

**POOMSAE SCORING GUIDELINES**  
FOR INTERNATIONAL REFEREES

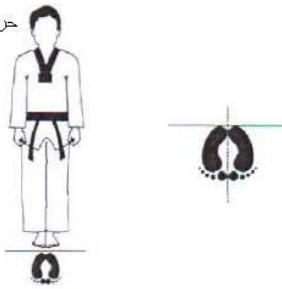

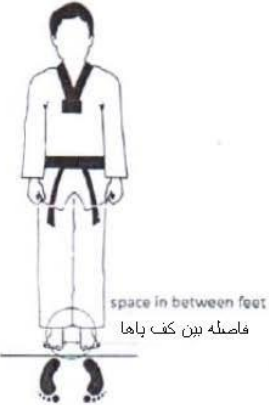
راهنمای نمره گذاری پومسه  
برای داوران بین المللی







**مترجم: مهدی کاشانیان داور بین المللی**

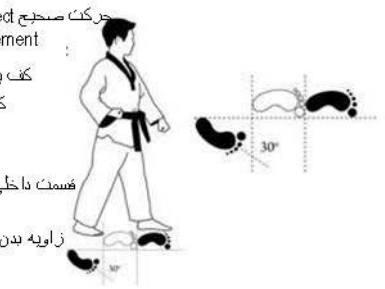








**Stance (*Seogi*)**

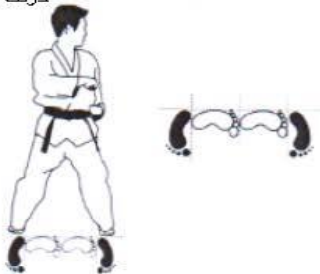
Closed stance ( <i>Moa seogi</i> )	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Feet together      کف پاها چسبیده</li><li>- Toes Facing straight forward      پنجه ها مستقیم رو به جلو</li><li>- Stand upright      ایستاده عمودی</li><li>- Legs straight      پاها مستقیم</li></ul>	<p>Correct Movement      حرکت صحیح</p>  <p>The diagram shows a person in a Taekwondo uniform standing in a closed stance. The feet are together, toes pointing forward, and the body is upright. A top-down view of the feet shows they are perfectly aligned.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) (-0.1) عوامل کسر نمره</p>	
 <p>feet pointed out کف پاها رو به بیرون</p> <p>The diagram shows a person in a Taekwondo uniform standing in a closed stance, but the feet are pointed outwards. A top-down view of the feet shows the toes pointing away from the center line.</p>	 <p>space in between feet فاصله بین کف پاها</p> <p>The diagram shows a person in a Taekwondo uniform standing in a closed stance, but there is a gap between the feet. A top-down view of the feet shows a space between the two feet.</p>

<p><b>Parallel stance (Naranhi seogi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inner edge of both feet should be 1 foot-length apart فاصله لبه های داخلی پاها اندازه طول یک کف پا</li> <li>- Toes facing straight forward بنجه ها مستقیم رو به جلو</li> <li>- Legs straight پاها مستقیم</li> </ul>	<p>Correct Movement حرکت صحیح</p>  
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="886 525 1090 882">  <p>خیلی نزدیک too narrow</p> </div> <div data-bbox="1233 525 1488 882">  <p>خیلی بل too wide</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="886 911 1166 1253">  <p>feet facing outward کف پاها به سمت بیرون</p> </div> <div data-bbox="1233 911 1513 1253">  <p>feet facing inward کف پاها به سمت داخل</p> </div> </div>	


<p><b>Walking Stance (Ap seogi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 foot-length from origin سه کف پا از مبدا</li> <li>- Front foot facing straight forward کف پای جلو مستقیم</li> <li>- Back foot 30 degrees کف پای عقب ۳۰ درجه</li> <li>- Both legs straight هر دو پا کاملاً صاف</li> <li>- Inner sides of both feet should be on a straight line قسمت داخلی هر دو کف پا در یک خط مستقیم</li> <li>- Body turned 45 degrees (natural angle) زاویه بدن ۴۵ درجه (زاویه عادی)</li> <li>- Weight evenly distributed on both legs تقسیم وزن بدن مساوی روی هر دو پا</li> </ul>	<p>حرکت صحیح Movement</p> 
---	---










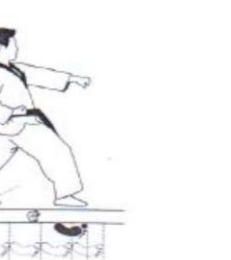
Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)

 <p>space in between is too short فاصله مابین خیلی کم است</p>	 <p>space in between is too long فاصله مابین خیلی زیاد است</p>
 <p>inner side of both feet not on a straight line لبه داخلی پاها در خط مستقیم نمیایند</p>	 <p>back foot more than 30° زاویه پای عقب بیشتر از ۳۰ درجه</p>

Riding stance ( <i>Juchum seogi</i> )	Correct Movement حرکت صحیح
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance between feet approximately (2) foot-length فاصله بین پاها تقریباً به طول دو کف پا</li> <li>- Toes facing straight forward پنجه ها مستقیم رو به جلو</li> <li>- Weight equally distributed on both legs but concentrated inwardly تقسیم وزن به طور مساوی روی هر دو پا ولی متمرکز داخلی</li> <li>- Knees bent زانوها خم شده</li> </ul>	

Deduction Factors (0.1) عوامل کسر نمره (0.1)

 <p>فاصله زیاد too far</p>	 <p>فاصله کم too short</p>
 <p>کف پاها بطرف داخل feet facing inward</p>	 <p>کف پاها بطرف بیرون feet facing outward</p>
 <p>خمیدگی زیاد به پایین bending too low</p>	 <p>کمبود خمیدگی است bending is lacking</p>

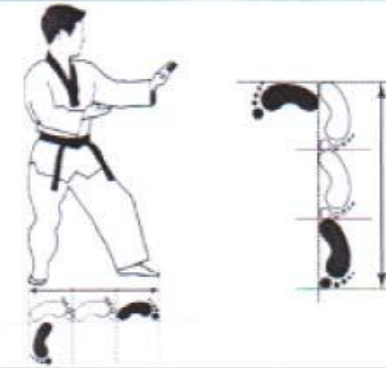
<p><b>Forward stance ( Apkubi)</b></p> <p>تا ۴؛ طول کف پا از مبداء کف پای جلو بطرف روبرو کف پای عقب ۳۰ درجه وزن: ۷۰٪ به جلو، ۳۰٪ به عقب وقتی به پای جلو نگاه میکنید، باید فقط نوک پنجه پای خود را ببینید فاصله داخلی بین دو کف پاها باید اندازه یک (۱) یا دو (۲) مشت جدا از هم باشد ایستادن درست: زاویه طبیعی بدن با ۳۰ درجه</p>	<p>حرکت صحیح <b>Correct Movement</b></p> 
<p><b>Deduction Factors (-0.1) (۰/۱) عوامل کسر نمره</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;">  <p>too long خیلی بلند</p> </div> <div style="width: 33%;">  <p>too short خیلی کوتاه</p> </div> <div style="width: 33%;">  <p>back foot lifted پاشنه جدا شده از زمین</p> </div> <div style="width: 25%;">  <p>back foot straight کف پای عقب مستقیم</p> </div> <div style="width: 25%;">  <p>back foot more than 30° کف پای عقب بیشتر از ۳۰ درجه</p> </div> <div style="width: 25%;">  <p>too narrow (less than one fist) خیلی باریک (کمتر از یک مشت)</p> </div> <div style="width: 25%;">  <p>too wide خیلی پهن</p> </div> <div style="width: 33%;">  <p>leaning forward خم شدن به جلو</p> </div> <div style="width: 33%;">  <p>leaning backward خم شدن به عقب</p> </div> <div style="width: 33%;">  <p>Wrong Weight Distribution تقسیم اشتباه وزن</p> </div> </div>	

