

TAEKWONDO FEDERASYONU BAŐKANLIĐI
POOMSE TÜRKIYE ŐAMPİYONASI 2018 YILI MÜSABAKA TALİMATI

POOMSE MÜSABAKA TALİMATI

A- Poomse yarışmalarının sınıflandırılması

- 1- Tanınmış poomse yarışması
 - a) Ferdi Yarışmalar
 - b) Takım Yarışmaları
- 2- Serbest stil poomse yarışması
 - a) Ferdi yarışmalar
 - b) Takım yarışmaları

Tanınmış poomse yarışması

1- Ferdi Yarışmalar:

Bay ve Bayanlar kategorisinde ayrı ayrı yapılacak olup, yaş grupları **(H)** maddesinde belirtilmiştir.

2- Takım Yarışmaları:

- a) Pair “İkili Eşli” (Bir bayan-bir bay)
- b) Senkron “Üçlü Eşli” (Bay ve Bayan takımları ayrı ayrı)

B- Yarışmalar:

1., 2., 3. tur yarışlarından oluşacaktır.

a) **Eleme** : Müsabıkların yarısı kendi yaş gruplarında komisyon tarafından belirlenen zorunlu poomselerden 2 poomsede gösterdikleri performanslarıyla aldıkları puanla yarı finale seçileceklerdir. Müsabıkların sayısı eğer tek sayı ise bu sayı bir üste çıkarılacaktır.

b) **Yarı-Final** : Sekiz müsabık komisyon tarafından belirlenen zorunlu poomselerden kalan 2 poomsede gösterdikleri performanslarıyla aldıkları puanla finale seçileceklerdir.

c) **Final** : Birinci, İkinci ve Üçüncüler sekiz yarışmacı arasından seçilecektir. Komisyon tarafından belirlenecek olan zorunlu kalan poomselerden 2 poomsede gösterdikleri performanslarıyla aldıkları puanla birinci, ikinci üçüncü ve dördüncü belirlenecektir.

d) **Berberlik Durumu**: Aynı puana sahip sporcular arasında kazananı belirlemek amacıyla hakemlerin verdiği en yüksek ve en düşük puanlar dahil edilerek sunumda daha fazla puan alan müsabık kazanan olarak ilan edilecektir. Puanların hala eşit olması durumunda daha yüksek toplam puanı olan (hakemlerin verdiği en yüksek ve en düşük puanlar dahil edilerek) galip gelecektir. Berberliğin hala bozulmaması halinde galibi belirlemek için berabere kalan müsabıklar arasında yeni bir müsabaka yapılacaktır. Yeni müsabakada komisyon tarafından belirlenen bir zorunlu poomse yapılacak, önceki puan yeni müsabaka puanında etkili olmayacaktır. Yeni müsabakada da beraberlik olması durumunda kazanan genel toplama katılmayan en yüksek ve en düşük puanların da dahil edildiği toplamda en yüksek puanı alan müsabık galip olarak ilan edilecektir.

C- Kuralar Merkez Hakem Kurulu, Teknik Kurulu ve antrenörlerin eşliğinde çekilecektir. Elemeler ve yarı finallerdeki müsabaka sırası belirlenen numaralardaki sıralamaya göre en

düşükten en yükseğe doğru gerçekleştirilecektir. Final müsabakasının sıra düzeni yarı finalde alınan puanlara göre en düşükten en yükseğe doğru belirlenecektir.

D-Müsabaka Süresi

Müsabaka süresi;

1. Ferdi, takım ve ikili (pair) müsabakalar 30 saniye ile 90 saniye arasında olacaktır.
2. Müsabakalarda birinci ve ikinci poomseler arasında 30 saniye ile 60 saniye zaman aralığı olacaktır.

