



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

کمیته آموزش

(راهنمای امتیازدهی سبک پومسه آزاد)

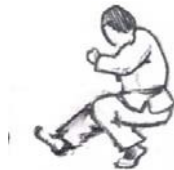
هماهنگی مدرسین فرورین ۱۳۹۶

مترجم : مهدی کاشانیان

داور ممتاز بین المللی

# Free Style Poomsae

Scoring Guidelines



## ۱- هدف کلی

یکی از اهداف مهم پومسه آزاد ارائه تکنیکهای استثنایی پا در تکواندو میباشد (یوچاگی پرشی، تکنیک چرخشی ۷۲۰ درجه پا، اجرای تکنیکهای پا به همراه حرکات آکروباتیک) که این تکنیکهای مشکل را نمیتوان در فرمهای پومسه و مبارزه تکواندو مشاهده کرد. در محتوای قوانین داوری پومسه فدراسیون جهانی، بسیار تاکید شده بر هماهنگی و یکپارچگی تکنیکهای مختلف تکواندو با موزیک و اجرای حرکات آکروباتیک.

## ۲- ساختار پومسه آزاد

\* هر پومسه اجرایی باید از ۲۰ تا ۲۴ پوم تشکیل گردد (ترکیب یک پوم نباید بیشتر از ۵ حرکت باشد).

\* موسیقی و حرکات موزون باید توسط بازیکن انتخاب شود. با توجه به اینکه نباید محتوای سیاسی، اجتماعی و مذهبی داشته باشد.

\* تکنیکهای اجرایی باید در محدوده تکواندو باشد.

## ۳- رده بندی

داشتن سن ۱۲ سال یا بالاتر، دان یا پوم ۱ برابر جدول زیر قادر به شرکت در مسابقات میباشد.

طبقه بندی مسابقات سبک آزاد پومسه بر اساس جدول زیر میباشد:

بالای ۱۷	زیر ۱۷	طبقه بندی	
۱۸ سال به بالا	۱۷-۱۲	سن	
۱	۱	مردان	انفرادی
۱	۱	زنان	
۲	۲	زوج (۲ نفره)	
	۵ (+۱ نفر جایگزین)	تیمی (مختلط)	

## ۴- لباس شرکت کنندگان

شرکت کنندگان باید لباس مسابقات را که توسط فدراسیون جهانی مشخص شده بپوشند.

## ۵- محوطه مسابقه

محوطه مسابقه ۱۰x۱۰ برای مسابقات انفرادی و زوجی، برای مسابقات مختلط تیمی (۵ نفر) محوطه ۱۲x۱۲ متر میباشد.

## ۶- زمان مسابقه

زمان مسابقه برای تمام رده ها ۶۰ تا ۷۰ ثانیه می باشد ، اجرا در زمان کمتر از ۶۰ ثانیه یا بیشتر از ۷۰ ثانیه منجر به کسر نمره میگردد. هر ۵ ثانیه ۰/۱ نمره کسر میگردد. برای مثال اتمام پومسه در ۷۱ تا ۷۵ ثانیه ۰,۱ و در زمان ۷۶ تا ۸۰ ثانیه ۰,۲ نمره کسر میگردد. (توسط داوران کسر میگردد)

مبارز رو به هیئت ژوری چارپوت میایستند و با فرمان هماهنگ کننده ( کیونگ ری ) احترام میگذارند موزیک با فرمان چومبی هماهنگ کننده شروع میشود .

زمان مسابقه شروع به حرکت مینماید ، شروع و توقف موسیقی باید یکبار انجام گیرد . زمانیکه موسیقی متوقف میشود ، اگر اجرا و موسیقی تنظیم نباشد ( بازیکن زودتر یا دیرتر از موزیک متوقف شود ) این عمل در قسمت اجرا ارزشیابی و نمره داده خواهد شد .

در تمام رده ها جمع زمان اجرا نباید بیشتر از ۳ دقیقه بشود . این زمان شامل ورود بازیکنان به محوطه مسابقه ، اجرای فرم پومسه آزاد ، اعلام نمره و خروج بازیکن از محوطه میگردد .

## ۷ نمره دادن در پومسه آزاد

نمره دادن بر اساس قوانین فدراسیون جهانی عمل میگردد ، جمع نمرات ۱۰ نمره و مشابه پومسه استاندارد می باشد .  
اعضای هیئت داوران به صورت ۵ یا ۷ قاضی چیده میشوند ، برای نمره دادن اگر ۵ قاضی باشند نمرات بالا و پایین حذف و معدل سه نفر باقی مانده محاسبه میگردد ، در رویدادهای مهم بین المللی تعداد قضاات ۷ نفر می باشد که دوباره بالاترین و پایین ترین نمره حذف و معدل ۵ نفر محاسبه میگردد .

## ۷,۱ مهارتهای فنی (۶ نمره دارد)

مهارتهای فنی به ۲ زیر گروه و اجرا به ۴ زیر گروه تقسیم می شود . (برگه نمره گذاری داوران را ببینید )  
کمپته پومسه فدراسیون جهانی برای هر مسابقه جهانی تکنیکهای اجباری پا و نشستها را مشخص مینماید .بازیکن مجاز است تا ۵ قدم برای اجرای تکنیکهای پا حرکت نماید . ۰/۱ نمره برای هر قدم اضافه کسر میگردد .  
تکنیکهای اجباری پا که برای ۷، ۸ و نهمین دوره مسابقات جهانی مشخص گردیده به شرح زیر میباشد .نمرات برای تکنیکهای اجباری پا برابر دستورالعمل زیر اجرا شود ، نمره داده میشود .

۱, ۱, ۷ الف : ارتفاع پرش - اجرای تیو یوپ چاگی ( ۱ نمره دارد )

- نسبت به ارتفاع پرش یوپ چاگی به تنه، صورت یا بالای صورت نمره داده میشود. خیلی ضعیف (۰) ضعیف (۱-۰,۳)

متوسط (۴-۰,۶) خوب (۶-۰,۹) عالی (۰,۱).

- معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زننده و پایینترین نقطه بدن میباشد.

