

WTF - Free Style Poomsae



erstellt von: ©Dr.-Ing. Nuri M. Shirali
International Referee – Germany

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1.0 Allgemeines	3
2.0 Zusammensetzung der Free Style Poomsae	3
3.0 Klasseneinteilung	3
4.0 Wettkampfkleidung	3
5.0 Wettkampfzeit	3
6.0 Bewertungskriterien	4
6.1 Bewertung der Technik	
6.1.1a Höhe des Sprung – Yopchagis	4
6.1.1b Anzahl der Kicks in einem Sprung – Anzahl der gesprungenen Apchagis in einem Sprung	5
6.1.1c Drehkick / Spin Kick	5
6.1.1d Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks	5
6.1.1e Akrobatikaktionen	6
6.1.2 Exaktheit der Fuß-Techniken	6
6.1.3 Exaktheit der Bewegungen	6
6.1.4 Praktikabilität und Verbindung zwischen offensiven und defensiven Bewegungen	6
6.2 Bewertung der Präsentation	7
6.2.1 Kreativität und Harmonie	7
6.2.2 Musik & Choreographie / Ausdruck von Energie	7
6.3 Punktegleichstand (Tie Score)	7
 Anhang	
A1 Leitlinien zur Bewertung	8
A2 Checkliste für Punkteabzüge	9
A3 Bewertungstabelle (Jury's Paper)	10

1. Allgemeines

Ein wichtiges Ziel bei Freistil-Poomsae-Wettbewerben (FSP) ist es, ein außergewöhnlich hohes Niveau von Taekwondo-Techniken zu präsentieren, die in den klassischen Bereichen von Poomsae und Kyorugi in dieser Form kaum bzw. gar nicht zu sehen sind (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 Freistil-Poomsae

- Anzahl der Poom: Jeder Vortrag besteht aus 20 bis 24 Poom, eine Poom darf maximal 5 Bewegungen beinhalten.
- Musik und Choreographie sind durch den Wettkämpfer festzulegen. Diese dürfen jedoch keine politischen, sozialen und religiösen Bereiche berühren.
- Ausgeführte Techniken müssen innerhalb der Begrenzung der Taekwondo-Techniken liegen.

3. Klasseneinteilung

Teilnahmevoraussetzung auf WTF-Ebene: ab 14 Jahre, 1. Dan / 1. Poom

- Einzelwettbewerb der Damen und Herren
- Paarwettbewerb
- Mixed Teamwettbewerb, zusammengesetzt aus 5 Personen (entweder 2 Damen und 3 Herren oder 3 Damen und 2 Herren)

4. Wettkampfkleidung

Der Teilnehmer hat die von der WTF anerkannte und zugelassene Kleidung für Poomsae-Wettkämpfe zu tragen.

5. Wettkampfzeit (Vortragsdauer)

Die Vortragsdauer in allen Wettbewerben beträgt zwischen 60 und 70 Sekunden. Weniger als 60 oder mehr als 70 Sekunden ergeben einen Bewertungsabzug von 0,1 Punkten pro 5 Sekunden).

Beispiele:	Vortragsdauer	Punktabzug
	58 Sek.	0.1
	74 Sek.	0.1
	79 Sek.	0.2

Auf die Kommandos des Koordinators "Charyeot", Kyeongrye" grüßt der Wettkämpfer die Jury. Auf das Joonbi Kommando des Koordinators wird die Musik gestartet und der Formenvortrag beginnt.

Die Zeit läuft, sobald die Musik beginnt und stoppt, wenn Musik aufhört. Falls der Formenvortrag der Musik nicht angepasst ist (der Wettkämpfer hört früher und später als die Musik auf), dann wird dieses bei der Bewertung der Präsentation berücksichtigt.