E- Müsabaka aşamalarında sporcu sayısı ile ilgili olarak uygulanacak esaslar

1. Sporcu sayısı 1 – 8 arası : Doğrudan final müsabakası ile başlanacaktır.
2. Sporcu sayısı 9 – 19 arası : Doğrudan yarı final müsabakası ile başlanacaktır.
3. Sporcu sayısı 20 ve üzeri : Müsabaka üç aşamalı yapılacaktır. (Eleme, yarı final ve final)

F- Yarışma Sonuçları Değerlendirilmesi:

Genel klasmanda değerlendirme;

- a) Tanınmış poomse kategorisinde Minikler-Yıldızlar ayrı, Gençler-Büyükler ayrı,
- b) Serbest stil poomse kategorisinde 17 yaş altı, Minikler-Yıldızlarda, 18 yaş üstü, Gençler-Büyüklerde değerlendirmeye alınacaktır.
- c) İkili eşli takımlar değerlendirmede bayan takım olarak puanlamaya dahil edilecektir.
- d) Serbest stil poomse takım yarışmasında çoğunluk erkek ve bayan sporculardan hangisinde fazla ise değerlendirme ona göre yapılacaktır.
- e) Minikler- Yıldızlar ve Gençler-Büyükler ayrı ayrı değerlendirilecek olup genel klasmana alınacaktır.
- f) Bir sporcu en fazla iki kategoride müsabakaya katılabilecektir. Bu kategoriler sporcunun tercihine bağlı olarak iki tanınmış poomsae kategorisi, iki serbest stil poomsae kategorisi veya bir tanınmış, bir serbest stil kategorisi olabilir.
- g) Ferdi ve takım yarışmalarında ilk dört dereceye giren sporcu ve takımlara madalya verilecektir.
- h) Puanlama;
Altın madalya 7 puan,
Gümüş madalya 3 puan,
Bronz madalya 1 puan olarak dikkate alınacaktır.
- i) Puanlama sonucunda ilk beş dereceye giren illere kupa verilecektir.

Puanların beraberliği durumunda takım sıralamasında; Öncelikle altın madalya sayısı, yine beraberlik söz konusu ise gümüş madalya sayısı ve nihayetinde bronz madalya sayısı dikkate alınacaktır. Beraberliğin yukarıda belirtilen kriterlere rağmen devam etmesi durumunda ise o ilden / kulüpten iştirakçi yarışmacı sayısı dikkate alınacaktır.

H-Yarışma Poomseleri ve yaş Grupları(Çizelge)

BÖLÜMLER	ZORUNLU POOMSE
MİNİKLER KATEGORİSİ 10-11 Yaş Grubu (2007-2008) 1. Gıp/Pum	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Jang, Koryo
YILDIZLAR KATEGORİSİ 12-14 Yaş Grubu (2004-2006) 1. Gıp/Pum	Taegeuk 4, 5, 6,7, 8, Jang, Koryo, Keumgang,
GENÇLER KATEGORİSİ (15 – 17 Yaş arası) (2001-2003) Pum/Dan	Taegeuk 4, 5, 6, 7,8 Jang, Koryo,Keumgang, Taebaek
1.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (18-30 Yaş arası) (1988-2000) 1.Dan ve üzeri	Taegeuk 6, 7, 8 Jang,Koryo,
2.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (31-40 Yaş arası) (1978-1987) 1.Dan ve üzeri	Keumgang, Taebaek,Pyongwon, Shipjin
3.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (41-50 Yaş arası) (1968-1977) 1.Dan ve üzeri	Taegeuk 8 Jang, Koryo,Keumgang, Taebaek,Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
4.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (51 - 60 Yaş arası) (1958 – 1967) 1.Dan ve üzeri	
5.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (61 – 65 Yaş arası) (1953 – 1957) 1.Dan ve üzeri	Koryo, Keumgang,Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
6.BÜYÜKLER KATEGORİSİ (66 Yaş ve üzeri) 1952 ve daha aşağı doğumlular 1.Dan ve üzeri	
İKİLİ (PAIR) MİNİKLER (10 – 11 yaş arası) (2007-2008)	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Jang, Koryo
İKİLİ (PAIR) YILDIZLAR (12 – 14 yaş arası) (2004-2006)	Taegeuk4, 5, 6, 7, 8 Jang,Koryo, Keumgang