- اگر چندین تیو یوپچاگی اجرا شود معیار نمره دادن ارتفاع اولین یوپچاگی میباشد

- از تکنیکهای پرشی پا تیو یوپ چاگی باید در مرحله اول انجام گیرد.

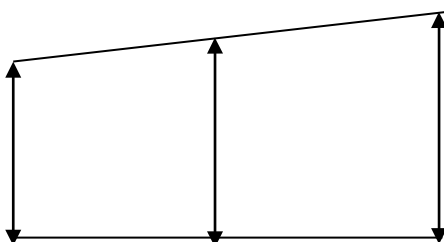
- اگر پا تا ۸۰ درصد باز گردد باید ارزشیابی شده و نمره داده شود .

- یوپچاگی باید حداقل در سطح بالای کمر بند اجرا گردد در غیر اینصورت نمره تعلق نمیگیرد .

- تمام نفرات زوج و تیمی مختلط باید تیویوپچاگی را در یک زمان اجرا نمایند .



hlow hkick hfoot



شکل ۱ : معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زننده و پایینترین نقطه بدن در نظر گرفته میشود.

۱,۱,۷ ب : تعداد ضربات پا در یک پرش - ضربات پرشی رو به جلو ( آپچاگی ) ۱ نمره دارد .

-اجرای آپچاگی خیلی ضعیف (۰) - ضعیف (۰,۱-۰,۳) - متوسط تا ۳ عدد (۰,۴-۰,۶) - خوب ۴ عدد (۰,۷-۰,۹) و پنج

آپچاگی عالی (۱,۰) نمره تعلق میگیرد

اجرای تکنیک آپچاگی حداقل باید در ارتفاع بالای کمر بند انجام گیرد. به اجرای تکنیک در ارتفاع زیر کمر بند نمره تعلق نمیگیرد .

آپچاگی میتواند در سطح تنه و صورت اجرا گردد، در صورت اجرا در بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی (اجرا) جهت نمره دادن بیشتر تاثیرگذار خواهد بود.

فقط به آپچاگی نمره داده میشود که حداقل زانو ۸۰ درصد باز شده باشد.

حداقل ۱ نفر از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید این تکنیک را اجرا نماید.



شکل ۲ : ضربات پرشی آپچاگی رو به جلو

۱, ۱, ۷ ج : مقدار چرخش در یک ضربه چرخشی پا ( ۱ نمره دارد )

-تا ۱۸۰ درجه ضعیف (۰,۳-۰,۱) نمره تعلق میگیرد.

-تا ۳۶۰ درجه متوسط (۰,۶-۰,۴) نمره تعلق میگیرد.

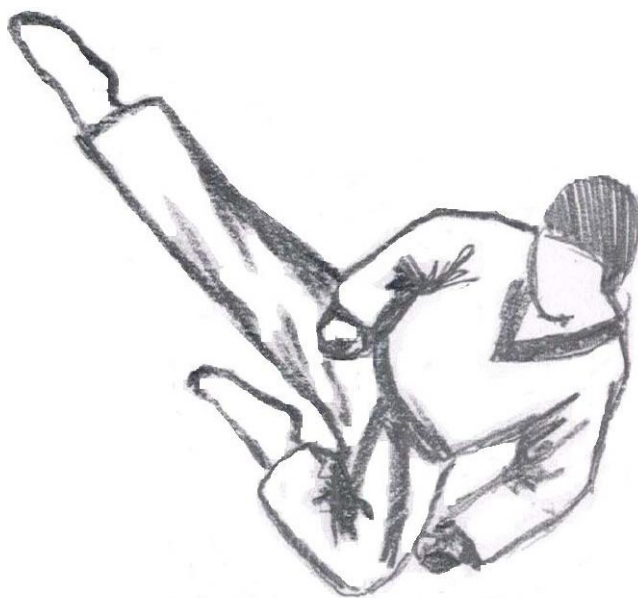
-تا ۵۴۰ درجه خوب (۰,۹-۰,۷) نمره تعلق میگیرد.

بالای ۷۲۰ درجه و بیشتر عالی (۱,۰) نمره تعلق میگیرد.

ضربه چرخشی پا میتواند در تنه یا صورت اجرا گردد، اما اجرای ضربه چرخشی بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی

اجرا جهت نمره دادن بیشتر تاثیر گذار خواهد بود .

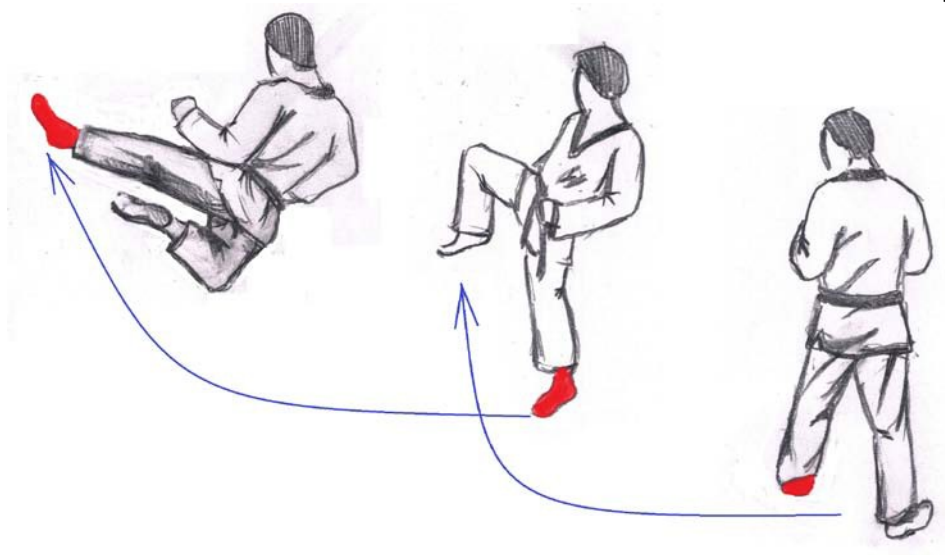
حداقل یکی از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید این تکنیک را اجرا نماید .



