse lengte trap (Twimyo Nomo Chagi)	250 x 70	170 x 70

#### 6.04 Startwaardes senioren

<u>Techniek</u>	<u>Heren</u>	<u>Dames</u>
Gesprongen opwaartse trap (Twimyo Nopi Chagi)	240	190
Gesprongen ronde trap (Twimyo Dollyo Chagi)	210	180
Gesprongen hieltrap (Twimyo Bandae Dollyo Chagi)	200	170
Gesprongen 360° zijwaartse trap (Twimyo Dolmyo Chagi 360°)	200	170
Gesprongen zijwaartse lengte trap (Twimyo Nomo Chagi)	250 x 70	170 x 70

#### 6.05 Puntentelling

Is de plank minimaal 45° verplaatst:	3 punten
Is de plank minder dan 45° verplaatst:	1 punt

##### **Lengtesprong:**

Is de breekplank gebroken:	3 punten
Is de breekplank gebogen:	1 punt

#### 6.06 Gelijke eindstand

Bij een gelijke eindstand wordt er een techniek geloot, waarbij afstand tot de plank net zo lang vergroot wordt, tot er een winnaar is.  
Indien dit niet tot een winnaar leidt, wint de kleinste deelnemer.

## **7. Prijsuitreiking**

### **7.01 Tijdstip van de prijsuitreiking**

De prijsuitreiking kan plaatsvinden direct na een poule of aan het einde van het totale evenement.

### **7.02 Kleding tijdens de prijsuitreiking**

Om een prijs in ontvangst te kunnen nemen dient een deelnemer gekleed te gaan volgens het kledingreglement.