



Välkomna till Svenska Cupen 1 i Poomsae, Uppsala 17 september 2023

Arrangörsföreningen Tian Dao TKD tillsammans med Svenska Taekwonodunionen välkomnar er till årets första elitserie som går av stapeln i Uppsala. Vi ser fram emot en händelserik helg, på lördagen genomförs Svenska Cupen 1 i kyorugi och på söndagen fortsätter vi med Svenska Cupen 1 i Poomsae.

Hjärtligt välkomna!



Information för deltagande i Poomsae Svenska Cupen 1 2023

- Tävlingsdatum:** Söndag 17 september 2023
- Registrering: kl. 08:00-08:15
Domarmöte: kl. 08:00-08:30
Coachmöte: kl. 08:30-08:45
Tävlingsstart: kl. 09:00
- Coachmöte sker på Poomsaemattan i sporthallen.
- Plats:** Fyrishov, Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala
- Deltagandekrav:** Rätt att delta i tävling om RF:s mästerskapstecken - SM och JSM, DM och JDM samt Svensk Cup gäller, förutom för svenska medborgare, även för i Sverige bosatt person, som är medlem i en till STU ansluten förening samt som innehar en giltig legitimation. Bosatt är den som har en sammanhängande vistelseperiod i Sverige om minst 6 månader. Personbevis om hemortsbevis ska medtas om tävlande inte har svensk ID-handling och svensk GAL.
- Om det visar sig att tävlande ej uppfyller ovanstående krav kan detta resultera i automatisk diskvalificering samt disciplinanmälan mot både tävlande och ansvarig förening som har angett felaktig information. För representation i landslaget krävs att tävlande innehar svenskt medborgarskap.
- GAL och TKD-pass:** För att anmäla och tävla är innehav av [GAL](#) eller [STU Taekwondopass](#) obligatoriskt.
- Registrering:** Registrering sker på tävlingsdagen i tävlingshallen kl. 08:00-08:15. GAL eller STU Taekwondopass tillsammans med giltig legitimation måste uppvisas för samtliga tävlande i samband med registreringen. Vidare måste kvitto för inbetalning uppvisas av respektive klubb.



- Inträde:** 100 kr/dag, 150 kr/2 dagar – vuxen 18 år uppåt
50 kr/dag, 100 kr/2 dagar – barn/ungdom under 18år
- 1 coach per 5 tävlande får gratis inträde.
Max 3 coacher.
- Kontakt tävlingsansvarig:** Abtin Khoshnood
abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se
- Domare:** Intresseanmälan sker endast genom www.tkdreferee.com
- Anmälan och betalning:** Anmälan görs via TPSS.eu senast fredag 1 september 2023 och kommer inte att förlängas oavsett omständigheter. Betalning görs samtidigt som anmälan till BG 464–3086 alt. Swish 123 534 2084. Märk betalningen med namn på klubben och ange SVC1 i Poomsae.
- Betalning sker klubbvis (inbetalningar som sker direkt från olika spelare etc. är ej giltiga och kommer inte heller att återbetalas).
- OBS! Kvitto för inbetalning måste visas vid registreringen. Inga pengar återbetalas oavsett anledning.
- Under inga omständigheter återbetalas erlagd avgift – detta oavsett anledning.
- Arrangören förbehåller sig rätten att ändra plats och datum för tävlingen till följd av oförutsebara händelser som ökad smittspridning av COVID-19. I ett sådant fall betalas anmälningsavgiften inte åter, utan den kan i stället tillgodoräknas när tävlingen äger rum vid ett senare tillfälle.
- Startavgifter:** 350 kr per tävlande som tävlar individuellt.
400 kr per par, dvs. två tävlanden.
450 kr per lag, dvs. tre tävlanden.
Individuellt Freestyle kostar 350 kr per tävlande och par Freestyle kostar 400 kr.
500 kr per Freestyle-lag, alltså fem tävlanden.