### Back stance (Dwitkubi)

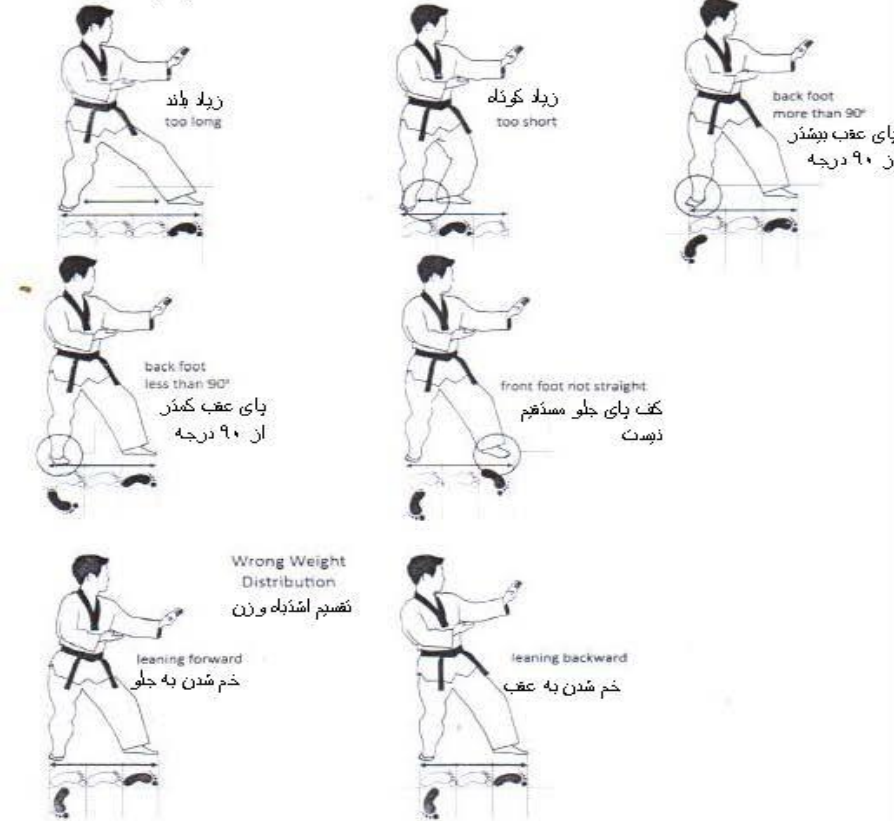
- 3 foot-length from origin
- Front foot facing straight forward
- Back foot at 90 degrees (letter L)
- Weight : 30% in front, 70% at the back
- Shoulder, hip, knee and ankle of back leg should be aligned

طول ۳ پا از مبدأ  
گت پای جلو طرف رودرو  
گت پای عقب ۹۰ درجه (حرف L)  
وزن: ۳۰٪ در جلو، ۷۰٪ به عقب  
شانه، مفاصل ران، زانو و مچ پای عقب در یک ردیف باشد.

حرکت صحیح  
Correct  
Movement



### Deduction Factors (0.1) (۰/۱) عوامل کسر نمره

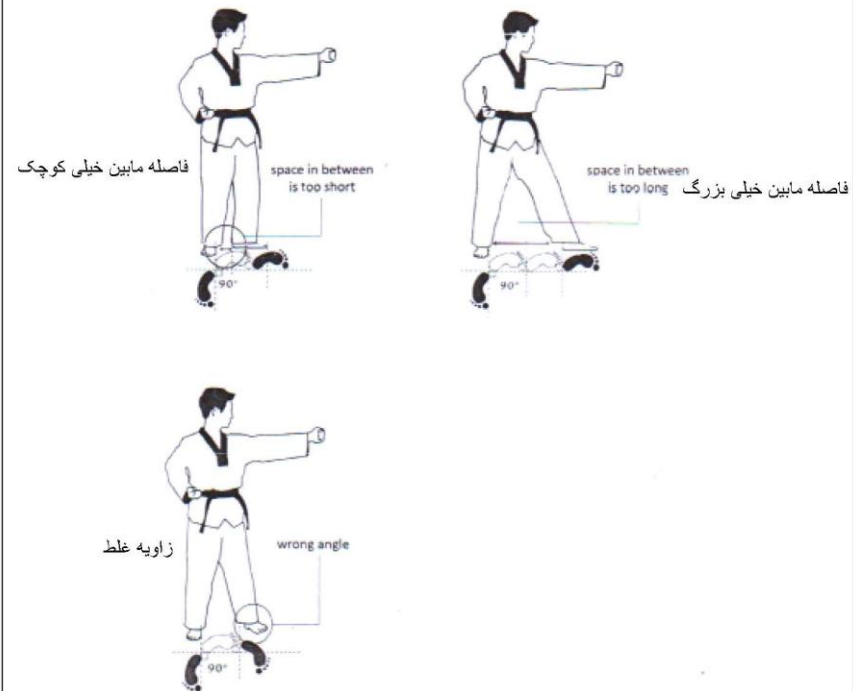




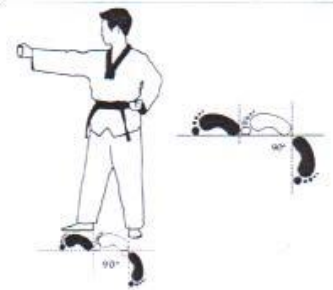
حالت ایستادن به چپ

Left stance ( <i>Wen seogi</i> )	حرکت صحیح Correct Movement
<p>- From parallel stance, pivot left heel to face left</p> <p>از حالت ایستادن موازی، چرخش برپاشنه پای چپ به سمت چپ</p> <p>- Right foot facing straight forward</p> <p>پای راست مستقیم رو به جلو</p> <p>- Left foot and right foot forming an angle of 90 degrees (letter L)</p> <p>پای چپ و راست تشکیل یک زاویه ۹۰ درجه میدهند.</p>	

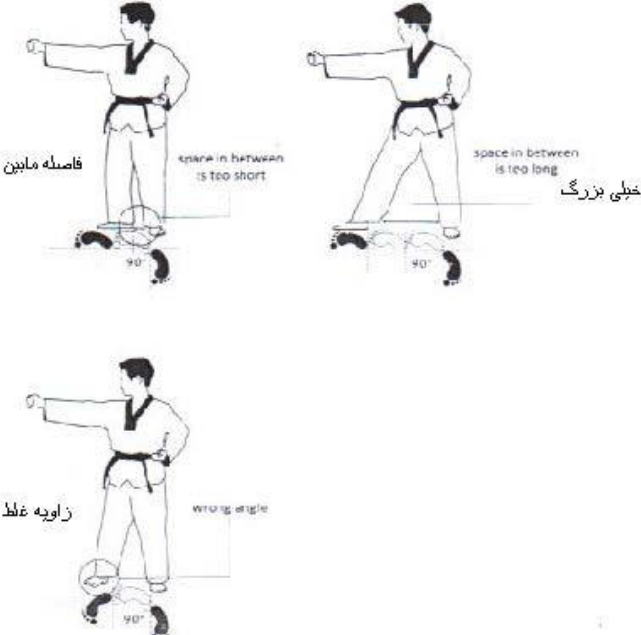
عوامل کسر نمره (۱/۰) (-0.1) Deduction Factors



حالت ایستادن به راست

<p><b>Right stance (Oreun seogi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- From parallel stance, pivot right heel to face right to face right</li> <li>- Left foot facing straight forward</li> <li>- Right foot and left foot forming an angle of 90 degrees (letter L)</li> </ul> <p>از حالت ایستادن موازی، چرخش بر پاشنه پای راست به سمت راست بای چپ مستقیم رو به جلو بای راست و چپ تشکیل یک زاویه ۹۰ درجه میدهند</p>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p> 
---	---

