

# POOMSAE

T A E K W O N D O

8 · DECEMBER · 2024



**S**VENSKA  
**M**ÄSTERSKAPEN

# TÄVLINGSINFORMATION

**Söndag 8 december 2024**

**Tävlingshallen öppnar:** kl. 08:00  
**Domarmöte:** kl. 08:00 - 08:30  
**Coachmöte:** kl. 08:30-08:45  
**Tävlingsstart:** kl. 09:00

Coachmöte sker på Poomsaemattan i sporthallen.

**Plats:** Maserhallen  
Masergatan 22  
784 40 Borlänge

**Inträde:** 100 kr/ dag,  
150 kr/ 2 dagar  
Under 1 meter, gratis inträde

*1 coach per 5 tävlande får gratis inträde*

**Max 3 coacher**

## ANMÄLAN OCH BETALNING

Anmälan senast:  
**Torsdag 21 november**  
*kommer ej förlängas,  
oavsett omständigheter*

Registrering sker på:  
**www.tpss.eu**

Betalning görs i samband med anmälan till:  
**Bankgiro: 801-7543**

### FREESTYLE

<b>Startavgift:</b>	<b>500 kr/pers</b> (individuell) <b>600 kr/par</b> <b>700 kr/ lag</b> , dvs. tre tävlanden.	<b>Individuell:</b> 500 kr/pers <b>Par:</b> 600 kr/par <b>Lag:</b> 700 kr/lag (5 tävlanden)
---------------------	---	---

Kvitto på inbetalning ska kunna uppvisas vid registrering. Betalning sker enbart klubbvis.  
**Märk betalningen med: Klubbens namn, samt ange SMPoomsae.**  
Inbetalningar från enskilda tävlande godkänns inte, dessa återbetalas ej.

*Ingen återbetalning sker, oavsett anledning.*

**Domare:** Intresseanmälan sker endast genom [www.tkdrefree.com](http://www.tkdrefree.com)

## KRAV FÖR DELTAGANDE

Rätt att delta i RF:s mästerskapstecken  
**SM, JSM, DM, JDM samt SVC**  
gäller vid dessa uppfyllda krav:

- Medlem i en STU-ansluten förening  
- Giltig legitimation

- Svensk medborgare

Eller:

- **Bosatt i Sverige** (sammanhängande vistelseperiod i Sverige om minst 6 månader)  
*Personbevis med hemortsbevis ska medtas om tävlande inte har svensk ID handling och svensk GAL.*

**För representation i landslaget krävs att den tävlande innehar svenskt medborgarskap.**

*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.*

# NATIONELL TÄVLINGSLICENS

Samtliga tävlande ska kunna visa upp giltig GAL eller Taekwondopass samt styrka dessa med giltig ID-handling.

## iD-handling

- Körkort
- Pass
- Nationellt ID-kort

För barn 7-12 år som saknar giltig ID-handling ges i stället följande möjlighet till identifikation.

Vårdnadshavare intyga barnets identitet genom att uppvisa ett personbevis på barnet. Personbevis beställs enkelt hos Skatteverket.

## Taekwondopass:

- Ska vara korrekt ifyllt
- Ska innehålla ett foto på den tävlande

## GAL-licens

- Ska vara en aktiv licens

Den vårdnadshavare som följer med barnet och intygar barnets identitet måste kunna visa upp giltig ID-handling.

*Observera att LMA-kort eller liknande inte räknas som legitimation. Dessa räknas således inte som giltig ID-handling. Undantag från detta gäller i seniorklassen där LMA-kort godkänns.*

## TÄVLINGSFORM: *Cut-off enligt WT:s reglemente för samtliga kategorier.*

### FÖRKLARING CUT-OFF:

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

### Sammanlagning:

Tävlingsansvarig i samråd med huvuddomare för Poomsae kan vid behov slå samman, alternativt stryka klasser.

**Ordning:** Framgår av startlistorna när dessa publiceras.

**Regelverk:** WT:s regler från och med den 14 juni 2024 tillämpas.

### LOTTNING OCH RESULTAT

Lottning, startlistor och resultat publiceras på [www.svenskataekwoundunionen.se](http://www.svenskataekwoundunionen.se).  
Lottning och startlistor publiceras senast 5 december 2024

## TÄVLINGSKLASSER:

Nybörjare	Avancerad	Elit
9-5 Gup	4-1 Gup	Poom och Dan

### ÅLDERSKLASSER INDIVIDUELLT

Klass	Benämning	Ålder
Minior	-	-11år
Kadett	-	12-14 år
Junior	-	15-17 år
Senior-30	U30	18-30år
Senior-40	U40	31-40år
Senior-50	U50	41-50år
Senior-60	U60	51-60år
Senior-65	U65	61-65år
Senior+65	O65	66+år