شکل ۳ : ضربه چرخشی پا

۲) ضربه چرخشی ۳۶۰ درجه

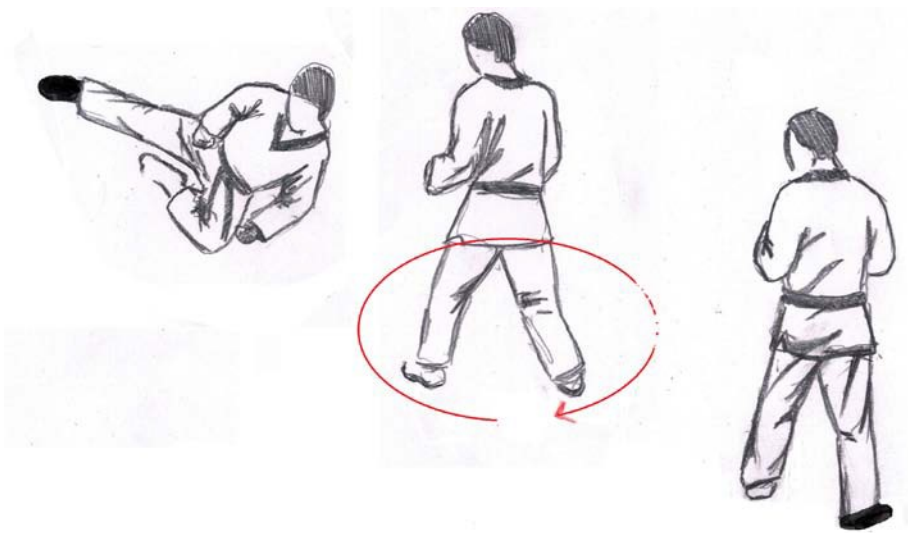
ضربه با پای جلو





۳) ضربه چرخشی پا ۵۴۰ درجه

ضربه با پای عقب



۱,۱,۷ د : سطح عملکرد از ضربات متوالی مبارزه ای پا ( ۱ نمره دارد )

- تا ۳ ضربه پا ضعیف (۰,۳-۰,۱) نمره تعلق میگیرد.

- تا ۴ ضربه پا متوسط (۰,۶-۰,۴) نمره تعلق میگیرد.

- تا ۵ ضربه پا خوب (۰,۹-۰,۷) نمره تعلق میگیرد.

- ۵ تا بیشتر عالی ( ۱,۰ ) نمره تعلق میگیرد .

- انجام ۳ تا ۵ بار رقص پا قبل از اجرای ضربات پی در پی اجباری میباشد اگر جهش انجام نشود نمره تعلق نمیگیرد .



ضربات باید در سبک کیوروگی انجام گیرد و نشان دهنده یک رقابت مبارزه ای باشد . معیارهای اصلی ، کیفیت و سطح

عملکرد از ضربات متوالی میباشد . تعداد تکنیکهای پا بین ۳ تا ۵ عدد میباشد .

ضربات متوالی کمتر از ۳ عدد نمره ندارد .

همچنین برای (رقص پا) بیشتر از ۵ عدد نمره کسر میگردد .

برای (رقص پا) اضافی تا ۳ عدد ۰/۱ نمره کسر میگردد . ( ۶ تا ۸ )

برای (رقص پا) اضافی بیشتر از ۳ بار ۰/۳ نمره کسر میگردد . (بیشتر از ۸ )

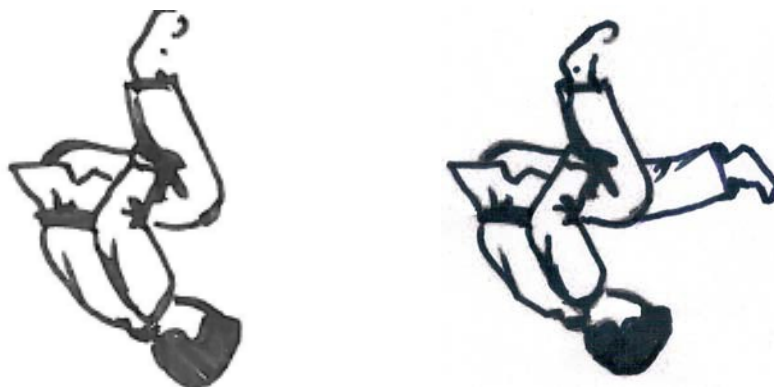
حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی مختلط باید ضربات متوالی کیوروگی را انجام دهد .

- به حرکات آکروباتیک برای : ضعیف (۰,۳-۰,۱) - متوسط (۰,۶-۰,۴) - خوب (۰,۹-۰,۷) - عالی (۱,۰) نسبت به سطح دشواری نمره تعلق میگیرد.

- حرکات آکروباتیک شامل پرشهای آکروباتیک به همراه اجرای تکنیک پا میباشد. (چرخیدن به طرف جلو ، عقب یا پهلوها ) که باید با اجرای تکنیکهای پا در تکواندو انجام گیرد .

- اجرای حرکات آکروباتیک بدون ضربات پای تکواندو نمره ندارد .

### TKD Kick



شکل ۴ : عملیات آکروباتیک با ضربات پای تکواندو . تکنیکهای پا باید با باز شدن زانو انجام گیرد .

۳ - حرکات آکروباتیک برای مثال :

حرکت سالتو رو به جلو ، عقب ، یا پهلوها و اجرای تکنیک با یک یا دو پا ( همان یا یکی دیگر ) و فرود روی یک یا دو پا .

چرخیدن با استفاده از دستها .

معلق زدن رو به جلو در هوا .

معلق زدن به عقب ( چرخ فلک ) .

۴ - تمام عملیات آکروباتیک باید با تکنیکهای پای تکواندو اجرا گردد ( مانند اجرای آپچاگی با باز شدن زانو ) اجرای تکنیکهای پا در هوا اجرا میگردد با پای در حال چرخش یا متحرک در هوا .

۵ - اجرای عملیات آکروباتیک بدون تکنیک پای تکواندو نمره ندارد .