عوامل کسر نمره (۰/۱) (۰/۱) Deduction Factors



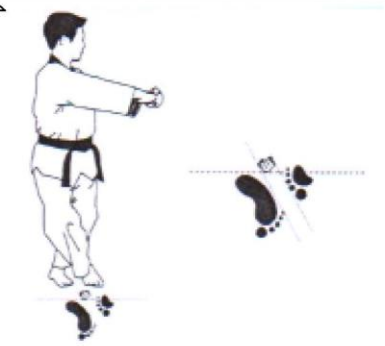



فاصله مابین خیلی کوچک  
space in between is too short

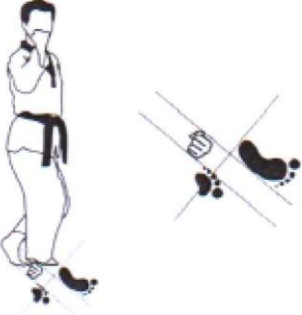




فاصله مابین خیلی بزرگ  
space in between is too long

زاویه غلط  
wrong angle

عوامل کسر نمره ( ۰/۱ ) Deduction Factors (-0.1)







<p><b>Forward crossed stance (Apkkoa seogi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Front leg supported by ball of foot تکیه گاه پای جلو روی سینه پا</li> <li>- Back foot around 30 degrees زاویه پای عقب تقریباً ۳۰ درجه</li> <li>- Shin of back leg touching calf of front leg ساق پای عقب به ماهیچه پای جلو تماس یابد</li> <li>- Distance between feet is one(1) fist apart فاصله بین دو پا یک (۱) مشت</li> </ul>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p> 
<p>عوامل کسر نمره (۰/۱) (-0.1)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="968 556 1223 842">  <p>supporting foot is straight پای حمایت کننده صاف است</p> </div> <div data-bbox="1324 556 1681 842">  <p>space in between is more than one fist distance فاصله مابین بیشتر از یک مشت است</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="968 942 1223 1228">  <p>space in between is less than one fist distance فاصله مابین کمتر از یک مشت است</p> </div> </div>	

<p><b>Back crossed stance</b> <b>(Dwikkoo seogi)</b></p>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p>
<p>- Front foot 45 degrees      پای جلو ۴۵ درجه</p> <p>- Back leg supported by ball of foot (like wearing high heels) تکیه گاه پای عقب سینه پا (مانند پوشیدن کفش پاشنه بلند)</p> <p>- Shin of back leg touching calf of front leg ساق پای عقب با ماهیچه پای جلو تماس باید</p> <p>- Distance between feet is one(1) fist apart فاصله مابین پاها یک (۱) مشت</p>	
<p>Deduction Factors (-0.1) (۰/۱) عوامل کسر نمره</p>	
 <p>supporting foot is facing straight forward پای حمایت کننده مستقیم رو جلو است</p>	 <p>supporting foot is facing sideward پای حمایت کننده رو به پهلو است</p>
 <p>space in between is more than one fist distance فاصله مابین بیشتر از یک مشت است</p>	 <p>space in between is less than one fist distance فاصله مابین کمتر از یک مشت است</p>

حالت ایستادن روی یک پا (مرغ ماهیخوار)

Crane stance ( <i>Hakdari seogi</i> )	حرکت صحیح Correct Movement
<p>- Standing on one leg with supporting foot facing straight forward ایستادن روی یک پا پای حامی مستقیم رو به جلو</p> <p>- Knees of standing leg is bent زانوی پای ایستاده خمیده است</p> <p>- Other leg is bent and raised with arc of foot touching the side of the standing leg's knee پای دیگر خم شده بالا آمده و قوس کف پا به بغل زانوی ایستاده تماس میابد</p> <p>- Raised foot should be facing forward پای بالا آمده باید رو به جلو باشد</p>	

Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)

 <p>supporting foot is turned outward پای حامی بطرف بیرون چرخیده</p>	 <p>supporting foot is turned inward پای حامی بطرف داخل پیچیده</p>
 <p>lifted foot is below the knee پای بالا آمده زیر زانو است</p>	 <p>supporting leg lacks bending پای حامی اندازه کافی خم نیست</p>



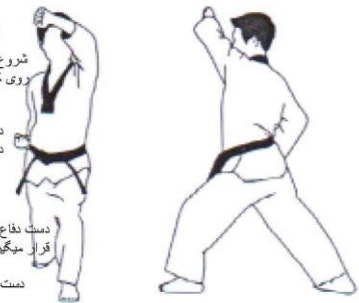
Block (*Makki*)

<b>Low block ( Arae makki )</b>		<b>حرکت صحیح</b>
<p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocking hand starts from opposite shoulder (Hammer fist touching the shoulder)</li> <li>- Pulling arm across the abdomen over the belt with fist facing downward</li> </ul>	<p><b>Correct Movement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شروع حرکت دست دفاع کننده از شانه مخالف (پاشنه مشت مماس با شانه)</li> <li>- دست عکس العمل از ناحیه وسط شکم به عقب کشیده و روی مشت بطرف پایین در ناحیه کمر قرار میگیرد.</li> </ul>	
<p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocking hand should be two(2) fists away from the leg(thigh) <small>دست دفاع کننده باید دو (۲) مشت از پا(ران) فاصله داشته باشد.</small></li> <li>- Arm should be straight(elbow not bent) <small>دست کاملاً باز باشد(رنج خم نباشد)</small></li> <li>- Arm should be aligned to the side of the leg <small>دست باید در امتداد بغل پا قرار گیرد.</small></li> <li>- Pulling arm placed on side of waist <small>دست عکس العمل پهلوئی کمر قرار گیرد.</small></li> </ul>		

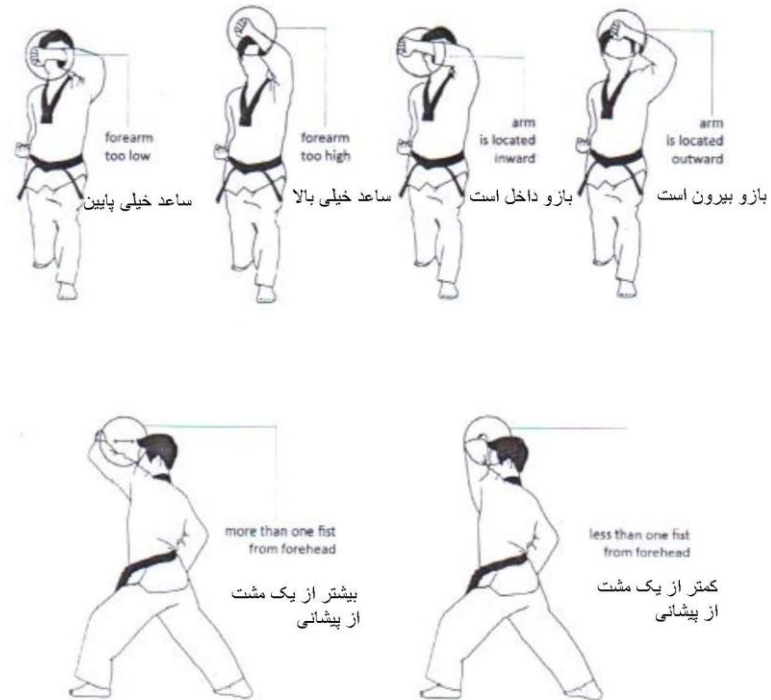
Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)