- Restaurang:** Det finns mat- och fikaförsäljning på plats.
- Parkering** Utanför tävlingshallen råder fri parkering.
- Övrig information:** Tävlingen kommer att genomföras på 1 matta (max antal starter kommer därför att vara 90, elit har förtur).
- Prisutdelning sker löpande på varje matta.
 - Vi önskar att ni är på plats i god tid innan er kategori startar för att tävlingen ska flyta på så bra som möjligt.
 - Följ skyltning på plats och vänligen respektera ackrediteringsbestämmelserna.
- Tävlingsklasser:** Elit, avancerade och nybörjare
- Åldersklasser Individuellt:** Minior, Kadett, Junior, Senior -30/-40/-50/-60/+65
- Åldersklasser Par/Lag:** Minior, Kadett, Junior, Senior -30, Senior +30
- Mönster:** Nybörjare: 2 valfria mönster per rond från tabell 1.
Avancerade: 2 mönster per rond lottat från tabell 2.
Elit: 2 mönster per rond lottat från tabell 3.
- Tävlingsform:** Cut-off enligt WT:s reglemente för samtliga kategorier.

Förklaring Cut-off:

Vid 8 eller färre deltagare	Final	2 mönster enligt tabellen.
Vid 9 till 19 deltagare	Semifinal	2 mönster enligt tabellen. De 8 deltagarna med högst poäng går till final
Vid 20 eller fler deltagare	Preliminär rond	2 mönster enligt tabellen. 50% av tävlande med högst poäng går till semifinal.

- Lottning och resultat:** Lottning och startlistor publiceras senast 15 september 2023 på www.svenskataekwoundunionen.se.
Resultat publiceras efter genomförd tävling på www.svenskataekwoundunionen.se.
- Sammanslagning:** Tävlingsansvarig i samråd med huvuddomare för Poomsae kan vid behov slå samman alt. stryka klasser.



Ordning: Framgår av startlistorna när dessa publiceras.

Tävlingsklasser:

Nybjörjare	9–5 Gup
Avancerad:	4–1 Gup (Rött bälte)
Elit:	Poom och Dan

Åldersklasser:

Åldersklass	Benämning	Ålder (fyller under året)
Minior	U11	-11 år
Kadett	U14	12–14 år
Junior	U17	15–17 år
Senior -30	U30	18–30 år
Senior -40	U40	31–40 år
Senior -50	U50	41–50 år
Senior -60	U60	51–60 år
Senior -65	U65	61–65 år
Senior +65	O65	66+ år

Kategorier:

Individuell	Tävlrar i Dam- resp. Herr-klass
Par	2 personer av olika kön
Lag	3 personer av samma kön
Mix-par (nybjörjare och avancerade)	Deltagarna består av samma kön
Mix-lag (nybjörjare och avancerade)	Deltagarna består av olika kön



Förklaring mix-par och mix-lag:

Mix-par innebär att utövarna kan bestå av samma kön när de tävlar och mix-lag innebär att utövarna kan bestå av olika kön när de tävlar. Mix-par och mix-team är möjligt för såväl nybörjarklasserna som de avancerade klasserna (Mix-par och mix-team är alltså inte möjligt för elitklasserna). Dessa tävlar då med övriga par och lag.

Tabell 1 för nybörjarklasser

Grad	Preliminär	Semi	Final
9-5 Gup	2 valfria från T1-T5	2 valfria från T1-T5	2 valfria från T1-T5

OBS! Nybörjare får inte göra samma mönster 2 gånger i samma rond.

Tabell 2 för avancerade klasser

Klass	Preliminär	Semi	Final
Minior	T3-T7	T3-T7	T3-T7
Kadett	T3-T7	T3-T7	T3-T7
Junior	T4-T8	T4-T8	T4-T8
Seniorer	T4-T8	T4-T8	T4-T8

Tabell 3 för elitklasser

Åldersklass	Preliminär	Semifinal	Final
Minior	T4-Koryo	T4-Koryo	T4-Koryo
Kadett	T4-Keumgang	T4-Keumgang	T4-Keumgang
Junior	T4-Taebaek	T4-Taebaek	T4-Taebaek
Senior -30	T6-Sipjin	T6-Sipjin	T6-Sipjin
Senior -40	T6-Sipjin	T6-Sipjin	T6-Sipjin
Senior -50	T8-Cheonkwon	T8-Cheonkwon	T8-Cheonkwon
Senior -60/+60	Koryo-Hansu	Koryo-Hansu	Koryo-Hansu
Kadett par/lag	T4-Keumgang	T4-Keumgang	T4-Keumgang
Junior par/lag	T4-Taebaek	T4-Taebaek	T4-Taebaek
Senior -30 par/lag	T6-Sipjin	T6-Sipjin	T6-Sipjin
Senior +30 par/lag	T8-Cheonkwon	T8-Cheonkwon	T8-Cheonkwon



Information om Freestyle

Freestyle innebär att en utövare skapar ett eget mönster med tillhörande musik och koreografi som denne sedan visar upp för domare. I detta mönster inkluderas olika ställningar, Taekwondotekniker, kampsparkar, akrobatiska rörelser, hoppande sparkar osv.