۶- حداقل یکی از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید عملیات آکروباتیک را اجرا نماید

۷ -در قسمت زیر نمونه هایی از درجات دشواری آکروباتیک را ملاحظه مینمایید :

**الف : درجه دشواری پایین ضعیف ( ۰/۱ تا ۰/۳ اضافه میشود )**

چرخیدن : چرخیدن در هوا با کمک دستها

نیم پشتک به عقب : چرخیدن در هوا بدون دست

چرخیدن ۳۶۰ درجه حول محور افقی بدن در هوا

**ب : درجه دشواری متوسط ( ۰/۴ تا ۰/۶ اضافه میشود )**

ایستاده سالتو به عقب:

ترکیبی از چرخیدن و سالتو به عقب (چرخش قبل از سالتو باعث از دیاد سرعت در چرخش افقی گشته و پرش عمودی بیشتری برای حرکت سالتو بوجود میآورد ) اجرای تکنیک پا در حین اسالتو زدن باید انجام گیرد .

**ج : درجه دشواری بالا خوب ( ۰/۷ تا ۰/۹ اضافه میشود )**

ترکیبی از چرخیدن و چرخش به عقب با کمک دستها و انجام سالتو به عقب . چرخیدن و چرخش به عقب با کمک دستها قبل از سالتو به عقب به منظور توسعه حرکت کافی برای سالتو به پرش بالاتر انجام میگیرد .

سالتو رو به جلو : سالتو رو به جلو با چرخش ۱۸۰ درجه حول محور عمودی بدن .

ترکیبی از چرخش و چرخیدن به عقب با کمک دستها و سالتو به عقب با چرخش ۱۸۰ درجه حول محور عمودی بدن .

**د : درجه دشواری خیلی بالا عالی ( ۱ نمره اضافه میشود )**

**۷,۱,۲ : حرکات پایه و عملی بودن ( ۱ نمره دارد )**

- نمره از ۰ تا ۱ برای دقت در حرکات پایه و حرکات مشخص شده فنی تکواندو اضافه خواهد شد.

- ضعیف (۰,۱-۰,۳) متوسط (۰,۴-۰,۶) خوب (۰,۷-۰,۹) عالی (۱,۰)

- با اینحال در یک اجرای کلی پومسه آزاد باید عملی بودن اجرای پومسه و ارتباط مابین دفاعها و حملات با هماهنگی عالی ارزشیابی گردد.

- عملکرد حاوی تکنیکهای عملی و ترکیب متعادل حرکات دفاع و حمله .

- آرایش عملی و انتقال معنی دار بین تکنیکهای دفاع و حمله با تعادل خوب .

## ۷,۲ : اجرا ( ۴ نمره دارد )

برای نمره دادن به اجرا ، باید کل اجرای پومسه در نظر گرفته شود . معیارهای اصلی برای نمره دادن خلاقیت ، هماهنگی ، موزیک و حرکات موزون و بیان انرژی است .

## ۷,۲,۱ : قدرت ابداع ( ۱ نمره دارد )

خلاقیت در خطوط و شکل پومسه ، موسیقی ، طراحی حرکات موزون و اتصال بین حرکات متوالی .  
اگر اجرای پومسه از قسمتهای مختلف پومسه های اجباری انتخاب شده باشد ، به عنوان خلاقیت محسوب نمیشود .  
حرکات در میان تمام اعضای بدن بین چپ و راست ، دست و پا و عقب جلو در مسیرهای پومسه باید توزیع گردد .

## 7.2.2 : هماهنگی و ریتم ( ۱ نمره دارد )

هماهنگی موسیقی ، ریتم و حرکات : تنظیم میزان سرعت و ریتم تکنیکها با ریتم موسیقی . برای مثال ، اجرای سریع و قدرتمند یا اجرای کند و قدرتمند با تنفس طولانی و بیان صورت باید با اجرای مناسبی با ریتم موسیقی عمل گردد .  
هماهنگی و همزمانی عملکرد در رده زوجی و تیمی : نمره پایینی به اجرا داده خواهد شد اگر در هنگام اجرای حرکات اجباری پا توسط یک بازیکن سایر اعضاء ایستاده باشند ، بلکه باید با حرکات مناسب اجرای خود را ادامه دهند .  
در رقابت زوج و تیمی مختلط ۰/۳ امتیاز در اجرا کسر خواهد شد اگر بیش از دو پوم توسط بازیکنان همزمان اجرا نگردد .

## 7.2.3 : بیان انرژی ( ۱ نمره دارد )

مشابه پومسه اجباری میباشد ( بعنوان مثال : اعتماد به نفس ، تمرکز چشم ، حالت چهره ، احساسات ، تمرکز فکر ، روش و نگرش خوب ) .

## ۷/۲/۴ : موزیک و حرکات موزون ( ۱ نمره دارد )

در اجرای پومسه ، طراحی حرکات متوالی و حرکات موزون و ترکیبی از پومسه آزاد است . این شامل ترکیب حرکات پایه تکواندو و تکنیکهای اجباری پا میباشد . ممکن است با توجه به مکانیک حرکتی مانند : سرعت ، آهسته ، نرم و سخت مشخص شود .  
تطبیق موسیقی ( ریتم موسیقی ، صدا و حالت ) با عملکرد بازیکن .  
انطباق موسیقی و حرکات موزون با محتویات پومسه .

## ۷/۳ : تساوی نمره

در موردیکه تساوی نمره مابین ۲ یا بیشتر از شرکت کنندگان باشد . برنده بازیکنی میشود که نمرات بیشتری در مهارتهای فنی گرفته است . اگر هنوز مساوی باشند ، بازیکنی برنده میگردد که در مجموع نمرات (کل نمرات داوران ، شامل بالاترین و پایین ترین نمره ) بالاترین نمره را کسب کرده باشد . اگر هنوز تساوی باشد یک مسابقه دیگر برای مشخص کردن برنده برگزار خواهد شد .

۷/۴ : کسر نمرات در پومسه آزاد

کسر نمرات با توجه به موارد زیر باید انجام گیرد . نمرات منفی از نمره کل کم میگردد .