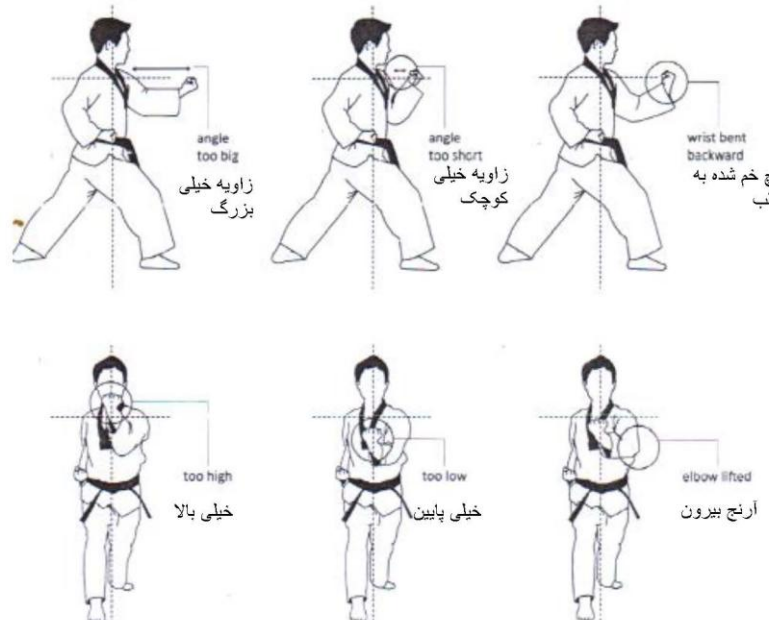
<p>too low (less than one fist)</p> <p>زیاد پایین (کمتر از یک مشت)</p>	<p>too high (more than two fist)</p> <p>زیاد بالا (بیشتر از دو مشت)</p>
<p>arm is bent inward</p> <p>خمیدگی دست بداخل</p>	<p>arm is bent outward</p> <p>خمیدگی دست به بیرون</p>












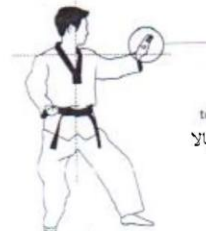


High block ( <i>Olgul makk</i> )		حرکت صحیح
<b>Preparatory position</b> ساختن حالت	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocking arm starts across the abdomen over the belt (fist facing upward)</li> <li>- Hand of pulling arm placed across the chest at shoulder level with fist facing downward</li> </ul>	شروع حرکت دست دفاع روی کمر بند (مشت به بالا) دست عکس العمل بر وسط قفسه سینه و تار سطح شانه قرار میگیرد در حالتیکه مشت رو به پایین باشد.
<b>Final position</b> حالت نهایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wrist of the blocking hand should be one(1) fist away from the center of the forehead (elbow facing up)</li> <li>- Pulling arm's hand placed on side of waist</li> </ul>	دست دفاع کننده به فاصله یک (1) مشت از وسط پیشانی قرار میگیرد. آرنج رو به بالا دست عکس العمل پهلو قرار میگیرد.
		

عوامل کسر نمره (۱/۰) (-0.1) Deduction Factors



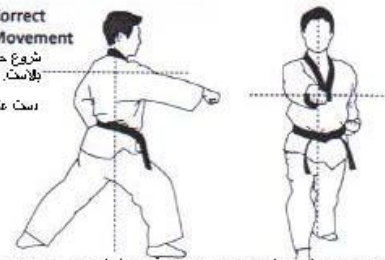
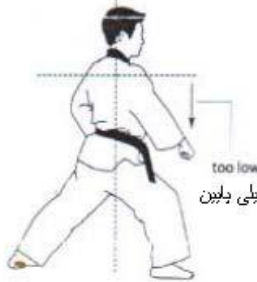

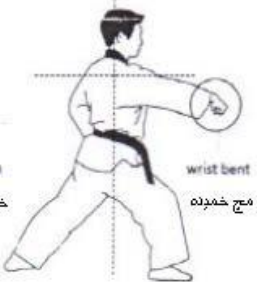
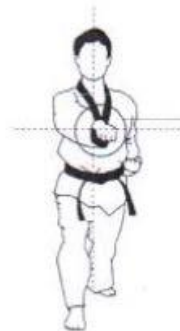

<b>Middle block ( Momtong makki)</b>		حرکت صحیح Correct Movement
<p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fist of blocking arm lifted a little above shoulder height, arm around 90 degrees (elbow pointing down) (آرنج رو به پایین)</li> <li>- Chest open قفسه سینه باز</li> <li>- Pulling arm positioned in front along center line of the body دست عکس العمل در خط وسط بدن قرار میگیرد.</li> </ul>	<p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand and wrist of blocking arm aligned to the center of the body(solar plexus) with the blade of the arm facing inward</li> <li>- Tip of the fist as high as the shoulder</li> <li>- Wrist of the blocking hand should not be bent</li> <li>- Blocking arm is angled at 90-120 degrees</li> <li>- Elbow of blocking arm naturally pointing down</li> <li>- Pulling arm's hand placed on side of waist</li> </ul>	 <p>مشت دست دفاع کننده را مقدار سج و دست دفاع کننده در امتداد خط وسط بدن (جفزه بالای شکم) در حالتی که تیغه دست رو به داخل باشد.</p> <p>مشت در ارتفاع شانه</p> <p>سج دست دفاع کننده نباید خم باشد.</p> <p>دست دفاع کننده با زاویه ۹۰ - ۱۲۰ درجه</p> <p>آرنج دست دفاع کننده در حالت طبیعی رو به پایین.</p> <p>دست عکس العمل پهلوئی کمر قرار میگیرد.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p>		
		

Outer middle block ( <i>Momtong bakkat makki</i> )		حرکت صحیح Correct Movement
<p><u>Preparatory position</u> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fist of blocking arm placed near the elbow of pulling arm with fist facing upward</li> <li>- Pulling arm placed across the chest with fist at shoulder level with fist facing downward</li> </ul> <p><u>Final position</u> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The blocking fist must be directed towards the body with the blade of the arm facing outward</li> <li>- Tip of the fist as high as the shoulder</li> <li>- Wrist of the blocking hand should not be bent</li> <li>- Blocking arm is angled at 90-120 degrees</li> <li>- Elbow of blocking arm naturally pointing down</li> <li>- Pulling arm's hand placed on side of waist</li> </ul>	<p>به بالا نزدیک آرنج دست مشت دست دفاع کننده رو عکس العمل قرار میگیرد</p> <p>دست عکس العمل در امتداد کتف سه سینه با حالت مشت رو به پایین در ارتفاع شانه قرار میگیرد.</p> <p>مشت دست دفاع کننده در حالتیکه تیغه دست رو به بیرون میباشد باید بطرف بدن هدایت شود.</p> <p>نوک مشت در ارتفاع شانه.</p> <p>مچ دست دفاع کننده نباید خم باشد</p> <p>دست دفاع کننده با زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه</p> <p>آرنج دست دفاع به حالت طبیعی رو به پایین</p> <p>استقرار دست عکس العمل روی پهلو کمر</p>	
Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)		
    		