İKİLİ (PAİR) GENÇLER (15 - 17yaş arası) (2001-2003)	Taegeuk4, 5, 6, 7, 8 Jang,Koryo, KeumgangTaeback
İKİLİ (PAİR) 30 YAŞ ALTI (18 - 30 yaş arası) (1988-2000)	Taegeuk 6, 7, 8 Jang,Koryo, Keumgang, Taeback,Pyongwon, Shipjin
İKİLİ (PAİR) 30 YAŞ ÜSTÜ (31 yaş ve üzeri) 1987 ve daha aşağı doğumlular	Taegeuk 8 Jang, Koryo,Keumgang, Taeback,Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
TAKİM MİNİKLER (10 – 11 yaş arası) (2007-2008)	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Jang, Koryo
TAKİM YILDIZLAR (12 – 14 yaş arası) (2004-2006)	Taegeuk4, 5, 6, 7, 8 Jang,Koryo, Keumgang
TAKİMGENÇLER (15 - 17 yaş arası) (2001-2003)	Taegeuk4, 5, 6, 7, 8 Jang,Koryo, KeumgangTaeback
TAKİM30 YAŞ ALTI (18 - 30 yaş arası) (1988-2000)	Taegeuk 6, 7, 8 Jang,Koryo, Keumgang, Taeback,Pyongwon, Shipjin
TAKİM30 YAŞ ÜSTÜ (31 yaş ve üzeri) 1987 ve daha aşağı doğumlular	Taegeuk 8 Jang, Koryo,Keumgang, Taeback,Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon

İ- HAKEMLER VE PUANLAMA

- Yarışmalar 5 veya 7 hakem ve müsabaka koordinatörü tarafından idare edilecektir.
- Her poomse 10 tam puan ve ondalık puanlarla değerlendirilecektir.
- En yüksek ve en düşük puanlar hariç tutularak yapılacak hesaplama ile puanlar tespit edilecektir.
- Puanlama Taekwondo federasyonu Poomse müsabaka kuralına uygun olarak yapılacaktır.

Puanlama Kriteri;

- Doğruluk/Hatasızlık
 - Temel hareketlerin doğruluğu/hatasızlığı
 - Denge
 - Her bir poomsenin doğruluğu/hatasızlığı
- Sunum
 - Hız ve güç
 - Kuvvet/Hız/Ritim
 - Enerjinin açığa vurulması

Puanlama Metodu

- Toplam puan 10 dur.

2. Doğruluk

- Ana puan 4'dür.
- Müsabık ilgili poomsenin doğruluğu veya temel hareketlerde yapacağı her bir yanılda 0.1 puan düşecektir.
- Eğer müsabık ilgili poomsede veya (b) şikkında belirtilen hususlardaki temel hareketlerden daha büyük hata yaparsa 0.3 puan düşülecektir.

3. Sunum

Ana puan 6' dır.

Sunumda puan düşürülmesi performanstaki her küçük veya büyük hata için yapılmaz. Sunumdaki puan düşürme genel Poomse performansına göre yapılır.

- Hız ve güç, 2 puan
- Gücün, hızın ve ritmin kontrolü, 2 puan
- Enerjinin ifadesi, 2 puan

1. Puanların indirimi

- Müsabığın zaman sürecini daha erken veya geç bitirmesi durumunda nihai skordan 0.3 puan düşülecektir.
- Müsabığın sınır çizgisini geçmesi halinde nihai skordan 0.3 puan düşülecektir.

2. Puanların toplanması

- Doğruluk ve sunum ayrı değerlendirilecektir.
- Ortalama puanlar en düşük puanın ve en yüksek puanın çıkarılması sonucunda kalan puanların hesaplanarak ortalamasının alınmasıyla açıklanacaktır. Hesaplanan ortalama puanlar toplam sonuç puanlar olacaktır.
- Müsabaka esnasında verilen ceza puanları varsa, ortalama puanından düşülecektir.
- Eğer müsabık iki kez ceza puanı alırsa, hakem tarafından yenik ilan edilecektir.