\*ایستادهای اجباری برای ۷ ، ۸ و نهمین دوره مسابقات پومسه جهانی : ۱ ( هاکداری سوگی ۲) بوم سوگی ۳) دیت کوبی

برای هر نشست اجباری که انجام نشود ۰/۳ کسر میگردد .

\*عدم هماهنگی در اجرای تکنیکهای پیوسته بر اثر اشتباه یا توقف عمدی بیشتر از دو بار.

۱ - کسر نمره =  $0.3 \times$  تعداد اشتباه در اجرای دو تکنیک پیوسته .

۲ - هنگامیکه بازیکنان دیگر در حال اجرای تکنیک هستند یک یا دو بازیکن سرعت را کم یا متوقف میگردند.

\*برای اجرای تکنیکهای اجباری پا : ( تیو یوپچاگی ، تکنیکهای پرشی به جلو ، تکنیکهای چرخشی و ضربات پا با عملیات آکروباتیک )

بازیکن میتواند ۳ تا ۵ گام بردارد . برای هر گام اضافه ۰/۱ کسر میگردد .

الف : گام اضافی : برای هر گام اضافه ۰/۱ کسر میگردد.

\*عبور دو کف پا از خط مرزی : ۰/۳ برای هر بار عبور از خط مرزی کسر میگردد . محوطه مسابقه برای انفرادی و زوج ۱۰ X ۱۰

متر و برای تیمی مختلط ۱۲ x ۱۲ متر میباشد .

\*دوباره شروع کردن ۰/۶ کسر نمره دارد . ( مانند پومسه استاندارد  $0.6 = 0.3 \times 2$  )

\*موسیقی : بدون موسیقی عدم صلاحیت .

\*زمان مسابقه : برای همه رده ها ۶۰ تا ۷۰ ثانیه است . کسر برای اجرا خارج از زمان مجاز ۰/۱ نمره برای هر ۵ ثانیه است .

برای مثال: ۵۵ ثانیه ۰/۱ کسر نمره - ۷۷ ثانیه ۰/۲ کسر نمره

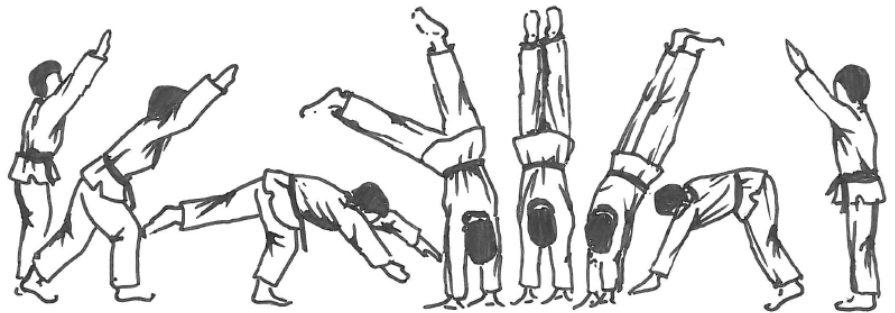
• انجام ندادن نشستها + زمان + عبور از خط مرزی + فراموش کردن ( برای هر یک ۰/۳ از مجموع نمرات کسر میگردد ).

پیوست ۱ : نمونه هایی از عملیات آکروباتیک .

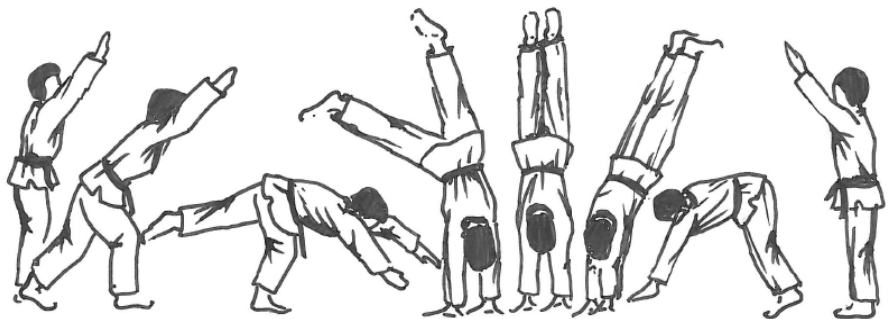
تمامی عملیات آکروباتیک باید به همراه تکنیک پای تگواندو با باز شدن زانو انجام گیرد تا منجر به نمره گرفتن گردد .

درجه دشواری پایین :