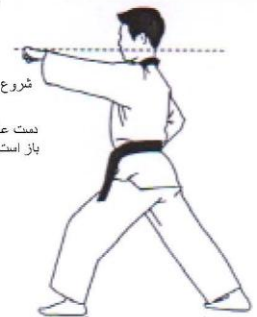
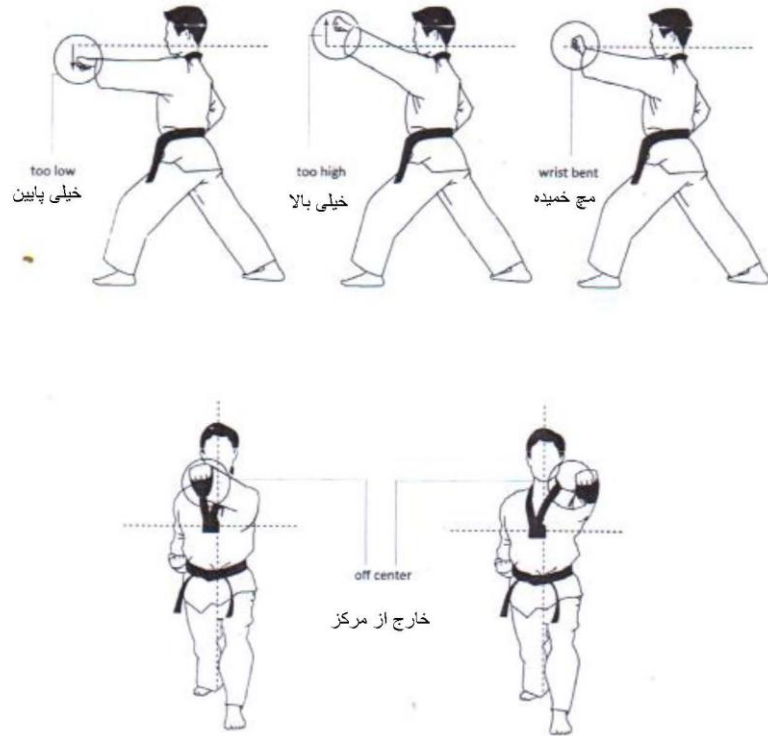
<p><b>Single knifehand block ( Hansonnal makki )</b></p> <p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocking hand placed near the elbow of the pulling arm in knifehand form with palm facing upward</li> <li>- Pulling arm placed across the chest with fist facing downward on shoulder area</li> </ul> <p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The blocking hand-blade must be directed towards the body with the blade of the arm facing outward</li> <li>- Tip of the fingers as high as the shoulder</li> <li>- Wrist of the blocking hand should not be bent</li> <li>- Blocking arm is angled at 90-120 degrees</li> <li>- Pulling arm's hand placed on side of waist</li> </ul>	<p><b>حرکت صحیح</b></p> <p><b>Correct Movement</b></p>  <p>دست دفاع کننده در حالت تیغه و کف دست رو به بالا در زیر آرنج دست عکس العمل قرار میگیرد.</p> <p>دست عکس العمل در امتداد قفسه سینه با حالت مشت رو به پایین در ناحیه شانه قرار میگیرد.</p> <p>تیغه دست دفاع کننده در حالت تیغه تیغه دست رو به بیرون میباشد باید بطرف بدن هدایت شود.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نوک انگشتان در ارتفاع شانه قرار گیرد.</li> <li>- مچ دست دفاع نباید خم باشد.</li> <li>- زاویه دست دفاع کننده ۹۰ تا ۱۲۰ درجه</li> <li>- دست عکس العمل در پهلو قرار میگیرد.</li> </ul>
<p><b>Deduction Factors (-0.1) (۰/۱) عوامل کسر نمره</b></p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>angle too big زاویه خیلی بزرگ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>angle too short زاویه خیلی کوچک</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>too high خیلی بالا</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>too low خیلی پایین</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>block is not aligned to center of body دفاع در وسط بدن قرار ندارد</p> </div> </div>	

Knifehand middle block ( <i>Sonnal makki</i> )		حرکت صحیح Correct Movement
<p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocking hand placed over the waist in knifehand form with palm facing upward</li> <li>- Supporting hand positioned backward in knifehand form and aligned to shoulder height with arm naturally bent</li> </ul>	<p>تیغه دست در حالت کف دست رو به بالا است در روی کمر قرار میگیرد. حمایت کننده به حالت تیغه و بطرف عقب در ارتفاع شانه قرار میگیرد.</p>	
<p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The blocking hand-blade must be directed towards the body with the blade of the arm facing outward</li> <li>- Tip of the fingers as high as the shoulder</li> <li>- Wrist of the blocking hand should not be bent</li> <li>- Blocking arm is angled at 90-120 degrees</li> <li>- Assisting arm's hand placed one fist below the solar plexus with wrist aligned to center of the body</li> </ul>	<p>تیغه دست دفاع کننده در حالیکه تیغه دست رو به بیرون میباشد باید بطرف بدن هدایت شود. نوک انگشتان در ارتفاع شانه. سبک دست دفاع کننده خم نباشد. زاویه دست دفاع کننده ۹۰ تا ۱۲۰ درجه. دست کمک کننده یک مشت زیر حفره بالای شکم و سبک دست در امتداد خط وسط بدن قرار میگیرد.</p>	
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p>		
<p>angle too high زاویه زیاد بزرگ</p>	<p>angle too short زاویه زیاد کوچک</p>	
<p>too high زیاد بالا</p>	<p>too low زیاد پایین</p>	
<p>block is not aligned to center دفاع در امتداد وسط نیست</p>	<p>elbow is lifted آرنج بالا است</p>	<p>palm facing forward کف دست رو به جلو</p>

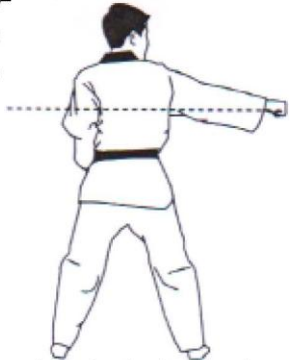
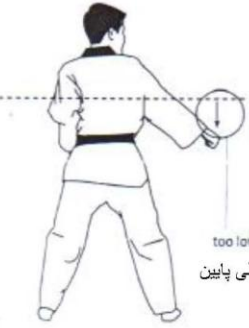
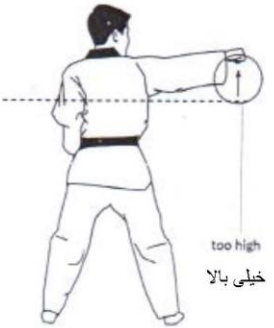
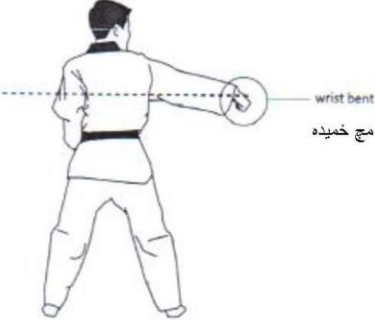
# Punching (*Jireugi*)

<p><b>Punch ( Baro jireugi / Banae jireugi )</b></p> <p><b>Preparatory position</b> <small>ساختن حالت</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm starts from the waist with fist facing upward <small>دست مشت زنده از کمر بر خطکته مشت طرف</small></li> <li>- Pulling arm is extended forward towards the solar plexus <small>دست عکس اهل باز شد بطرف حفره بالای شکم</small></li> </ul> <p><b>Final position</b> <small>حالت نهایی</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm is extended forward. Turn the fist only at the last moment hitting solar plexus with the two big knuckles. Wrist should be straight and palm should be facing down</li> <li>- Pulling arm placed on side of waist <small>دست عکس اهل پای کمر قرار میگیرد.</small></li> </ul>	<p><b>حرکت صحیح</b></p> <p><b>Correct Movement</b></p> <p><small>شروع حرکت بلاست</small></p>  <p><small>دست مشت زنده طرفه جلو باز میشود. مشت بر آخرین لحظه میچرخد و زنده حفره بالای شکم را با دو برآمدگی بزرگ ضربه میزند. مچ دست باید صاف و کف دست رو به پایین باشد.</small></p>
<p><b>Deduction Factors (0.1)</b> <small>عوامل کسر نمره (۰/۱)</small></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="866 556 1121 835">  <p>too low <small>خیلی پایین</small></p> </div> <div data-bbox="1146 556 1401 835">  <p>too high <small>خیلی بالا</small></p> </div> <div data-bbox="1426 556 1681 835">  <p>wrist bent <small>مچ خمیده</small></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="968 928 1146 1256">  </div> <div data-bbox="1197 1113 1324 1170"> <p>off center <small>خارج از مرکز</small></p> </div> <div data-bbox="1375 928 1554 1256">  </div> </div>	