### ÅLDERSKLASSER PAR/LAG

Klass	Benämning	Ålder
Minior	-	-11år
Kadett	-	12-14 år
Junior	-	15-17 år
Senior-30	U30	18-30 år
Senior-50	U50	31-50 år
Senior-60	U60	51-60 år
Senior+60	O65	+61 år

## KATEGORIER:

<b>Individuell</b>	Tävlar i Dam- resp. Herr-klass
<b>Par</b>	2 personer av olika kön
<b>Lag</b>	3 personer av samma kön
<b>Mix-par (nyb+ avancerade)</b>	Deltagarna består av samma kön
<b>Mix-lag (nyb + avancerade)</b>	Deltagarna består av olika kön

## 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.

I nybörjarklassen och den avancerade klassen är det tillåtet att i par- och lagkategorierna blanda över åldersklasserna. Man får dock lov att blanda endast i följande ålderskategorier:

- Minior/kadett
- Kadett/junior
- U60/O60

# TABELLER

**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.

**Tabell 1** för nybörjarklasser

Grad	Mönster
9-5 Gup	2 valfria från T1-T7

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

**Tabell 2** för avancerade klasser

Klass	Mönster
Minior	T3-T7
Kadett	T3-T7
Junior	T4-T8
Senior	T4-T8

**Tabell 3** för elitklasser

Klass	Mönster
Minior	T4-Keumgang
Kadett	T4-Taebaek
Junior	T5-Pyongwon
Senior-30	T7-Jitae
Senior-40	T7-Jitae
Senior-50	T8-Cheonkwon
Senior-60/-65/+65	Koryo-Hansu
Minior par/lag	T4-Keumgang
Kadett par/lag	T4-Keumgang
Junior par/lag	T4-Taebaek
Senior -30 par/lag	T6-Sipjin
Senior -50 par/lag	T8-Cheonkwon
Senior-60/+60 par/lag	Koryo-Hansu



## 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/>

### Kategorier och åldersklasser för Freestyle:

Kategori		Under 17	Över 17
Ålder		Ålder 12–17 år	18 år och över
Individuell	Male	1	1
	Female	1	1
Par		2	2
<b>Blandat Lag</b> (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.

# RIKTLINJER FÖR WT POOMSÆ FREESTYLE-TÄVLINGAR

## 1. Sammansättningen av Freestyle Poomsæ

- 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 ramen för Taekwondotekniker.

## 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 90 till 100 sekunder

## 4. Poängsättning

- 4.1 Poäng utdelas i enlighet med WT:s regler (se STU:s hemsida)
- 4.2 Följande bentekniker 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 kammoment). 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 benteknik 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 huvuddomare Abtin Khoshnood: [abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se](mailto:abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se), senast den 5 december 2024 för godkännande.**

## ÖVRIG INFORMATION

Tävlingen kommer att genomföras på minst 2 mattor

Ingen coach, spelare eller annan obehörig person får befinna sig på tävlingsområdet om de inte väntar på match.

**Obehöriga kommer hänvisas från tävlingsområdet.**

- Prisutdelning sker vid avslutad match.
- Vi önskar att ni är på plats i god tid innan matchstart för att er kategori skall flyta på så bra som möjligt.
- Uppvärmningsområdet är uppmärkt.
- Följ skyltning på plats och vänligen respektera ackrediteringsbestämmelserna.
- Säkerhetspersonal och tävlingsfunktionärer äger rätt att avvisa individer med hänvisning till RF stadgar 14 kap 2§ förseelser och 7e stycke.

**Restaurang:** Det finns fika- och matförsäljning på plats.

**Parkering:** Framför Maserhallen finns en 3 timmars gratis parkering. Parkeringskiva krävs.

På parkeringsplatsen bakom Maserhallen finns det gratis parkering. Parkeringskiva behövs ej.

**Övernattning:** Följande hotell rekommenderas för övernattning:

**Best Western Gustaf Wasa Hotell**

*Tunagatan 1, 784 34, Borlänge*

**Telefon:** 0243 21 74 00

**E-post:** [info@gustafwasa.se](mailto:info@gustafwasa.se)

**Uppge bokningskod:** Taekwondo SM 2024

**Hemsida:** [www.gustafwasa.se](http://www.gustafwasa.se)

**Priser:**

Enkelrum: 700kr/natt

Dubbelrum: 900kr/natt

Trebäddsrum: 1100kr/natt

## KONTAKTPERSONER

**Arrangör:**

Dala Taekwondo Akademi

[info@dalataekwondo.com](mailto:info@dalataekwondo.com)

**STU:**

Abtin Khoshnood

[abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se](mailto:abtin.khoshnood@svenskataekwoundunionen.se)