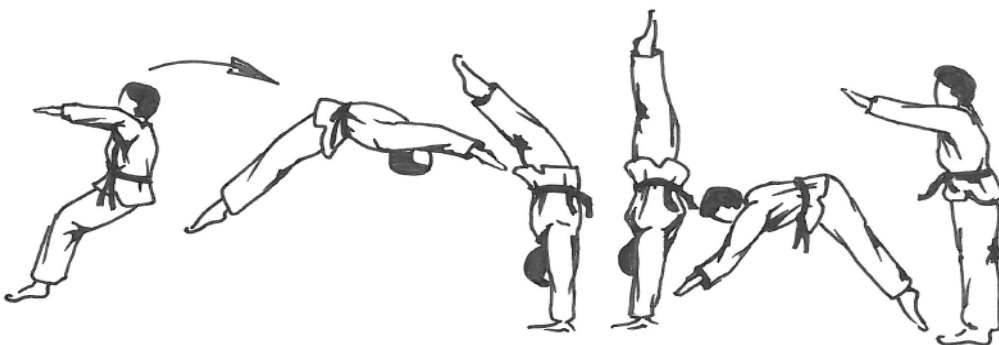
۱ - چرخیدن



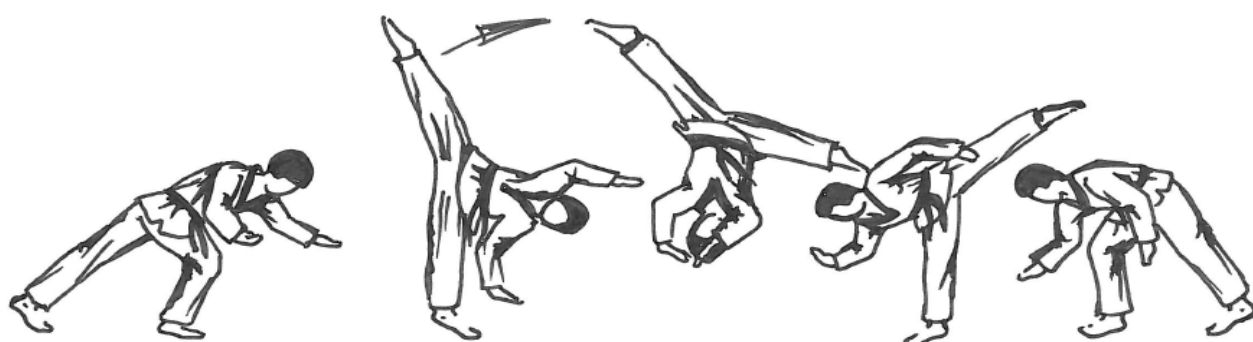
۲ - چرخیدن در هوا با کمک دستها



۳ - نیم پشتک به عقب



۴ - چرخیدن در هوا



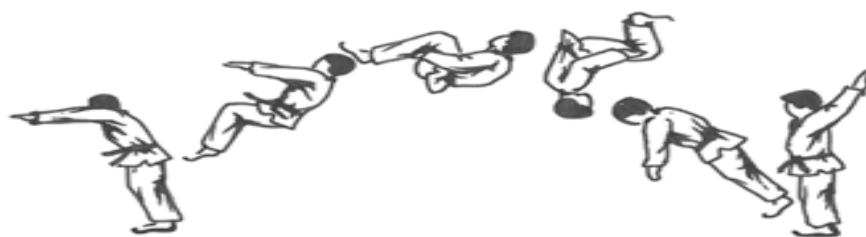
۵ - نیم پشتک به جلو



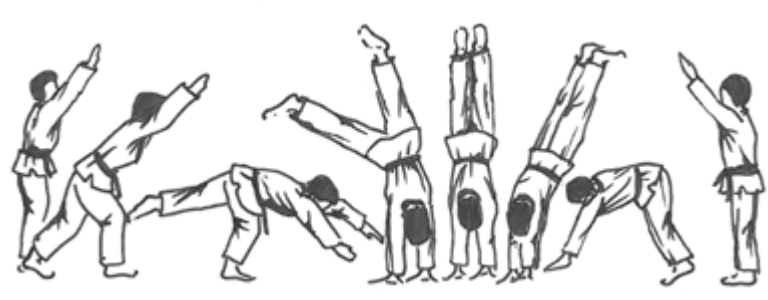


درجه دشواری متوسط :

۱ - ایستاده سالتو به عقب ( با اجرای تکنیک پای تکواندو در هوا )



ترکیبی از چرخیدن و سالتو به عقب (چرخش قبل از سالتو باعث ازدیاد سرعت در چرخش افقی گشته و پرش عمودی بیشتری برای حرکت سالتو بوجود میآورد) اجرای تکنیک پا در حین اسالتو زدن باید انجام گیرد.



چرخیدن

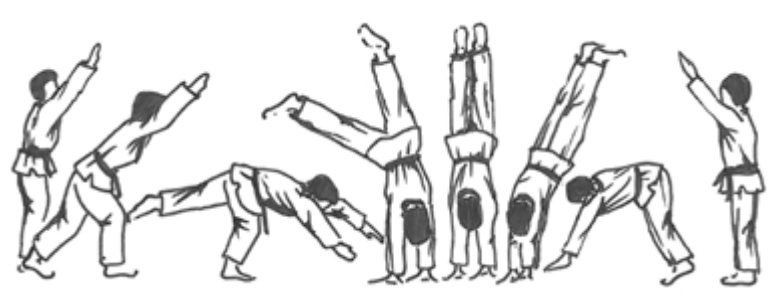
+

سالتو به عقب



سالتو به عقب با اجرای تکنیک پای تکواندو

ترکیبی از چرخیدن و سالتو به پهلو ( چرخش اولیه از دید سرعت ایجاد میکند که برای چرخیدن حول محور افقی و ارتفاع پرش عمودی در اجرای سالتو مؤثر است )



چرخیدن

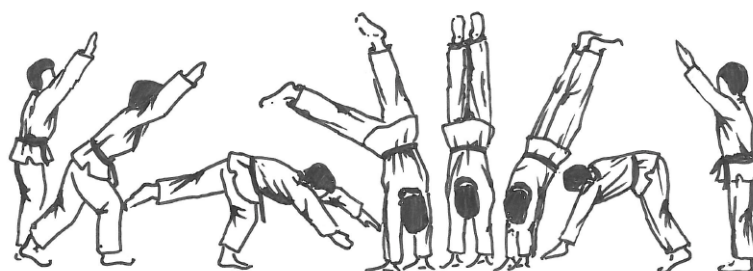
+



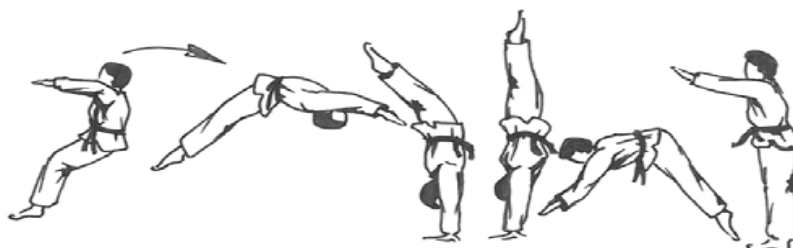
سالتو به پهلو با اجرای تکنیک پای تکواندو

ترکیبی از چرخش ، چرخیدن به عقب با استفاده از دستها و سالتو به عقب . چرخیدن و چرخش باعث از دیاد سرعت و ایجاد شرایط مناسب برای ارتفاع بالاتر در پرش سالتو میگردد . تکنیک پای تکواندو در حین اجرای سالتو باید انجام گیرد .