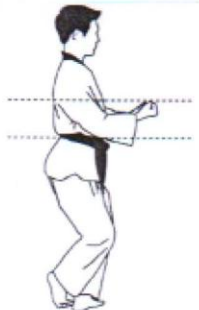
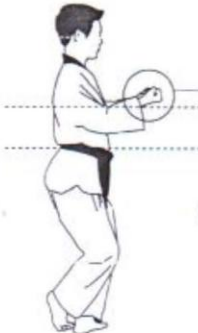
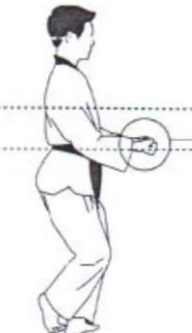
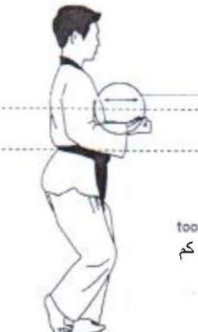
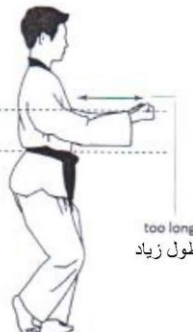
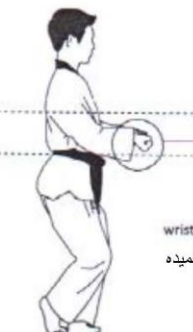


High punch ( <i>Olgul jireugi</i> )	
<p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm starts from the waist with palm facing upward</li> <li>- Pulling arm is extended forward towards the philtrum (base of the nose)</li> </ul> <p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm is extended forward. Turn the fist only at the last moment hitting the face with the two big knuckles. Wrist should be straight and palm should be facing down</li> <li>- Pulling arm placed on side of waist</li> </ul>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p>  <p>- دست مشت زنده بطرف جلو باز میشود. مشت در آخرین لحظه میچرخد و به صورت او برآمدگی بزرگ ضربه میزند. دست باید صاف و کف دست رو به پایین باشد.</p> <p>- دست عکس العمل پهلوی کمر قرار میگیرد.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p>	
 <p>too low خیلی پایین</p> <p>too high خیلی بالا</p> <p>wrist bent مچ خمیده</p> <p>off center خارج از مرکز</p>	



<b>Side punch ( Yop jireugi )</b>	
<p><b>Preparatory position</b> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm starts from the waist with palm facing upward</li> <li>- Pulling arm is extended forward towards the solar plexus</li> </ul> <p><b>Final position</b> حالت نهایی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punching arm is extended forward. Turn the fist only at the last moment hitting solar plexus with the two big knuckles. Wrist should be straight and palm should be facing down</li> <li>- Pulling arm placed on side of waist</li> <li>- Side punch is usually executed together with riding stance</li> <li>- Face should be in the direction of the punch</li> </ul>	<p style="text-align: center;">حرکت صحیح Correct Movement :</p>  <p style="text-align: center;">شروع حرکت دست دست</p> <p>- دست مشت زنده بطرف جلو باز میشود. مشت در آخرین لحظه میچرخد و ناحیه خفیه بالای شکم را با نو پیرامنگی بزرگ ضربه میزند. مچ دست باید صاف و کف دست رو به پایین باشد. - دست عکس العمل پهلوئی کمر قرار میگیرد. - مشت رو به پهلو معمولاً با نشیمن چرچوم سوگی اجرا میشود. - صورت باید بطرف ضربه مشت باشد.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p>	
 <p style="text-align: center;">too low خیلی پایین</p>	 <p style="text-align: center;">too high خیلی بالا</p>
 <p style="text-align: center;">wrist bent مچ خمیده</p>	

ضربه دوتایی مشت وسط از پایین به بالا

<p><b>Double middle uppercut</b> <b>(Dujumeok jecho jireugi)</b></p>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p>
<p><u>Preparatory position</u> ساختن حالت - Punching arm starts from the waist with fist facing upward دست مشت زنده از کمر یا مشت رو به بالا</p>	<p>شروع حرکت</p> 
<p><u>Final position</u> حالت نهایی - Punching arms move forward turning the fist only at the last moment hitting the floating ribs with the two big knuckles. - Final angel of arms should be around 120 degrees. - Wrist should be straight and fist should be facing upward.</p>	<p>- دستهای مشت زنده بطرف جلو حرکت و با چرخش مشت در آخرین لحظه دنده های متحرک را با دو برآمدگی بزرگ ضربه میزنند. - زاویه نهایی دستها باید ۱۲۰ درجه باشد. - مچ دست باید مستقیم و رو به بالا باشد.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p>	
 <p>too high زیاد بالا</p>	 <p>too low زیاد پایین</p>
 <p>too short طول کم</p>	 <p>too long طول زیاد</p>  <p>wrist bent مچ خمیده</p>

A horizontal ribbon graphic with a white fill and a black outline. The ribbon has a central rectangular section and two pointed ends that fold back. The text "Strike (Chigi)" is centered within the ribbon in a black, sans-serif font. The word "Strike" is in a standard weight, and "(Chigi)" is in an italicized weight. The ribbon has a slight 3D effect with a grey shadow underneath.

Strike (*Chigi*)

ضربه پشت مشت به جلو

### Backfist front strike (Deungjumeok ap chigi)

#### Preparatory position ساختن حالت

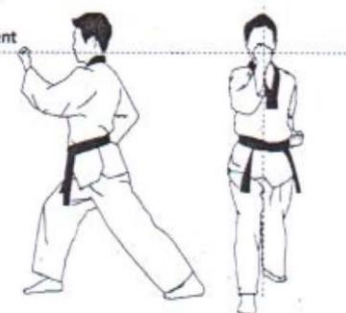
- Striking fist starts under the armpit of the pulling arm شروع ضربه زدن مشت از زیر بغل دست عکس العمل.
- Pulling arm is naturally folded with palm facing downward دست عکس العمل در حالی که کف دست رو به پایین میباشد به حالت طبیعی تا میشود.

#### Final position حالت نهایی

- Hit the target by using the back of the fist at the area of the index and middle finger. Target area is the philtrum (base of the nose)
- Pulling arm is pulled back to the waist with palm facing upward
- Angle of hitting arm should be approximately 100 degrees

حرکت صحیح

Correct Movement



- با استفاده از پشت مشت و با دو مفصل انگشت اشاره و میانی به هدف ضربه میزند. منطقه هدف شیار لب بالا میباشد (زیر بینی)

- دست عکس العمل به عقب کشیده میشود و در حالی که کف دست رو به بالا است در ناحیه کمر قرار میگیرد.

- زاویه دست ضربه زننده باید تقریباً ۱۰۰ درجه باشد.






عوامل کسر نمره (۰/۱) Deduction Factors (-0.1)



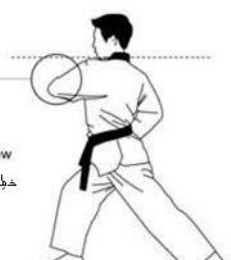

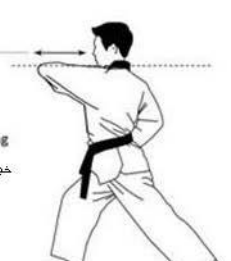






off center  
خارج از مرکز



ضربه بالا به بیرون

<b>High outer strike (Olgul bakkat chigi)</b>	حرکت صحیح Correct Movement
<p><u>Preparatory position</u> ساختن حالت</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Striking fist starts at shoulder area fist facing downward</li><li>- Pulling arm starts under the striking arm, naturally folded with fist facing downward</li></ul> <p><u>Final position</u> مرحله پایانی</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hit the target sideways by using the back of the fist at the area of the index and middle finger. Target area is the temple.</li><li>- Pulling arm is pulled back to the waist with palm facing upward</li><li>- This strike is usually done with backward stance</li></ul>	 <p>حرکت مشت ضربه</p> <p>دست عکس العمل تا نده در حالت عادی با روی مشت رو به پایین ، زیر دست ضربه زننده قرار میگیرد</p> <p>- ضربه زدن به پهلوئی هدف ناحیه پشت انگشت اشاره و وسط شقیقه ناحیه هدف است.</p> <p>- دست عکس العمل به کمر برمیگردد در حالی که کف مشت رو به بالا میباشد.</p> <p>- این ضربه معمولا در حالت نشست رو به عقب انجام میگیرد.</p>
عوامل کسر نمره (۰/۱) (-0.1) Deduction Factors	
 <p>too low خیلی پایین</p>	 <p>too high خیلی بالا</p>
 <p>too short خیلی کوتاه</p>	 <p>too long خیلی باز</p>