Die Gesamtdauer des Auftrittes eines Wettkämpfers, Paares bzw. Teams soll nicht mehr als 4 Minuten betragen. Diese Zeit beinhaltet den Eintritt der Wettkämpfer in die Wettkampffläche, den Formenvortrag, die Bekanntgabe der Bewertung und das Verlassen der Kampffläche!

6.0 Bewertungskriterien

Die Bewertung erfolgt nach den Regeln der WTF. Die maximale Gesamtpunktzahl beträgt 10 Punkte.

6.1 Bewertung der Technik (6.0 Punkte)

Der Bereich Technik wird in 4 Unterkategorien und der Bereich Präsentation in 2 Unterkategorien gegliedert (siehe Bewertungstabelle). Für jede Weltmeisterschaft werden vom WTF-Poomsae-Komitee Pflicht-Fußtechniken und Pflichtstellungen festgelegt. Für die Durchführung der festgelegten Fußtechniken darf man bis zu drei Schritte laufen. Für jeden weiteren Schritt gibt es jeweils 0.1 Punkte Abzug. Folgende Pflicht-Fußtechniken wurden vom WTF Poomsae Komitee für die 7. Poomsae-Weltmeisterschaft bestimmt:

6.1.1a Höhe des Sprung – Yopchagis (0.1-0.3 Punkte)

- Je nach Höhe des Sidekicks im Vergleich zu Momtong, Kopf oder über Kopf, wird mit 0.1, 0.2 oder 0.3 Punkten bewertet.
- Es wird die Mitte der Höhe des Kickfußes und des untersten Teiles des Körpers für die Bewertung des Sprunges genommen.
- Werden mehrere Sidekicks durchgeführt, wird die Höhe des ersten genommen.
- Innerhalb der obligatorischen (festgeschriebenen) Kicks muss der gesprungene Sidekick zuerst durchgeführt werden.

- Beim Paar- und Teamwettbewerb müssen alle Mitglieder des gesamten Teams diese Technik durchführen.

6.1.1b Anzahl der Kicks in einem Sprung – Anzahl der gesprungenen Apchagis in einem Sprung (0.1-0.3 Punkte)

- Apchagis sollen mindestens über Gürtelhöhe ausgeführt werden, unterhalb der Gürtelhöhe erfolgt keine Wertung.
- Es werden nur Apchagis mit mindestens 80% Kniestreckung in der Bewertung berücksichtigt.
- Bis zu 3 Apchagis werden mit 0.1, 4 Apchagis mit 0.2 und 5 Apchagis mit 0.3 Punkten bewertet, hierbei hat die Höhe (Körper- oder Kopfhöhe) keinen Einfluß. Ein höherer Apchagi fließt allerdings bewertungsmäßig in die Präsentationsnote mit ein.
- Bei Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Teams diese Technik ausführen.

6.1.1c Drehkick / Spin Kick (0.1-0.3 Punkte)

- Winkel beim Drehkick: Bei der Bewertung hat die Höhe des Drehkicks (Körper- oder Kopfhöhe) keinen Einfluß. Ein höherer Drehkick fließt allerdings bewertungsmäßig in die Präsentationsnote mit ein.

bis 360° → 0.1 Punkte

bis 540° → 0.2 Punkte

bis 720° → 0.3 Punkte

> 720° → 0.3 Punkte

- Bei Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Teams diese Technik ausführen.
- Beispiele:
Pandolyo Kick wird als 180° Drehkick bewertet.
Tornado Kick wird als 360° Drehkick bewertet.

6.1.1d Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks (0.1-0.3 Punkte)

- Vor den Sparring Kicks muß man 3 bis 5 mal steppen, damit die Sparring Kicks bewertet werden. Dies bedeutet, das, wenn der Wettkämpfer vergißt zu steppen (bouncing), die Sparring Kicks nicht bewertet werden! Es gibt auch Punktabzüge, wenn der Wettkämpfer mehr als 5 mal steppt.

bis zu 3 Kicks → 0.1 Punkte

bis zu 4 Kicks → 0.2 Punkte
bis zu 5 Kicks → 0.3 Punkte
mehr als 5 Kicks → 0.3 Punkte.