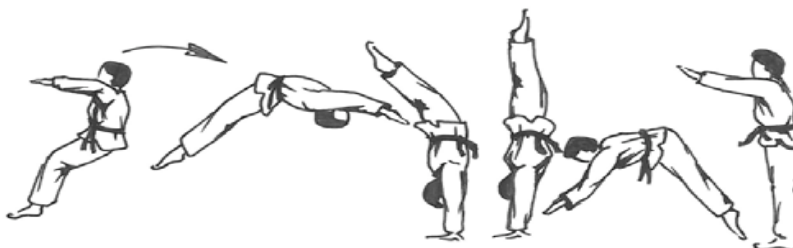
( ۱ )



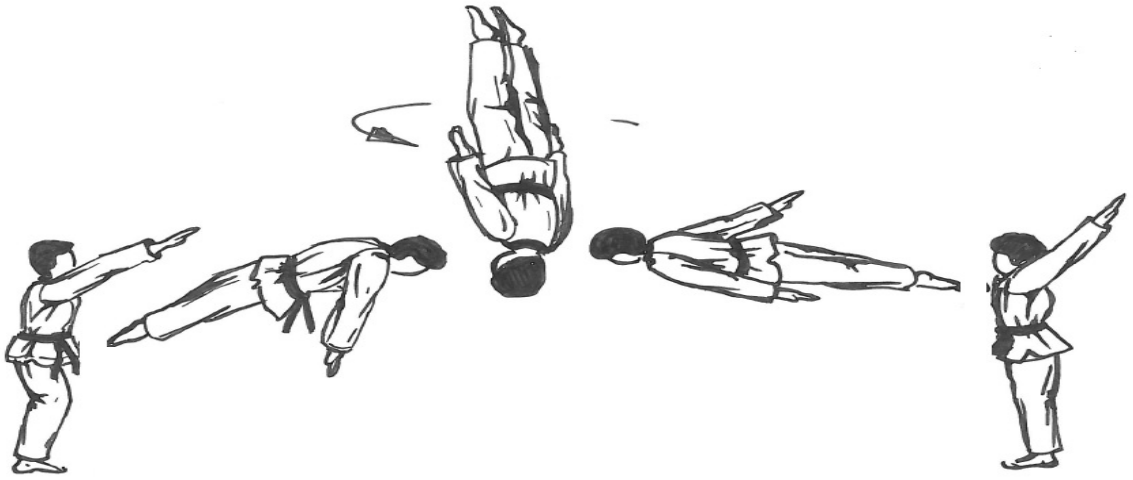
( ۲ )



( ۳ )

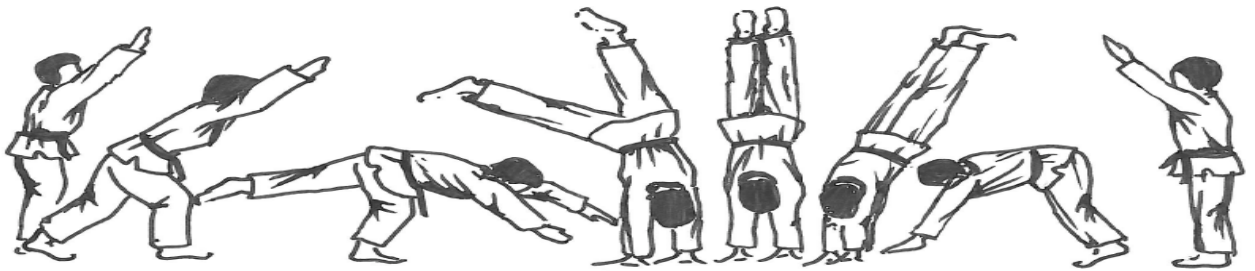


سالتو به جلو با ۱۸۰ درجه چرخش حول محور عمودی بدن .

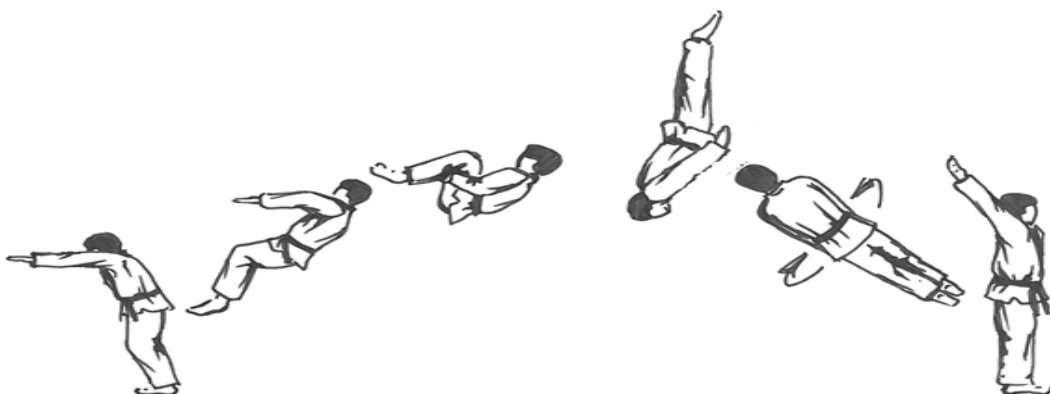
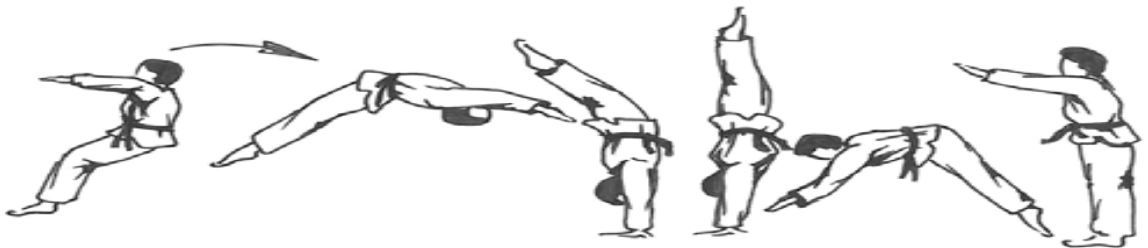


\* ترکیبی از چرخیدن و یا چرخش به عقب با دست باز ( چرخ و فلک ) و سالتو به عقب با ۱۸۰ درجه چرخش حول محور عمودی بدن .  
اجرای تکنیک پا هنگام سالتو زدن است .