<p><b>Elbow hook ( Palkup dollyo chigi )</b></p>		<p>حرکت صحیح Correct Movement</p>
<p><u>Preparatory position</u> <b>ساختن حالت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Striking arm starts from the waist <b>از رانده آن ناحیه کمر</b></li> <li>- Pulling arm is naturally bent and positioned in front of the chest <b>بخش سینه به حالت عادی خمیده است</b></li> </ul>	<p>شروع حرکت دست ضربه زننده از ناحیه کمر</p> <p>دست عکس العمل در جلو</p>	
<p><u>Final position</u> <b>حالت نهایی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strike the target(jaw) by twisting the waist while throwing the elbow forward. Bring the palm towards the chest, fist facing downward.</li> <li>- Pulling arm is pulled back to the waist with fist facing upward</li> <li>- This strike is usually done with forward stance</li> </ul>	<p>ضربه به هدف (فک) با چرخش کمر در حالیکه آرنج به جلو پرتاب میگردد.</p> <p>دست عکس العمل به کمر برمیگردد در حالی که مشت رو به بالا میباشد.</p> <p>این ضربه معمولاً در حالت نشست رو به جلو انجام میگردد.</p>	
<p>Deduction Factors (-0.1) <b>عوامل کسر نمره (۰/۱)</b></p>		
<p><b>too high</b> خیلی بالا</p> 	<p><b>too low</b> خیلی پایین</p> 	
<p><b>too short</b> خیلی کوتاه</p> 	<p><b>too long</b> خیلی بلند</p> 	

<p><b>Elbow strike ( Palkup yop chigi )</b></p> <p><u>Preparatory position</u> ساختن حالت</p> <p>- Striking arm is positioned across the waist (fist facing the body) and the knuckles of the fist rested on the palm of the supporting hand</p> <p>حالت نهایی</p> <p><u>Final position</u></p> <p>- Attack sideways by twisting the striking arm together with the supporting hand towards the target. Fist of striking arm facing downward and fingers of supporting hand naturally angled upward (fingers together)</p> <p>- Is usually done with riding stance</p>	<p>حرکت صحیح Correct Movement</p>  <p>دست ضربه زننده به موازات کمر قرار میگیرد (مشت روبروی بدن) و مشت گره شده در کف دست حمایت کننده قرار میگیرد.</p> <p>حمله به پهلو با چرخاندن دست ضربه زننده و دست حمایت کننده، مشت دست ضربه زننده رو به پایین و انگشتان دست حمایت کننده با زاویه طبیعی رو به بالا (انگشتان چسبیده) معمولاً در نشیمن چرچوم سوگی انجام میگردد.</p>
<p>Deduction Factors (-0.1) عوامل کسر نمره (۰/۱)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="930 521 1223 835">  <p>too high خیلی بالا</p> </div> <div data-bbox="1312 521 1605 835">  <p>too low خیلی پایین</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="1082 935 1375 1263">  <p>too short خیلی کوتاه</p> </div> </div>	



Kicking (*Chagi*)



Front kick ( Ap chagi )

- Raise the kicking leg up, folding the knee up to chest height and quickly push the foot forward, fully stretching the leg.
- The path of the kicking leg should be on a straight line towards the target
- The target must be hit by the ball of the foot, instep straight with the toes pulled backward
- The supporting foot must naturally pivot using the ball of the foot during the kick
- To recover, the kicking foot is pulled back to the folded knee position with the knee still at chest level then smoothly bring the foot down with balance

حرکت صحیح  
Correct  
Movement



- پای ضربه زننده بالا، زانو خم و تا ارتفاع سینه بالا آمده و با سرعت و فشار رو به جلو کاملاً باز میگردد.

عوامل کسر نمره (0/1) (-0.1) Deduction Factors

- مسیر پای ضربه زننده باید در یک خط مستقیم به طرف هدف باشد.
- اصابت ضربه به هدف باید با سینه یا باسن باشد، قوس یا مستقیم با کشیده شدن پنجه رو به عقب.
- در حین ضربه زدن محور باید چرخش طبیعی یا استفاده از سینه یا داشته باشد.
- در برگشت، زانوی پای ضربه زننده با کشیدن به عقب در ارتفاع سینه جمع شده و سپس بدون اشکال و با تعادل بزمین گذاشته میشود.



**Roundhouse kick ( Dollyo chagi )**

- Putting the weight on the pivoting foot, raise the kicking leg by folding the knee and immediately turning the body and lifting the hip upward at an angle towards the face target. As the knee stretches, make the kicking foot circle horizontally towards the face target hitting with the instep or ball of the foot
- The supporting leg must be kept straight with the supporting foot pivoting properly during the kick. The toes of the supporting foot faces backward at the final extension of the kicking leg
- To recover, the kicking foot is pulled back to the folded knee position with the knee still at chest level then smoothly bring the foot down with balance




حرکت صحیح  
Correct  
Movement



- وزن بر روی پای محور یا بالا آوردن زانوی تا شده و بلافاصله بدن و بلند کردن لگن به سمت بالا در زاویه به سمت صورت هدف با باز کردن زانو ضربه یا پشت پا یا سینه پا به حالت دورانی و در مسیر افقی به صورت هدف برخورد نماید.  
- پای حمایت کننده باید صاف و در حین ضربه زدن به درستی چرخش نماید، در انتهای باز شدن ضربه پا پنجه پای حمایت کننده باید بطرف عقب باشد.  
- در برگشت ، پای ضربه زننده با کشیدن به عقب در ارتفاع سینه جمع شده و سپس بدون اشکال و با تعادل بر زمین گذاشته شود.

**عوامل کسر نمره (۰/۱) (-0.1) Deduction Factors**



Side kick ( Yop chagi )	حرکت صحیح Correct Movement
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raise the kicking leg up, folding the knee, kick forward by stretching the leg and simultaneously turning the hip forward</li> <li>- Turn the body in the opposite direction of the target and hit the target using the blade or knife foot</li> <li>- The supporting leg must be kept straight with the supporting foot pivoting properly during the kick. The toes of the supporting foot faces backward at the final extension of the kicking leg</li> <li>- To recover, the kicking leg is drawn back to its original folded position and brought down smoothly</li> <li>- During the kick, the upper body should be kept as high as possible ideally forming the letter "Y" shape</li> </ul>	 <p>- پای ضربه زننده بالا میآید ، زانو را جمع میکنیم ، ضربه پا بطرف جلو با باز کردن و چرخش همزمان لگن انجام میگیرد. - بدن در جهت مخالف هدف میچرخد و با استفاده از تکیه پا به هدف ضربه میزند.</p> <p>- پای حمایت کننده باید صاف بوده و چرخش مناسب در حین ضربه زدن داشته باشد . در مرحله پایانی که پا صاف میشود پنجه پا باید بطرف عقب باشد. - در برگشت، پای ضربه زننده به عقب در محل تا شده اصلی خود برگشته و بنون اشکال بزمین گذاشته میشود. - در حین ضربه زدن بالای بدن باید تا جایی که ممکن است بالا نگاه داشته شود و به شکل مطلوبی حرف "Y" را بسازد.</p>
<p>عوامل کسر نمره (0/1) (-0.1) Deduction Factors</p>  <p>hitting with sole foot ضربه زدن با کف پا</p> <p>knee of kicking leg is bent زانوی پای ضربه زننده خم است</p> <p>knee of supporting leg is bent زانوی پای حمایت کننده خم است</p>  <p>supporting foot lacks pivoting کمبود چرخش در پای حمایت کننده</p> <p>kicking leg is not aligned to hip and shoulder پای ضربه زننده در امتداد لگن و شانه نمیباشد</p>	