Nedan följer en kort sammanfattning om vad som ska inkluderas i ett Freestyle-mönster samt hur man ska bygga upp det. Även de olika kategorier som det går att tävla i presenteras.

För mer detaljerad och djupgående förklaring om hur man skapar, utför, sätter ihop etc. ett Freestyle-mönster, vänligen besök STU:s hemsida: <http://svenskataekwoundunionen.se/poomsae/freestyle/>

Riktlinjer för WT Poomsae Freestyle-tävlingar

Kategorier och åldersklasser för Freestyle:

Kategori		under 17	över 17
Ålder		12–17 år	18 år och över
Individuell	m	1	1
	f	1	1
Par		2	2
Blandat Lag (Bestående av 5 medlemmar inkluderat mer än 2 damer och 2 herrar)		5 (+1 ersättare max.)	

Även avancerade kan tävla i freestyle, dock under förutsättningen att de kommer att tävla med elitkategorierna. Avancerad freestyle kommer följaktligen att slås ihop med elit freestyle. Observera dock att ett Freestyle lag eller par inte får innehålla både avancerad och elit, utan ett lag eller par i Freestyle måste antingen bestå av avancerade eller elit. Därtill får även miniorer tävla i Freestyle.

1. Sammansättningen av Freestyle Poomsae

- 1.1 Yeon-mu (startpunkten) bestäms av utövaren
- 1.2 Musik och koreografi bestäms av utövaren. Dock får de inte innehålla något politiskt, socialt eller religiöst budskap eller dylikt.
- 1.3 Utförda tekniker måste ske inom Taekwondos gränser.



2. Kategorier

- 2.1 Individuellt: Herr/dam
- 2.2 Par: Bestående av 2 utövare av vardera kön
- 2.3 Mixed lag: Bestående av 5 utövare inkluderande fler än två herrar och damer.

3. Freestyle-mönstrets varaktighet

- 3.1 Från 80 till 90 sekunder

4. Poängsättning

- 4.1 Poäng utdelas i enlighet med WT:s regler (se STU:s hemsida)
- 4.2 Följande bentechniker ska beaktas och utföras:
 - 4.2.1 **Höjden på hoppet** – Sidospark (Yeop chagi) Samtliga i paret/laget måste utföra denna teknik.
 - 4.2.2 **Antalet sparkar i ett hopp** – Framåtspark (Ap chagi) Åtminstone en person i paret/laget måste utföra denna teknik.
 - 4.2.3 **Antalet grader i en snurrspark** – Snurrande krokspark eller snurrspark. Åtminstone en person i paret/laget måste utföra denna teknik.
 - 4.2.4 **Nivån på utförandet av på varandra följande sparkar** – Kyorugi-sparkar (sparkar som utförs i kampmoment). 3–5 studsar är obligatoriskt innan kyorugi-sparkarna utförs. Åtminstone en person i paret/laget måste utföra denna teknik.
 - 4.2.5 **Akrobatiska rörelser** – Vilka akrobatiska rörelser som helst med efterföljande spark. Åtminstone en person i paret/laget måste utföra denna teknik.
- 4.3 Poäng utdelas endast om utövaren framför sitt mönster i samma ordning som det föreskrivits ovan i artikel 4.2.
- 4.4 Vid utförandet av varje bentechnik får man ta sats i maximalt 5 steg innan sparken utförs.
- 4.5 Det är obligatoriskt att minst en gång inkludera en av dessa ställningar i mönstret:
 - Dwikkubi soegi (L-ställning)
 - Beom soegi (Tigerställning)
 - Hakdari soegi (Tranställning)

Musik: Ta med er musik på både en USB-sticka och mobiltelefonen.

OBS! En plan för freestyle-mönstrets utförande samt tillhörande musik måste skickas till abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se senast den 1 september 2023 för godkännande.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!