Serbest stil poomse yarışması:

1- Ferdi Yarışmalar:

Bay ve Bayanlar kategorisinde ayrı ayrı

- 12-17 yaş bay ferdi / 12-17 yaş bayan ferdi
- 18 yaş üstü bay ferdi / 18 yaş üstü bayan ferdi

2- Takım Yarışmaları:

a) Pair "İkili Eşli"

- 12-17 yaş pair (bir bayan-bir bay)
- 18 yaş üstü pair (bir bayan-bir bay)

b) Takım (karma) (5 kişi + 1 yedek)

- 12 yaş üstü (3 bayan ve 2 bay veya 3 bay ve bayan)

Yaş grupları:

- 1- 17 yaş altı (12 – 17 yaş arası 2001 – 2006 doğumlular)
- 2- 18 yaş üstü (18 yaş ve üstü 2000 ve daha aşağı doğumlular)

Serbest Stil Poomsae Kompozisyonu

- 1- Teknik detayı sıralaması yarışmacının tercihine bırakılmıştır.
- 2- Müzik ve kareografi yarışmacının tercihine bırakılmıştır.
- 3- Kullanılan teknikler taekwondo sınırları içerisinde olmalıdır.

Teknik detay sıralaması ve müzik CD si teknik toplantıda MHK. teslim edilecektir.

PUANLAMA KRİTERİ VE METODLARI

Puanlama kriterleri

1- Teknik beceriler (6.0)

- a) Ayak tekniklerinin zorluk derecesi
- b) Hareketlerin doğruluğu/hatasızlığı
- c) Poomseyi tamamlama derecesi

2 Sunum (4.0)

- a) Yaratıcılık
- b) Uyum
- c) Enerjinin açığa vurulması
- d) Müzik ve koreografi

Puanlama metotları

1- Teknik Beceriler

a) Ayak tekniklerinin zorluk düzeyi: beş değerlendirme alanında 0 ile 5.0 arası puan eklenebilir.

- Sıçrama yüksekliği: aynı pozisyonda sıçrama yüksekliği ve yardımcı sıçramaya dayalı olarak puan eklenebilir.
- Zıplayarak atılan tekme sayısı: zıplayarak havada atılan tekme sayısına göre puan eklenebilir.
- Dönüş gradyanı: dönüş sayısına göre puan eklenebilir (örneğin 180 dereceden fazla, 360 dereceden fazla, 540 dereceden fazla, 720 dereceden fazla gibi).
- Art arda tekme sayısı: peş peşe gelen tekme sayısına göre puan eklenebilir. Art arda tekme sayısı beş (5) ile sınırlandırılır.
- Akrobatik hareketler: jimnastik vs.de uygulanan tüm akrobatik hareketlerin teknik zorluğuna göre puan eklenebilir.

b- Temel & Uygulanabilir hareketler: Temel Taekwondo tekniklerinin ve düzenlenen tüm tekniklerin hatasız yapılması 0 ile 1.0 arasında puanlandırılabilir. Atakların ve savunmaların uygulanabilirliği ile birbirleriyle ahenk içinde olma durumu Poomsae geneline bakılarak değerlendirilecektir.

2- Genel serbest stil performansına göre 0 ile 4.0 arası sunuş puanı eklenebilir.

a-Yaraticılık: Poomsae hareketleri ve öğelerinin yaratıcılığına göre puan eklenebilir.

b-Uyum: Genel Poomsae'nin farklı öğeleri arasındaki uyuma göre puan eklenebilir (müzik, koreografi, kıyafet vs.) Takım halinde veya eşli yarışmalarda yarışmacılar arasındaki uyum (ahenk, bütünlük vs) da değerlendirilir.

c-Enerjinin yansıtılması: Zorunlu Poomsae'de enerjinin ifade edililişinin değerlendirilmesi standartlarına uygun olarak puan eklenebilir.

d-Müzik ve koreografi: Genel Poomsae performansı esnasında müziğın ve koreografinin birbirleriyle uyumuna göre puan eklenebilir.