## Korean Translation of Basic Movements

### **SEOGI (Stance)**

1. Naranhi seogi – parallel stance
2. Ap seogi – walking stance
3. Ap kubi – forward stance
4. Dwitkubi – back stance
5. Oreun / Wen seogi – right / left stance
6. Kkoa seogi – crossed stance
  - a. Dwikkoa seogi – back crossed stance
  - b. Apkkoa seogi – forward crossed stance
7. Beom seogi – tiger stance
8. Moa seogi – closed stance
9. Juchum seogi – riding stance
10. Hakdari seogi – crane stance
11. Kyotdari seogi – assisting stance
12. Ogeum seogi – crossed crane stance

### **MAKKI (BLOCK)**

1. Arae makki – Low block
2. Momtong makki –Middle block
3. Momtong anmakki – Middle block
4. Olgul makki – High block
5. Momtong bakkat makki –outer middle block
6. Sonnal makki – knifehand middle block
7. Sonnal arae makki – knifehand low block
8. Hansonnal makki – single knifehand block
9. Hannsonal olgul bitureo makki – single knifehand high twist block
10. Hannsonal arae makki – single knifehand low block
11. Olgul bakkatmakki – high outer block
12. Batangson momtong makki – palm hand middle block

13. Batangson momtong an makki – palm hand middle block
14. Batangson momtong keodureo an makki  
– supported palm hand middle block
15. Kawi makki – Scissors block
16. Momtong hecho makki – double outer middle block
17. Anpalmok momtong hecho makki – double inside forearm middle block
18. Otkoreo arae makki – X low block
19. Kodureo bakkat makki – Supported outer middle block
20. Wesanteul makki – Single mountain block
21. Kodureo arae makki – Supported low block
22. Batangson nullo makki – palm pressing block
23. Keumgang momtong makki – Diamond middle block

#### **JIREUGI (PUNCHING)**

1. Baro jireugi / Banae Jireugi – Punch
2. Jecho jireugi – Upper cut
3. Dujumeok jecho jireugi – Double middle upper cut
4. Dankyo teok jireugi – pulling upper cut
5. Olgul jireugi – high punch
6. Yop jireugi – Side punch
7. Momtong dubeon jireugi – Double middle punch

#### **CHAGI (KICKING)**

1. Ap chagi – Front kick
2. Dollyo chagi – Roundhouse kick
3. Yop chagi – Side Kick
4. Yopchago palkup pyojeokchigi – Side kick and elbow target strike
5. Pyojeok chagi – Target kick
6. Dubal dangsang ap chagi – Double front kick
7. Momdollyo yop chagi – Turning side kick

**CHIGI (STRIKE)**


1. Ap chigi – Front strike
2. Olgul bakkat chigi – High outer strike
3. Deungjumeok bakkat chigi – Backfist outer strike
4. Deungjumeok ap chigi – backfist front strike
5. Deungjumeok olgul ap chigi – High backfist front strike
6. Palkup dollyo chigi – Elbow hook
7. Palkup yop chigi – Elbow strike (Koryo)
8. Hansonnal mok chigi – Knifehand neck strike
9. Sonnal Bakkat chigi – Knifehand outer neck strike
10. Jebipoom mok chigi – Swallow neck strike
11. Mejumeok naeryo chigi – Hammer strike
12. Mureup chigi – Knee strike
13. Palkup pyojeok chigi – Target elbow strike

**TZIREUGI (THRUSTING)**

1. Pyonsonkeut sewo tzireugi – Erected spearhand
2. Pyonsonkeut upeo tzireugi – Spearhand
3. Pyonsonkkeut jeochon tzireugi – Turned over spearhand

## **BASIC MOVEMENT (14 kinds)**

1. Joon bi - Ready stance
2. Juchum seogi momtong jireugi – Riding stance with middle punch
3. Ap kubi arae makki – Forward stance with low block
4. Ap kubi momtong bandae jireugi – Forward stance with punch
5. Ap kubi ap chagi – Forward stance and front kick
6. Dwitkubi momtong bakkat makki – Back stance with outer middle block
7. Ap kubi deungjumeok ap chigi – Forward stance with backfist front strike
8. Ap kubi yop chagi – Forward stance and side kick
9. Dwitkubi momtong makki – Back stance with middle block
10. Dwitkubi sonnal makki – Back stance with knifehand middle block
11. Ap kubi dollyo chagi – Forward stance and roundhouse kick
12. Ap kubi olgul makki – Forward stance with high block
13. Ap kubi hanssonal mok chigi – Forward stance with knifehand neck strike
14. Dwitkubi momtong baro jireugi – Back stance with punch



# Judge's Score Sheet

1. Recognized Poomsae

2. Free Style Poomsae

A. Previous version, in use until Dec. 31, 2013

B. New version, to be used from 2014



## Judge's Score Sheet

Contest No.	Court

Category	Sub-Category	Score Allocation																Score
<b>Accuracy</b>  <b>(4.0)</b>	Accuracy in basic Movement	4.0 (deduct -0.1, -0.3)																
	Accuracy in individual Movement of the Poomsae																	
	Balance																	
<b>Presentation</b>  <b>(6.0)</b>	Power & Speed	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Coordination of rhythm & Tempo and Softness & Power	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Expression of Energy	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
		<b>Total Score (10.0)</b>																

Judge's Name : \_\_\_\_\_

Judge's Nation : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

## Judge's Score Sheet (A)

(WTF Free Style Poomsae)  
(Previous version, in use until Dec.31, 2013)

Court

Category	Sub-Category	Score Allocation	Score
Technical Skills (6.0)	Level of Difficulty of Foot Techniques (3.0)	- Height of Jumping kick	0.1 0.2 0.3
		- Number of Kicks in a Jump	0.1 0.2 0.3
		- Number of Rotations	0.1 0.2 0.3
		- Level of Consecutive Kicks	0.1 0.2 0.3
		- Acrobatic Actions	0.1 0.2 0.3
	Degree of Completion of Foot Techniques	0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	
Accuracy of Movements (1.5)	Basic Movements / Technical Movements	0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	
Degree of Completion of Poomsae (1.5)	Practicability / Connectivity between Offensive and defensive Movements	0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	
Presentation (4.0)	Creativeness / Harmony	1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 2.0	
	Music & Chorography / Expression of Energy	1.0 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 2.0	
<b>Total Score (10.0)</b>			

▪ Judge's Name : \_\_\_\_\_

▪ Judge's Nation : \_\_\_\_\_ ▪ Signature : \_\_\_\_\_

## Judge's Score Sheet

(WTF Free Style Poomsae)  
(New version, to be used from 2014)

Court

Category	Sub-Category	Score Allocation	Score
Technical Skills (6.0)	Level of Difficulty of Foot Techniques (5.0)	- Height of Jump	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
		- Number of Jumping Kicks	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
		- Gradient of Turn	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
		- Performance level of consecutive kicks	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
		- Acrobatic Actions	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
	Basic Movements & Practicability (1.0)	0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0	
Presentation (4.0)	Creativeness		0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
	Harmony		0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
	Expression of Energy		0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
	Music & Choreography		0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.0
<b>Sub-total Score (10.0)</b>			
<b>Deductions and penalties</b>			
<b>Total Score</b>			

▪ Judge's Name : \_\_\_\_\_

▪ Judge's Nation : \_\_\_\_\_ ▪ Signature : \_\_\_\_\_