- Bei Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied des Teams diese Technik ausführen.

6.1.1e Akrobatikaktionen (0.1-0.3 Punkte)

- Akrobatikaktionen beinhalten gedrehte Sprünge (Flip-flop, Salto mit Vorwärts- Rückwärts- oder Seitwärtsdrehung des Körpers), die mit einem TKD-Kick durchgeführt werden müssen.
- Akrobatikaktionen, die nicht mit einem TKD-Kick ausgeführt werden, werden nicht gewertet!
- Je nach Schwierigkeitsgrad werden bis zu 0.3 Punkte vergeben.
- Beim Paar- und Teamwettbewerb muß mindestens ein Mitglied des Teams diese Technik ausführen.

6.1.2 Exaktheit der Fuß-Techniken (1.5 Punkte)

- Hier wird der Gesamteindruck von Korrektheit und Genauigkeit der Ausführung der Pflicht-Fußtechniken (siehe Abschnitte 6.1.1 a-e) und das Gleichgewicht bewertet.

6.1.3 Exaktheit der Bewegungen (1.5 Punkte)

- Hier erfolgt die Bewertung der exakten Ausführung der Grundbewegungen, Techniken und Stellungen. Es gibt keine Höheneinschränkung bei der Ausführung von Fußtechniken. Ferner gibt kein Pflicht-Kihap, auch das Stampfen auf den Boden ist optional.

6.1.4 Praktikabilität und Verbindung zwischen offensiven und defensiven Bewegungen (1.5 Punkte)

- Praktikable und ausgewogene Kombination von Angriffs- und Abwehrtechniken.
- Praktikable Zusammenstellung der Techniken bei einem guten Gleichgewicht.
- Flüssiger und sinnvoller Übergang zwischen Angriffs- und Abwehrtechniken.

6.2 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.

6.2.1 Kreativität und Harmonie (2.0 Punkte)

- Kreativität im Poomsae -Diagramm, Musik, Choreografie, Verbindung von Bewegungsabfolgen. Es wird als nicht kreativ betrachtet, wenn die Performance eine Zusammenstellung aus verschiedenen bekannten klassischen Poomsae-Teilen ist.
- Ausführung der Bewegungsformen mit allen Teilen des Körpers, Ausgewogenheit zwischen links und rechts, zwischen Fuß und Hand.
- Harmonie von Musik, Rhythmus und Körper-Bewegungen: Anpassung von Geschwindigkeit, Härte und Rhythmus der Technik an den Rhythmus der Musik, z. B. eine schnell und kraftvoll-explosive Ausführung oder eine langsam und kraftvolle Ausführung mit Atemtechnik soll dem Rhythmus der Musik angepasst sein!
- 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 nicht stehen bleiben, sondern zu der Aktion passende Bewegungen machen und nach Abschluß der Pflicht-Fußtechnik nach einem fließenden Übergang gemeinsam den Formvortrag fortführen.

6.2.2 Musik & Choreographie / Ausdruck von Energie (2.0 Punkte)

- Anpassung von Musik und der Choreographie an den Inhalt der Poomsae, Ausdruck von Energie wie in den anerkannten Standard-Poomsae.

6.3 Punktegleichstand (Tie Score)

Liegt nach Ende des Poomsae-Laufes Punktegleichstand zwischen 2 oder mehreren Teilnehmern vor, so wird nach der dritten Kommastelle des Ergebnisses geschaut. Ist diese gleich, so erhält derjenige Teilnehmer mit dem höheren Wert in der Präsentationswertung den Vorrang. Ist dieser Wert ebenfalls gleich, so laufen die betroffenen Wettkämpfer ihre Form nochmals, bis eine eindeutige Reihenfolge zwischen ihnen ermittelt werden kann!