(۱)



(۲)



(۳)

## راهنمای نمره دادن در روش پومسه آزاد

<b>مهارت فنی ( ۲ نمره دارد )</b>	ارتفاع لگد پرشی به پهلو ( از ۰ تا ۱ نمره ) تمام اعضای تیم زوج یا مختلط باید لگد پرشی به پهلو را انجام دهند .	- نسبت به ارتفاع پرش یوپ چاگی به تنه، صورت یا بالای صورت نمره داده میشود . ضعیف (۰,۳-۰,۱) متوسط (۰,۶-۰,۴) خوب (۰,۹-۰,۷) عالی(۱). - معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زنده و پایینترین نقطه بدن میباشد. - اگر چندین تیو یوپچاگی اجرا شود معیار نمره دادن ارتفاع اولین یوپچاگی میباشد - از تکنیکهای پرشی پا تیو یوپ چاگی باید در مرحله اول انجام گیرد.
	تعداد اجرای آپچاگی در یک پرش (از ۰ تا ۱ نمره دارد ) حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی مختلط باید تیوآپچاگی را اجرا نماید .	-اجرای آپچاگی تا ۳ عدد ضعیف (۰,۳-۰,۱) ۴ عدد متوسط (۰,۶-۰,۴) و پنج آپچاگی خوب (۰,۹-۰,۷) پنج تا بیشتر عالی(۱) نمره تعلق میگیرد اجرای تکنیک آپچاگی حداقل باید در ارتفاع بالای کمر بند انجام گیرد. به اجرای تکنیک در ارتفاع زیر کمر بند نمره تعلق نمیگیرد . آپچاگی میتواند در سطح تنه و صورت اجرا گردد، در صورت اجرا در بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی اجرا جهت نمره دادن بیشتر تاثیرگذار خواهد بود. فقط به آپچاگی نمره داده میشود که حداقل زانو ۸۰ درصد باز شده باشد.
	میزان چرخش در ضربه چرخشی پا ( از ۰ تا ۱ نمره دارد ) حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی مختلط باید ضربه چرخشی پا را اجرا نماید .	-تا ۱۸۰ درجه ضعیف (۰,۳-۰,۱) نمره تعلق میگیرد. -تا ۳۶۰ درجه متوسط (۰,۶-۰,۴) نمره تعلق میگیرد. -تا ۵۴۰ درجه خوب (۰,۹-۰,۷) نمره تعلق میگیرد. -تا ۷۲۰ درجه و بیشتر عالی (۱) نمره تعلق میگیرد. ضربه چرخشی پا میتواند در تنه یا صورت اجرا گردد، اما اجرای ضربه چرخشی بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی اجرا جهت نمره دادن بیشتر تاثیر گذار خواهد بود . باز شدن زانو و دقت در اجرای تکنیک چرخشی پا کنترل شود .
	اجرای پی در پی ضربات پای مبارزه ( از ۰ تا ۱ نمره دارد ) حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی مختلط باید ضربات پای کیوروگی را اجرا نماید .	-تا ۳ ضربه پا ضعیف (۰,۳-۰,۱) نمره تعلق میگیرد. -تا ۴ ضربه پا متوسط (۰,۶-۰,۴) نمره تعلق میگیرد. -تا ۵ ضربه پا خوب (۰,۹-۰,۷) نمره تعلق میگیرد. -۵ ضربه پا بیشتر عالی (۱) نمره تعلق میگیرد. -انجام ۳ تا ۵ بار رقص پا قبل از اجرای ضربات پی در پی اجباری میباشد بدون رقص پا نمره تعلق نمیگیرد .
	حرکات آکروباتیک ( از ۰ تا ۱ نمره دارد ) حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی باید حرکات آکروباتیک را اجرا نماید .	-به حرکات آکروباتیک برای : ضعیف(۰,۳-۰,۱) متوسط(۰,۶-۰,۴) خوب(۰,۹-۰,۷) عالی(۱) نسبت به سطح دشواری نمره تعلق میگیرد. حرکات آکروباتیک شامل پرشهای آکروباتیک به همراه اجرای تکنیک پا میباشد . (چرخیدن به طرف جلو ، عقب یا پهلوها ) که باید با اجرای تکنیکهای پا در تکواندو انجام گیرد . اجرای حرکات آکروباتیک بدون ضربات پای تکواندو نمره ندارد .
	حرکات پایه و عملی بودن ( از ۰ تا ۱ نمره دارد )	نمره از ۰ تا ۱ برای دقت در حرکات پایه و حرکات مشخص شده فنی تکواندو اضافه خواهد شد. ضعیف (۰,۳-۰,۱) متوسط(۰,۶-۰,۴) خوب (۰,۹-۰,۷) عالی (۱) با اینحال در یک اجرای کلی پومسه آزاد باید عملی بودن اجرای پومسه و ارتباط مابین دفاعها و حملات با هماهنگی عالی ارزشیابی گردد.
	قدرت ابداع (از ۰ تا ۱ نمره دارد)	نمره بر اساس خلاقیت ابداع حرکات و اجزاء تشکیل دهنده پومسه اضافه خواهد شد.
	هماهنگی (از ۰ تا ۱ نمره دارد)	نمره بر اساس هماهنگی مابین اجزاء مختلف تشکیل دهنده پومسه اضافه خواهد شد( مثلا موزیک ، حرکات موزون و پوشش لباس ) هماهنگی مابین اجراکننده ها باید در مسابقات زوجی و تیمی ارزشیابی گردد.
	بیان انرژی (از ۰ تا ۱ نمره دارد)	بر اساس بیان انرژی در پومسه اجباری ارزشیابی و نمره اضافه خواهد شد
	موزیک و حرکات موزون (از ۰ تا ۱ نمره دارد)	نمره بر اساس میزان هماهنگی بین موزیک و حرکات موزون در اجرای پومسه اضافه خواهد شد.
<b>جمع نمرات = جمع کل نمرات (مهارت فنی + اجرا) - نمرات منفی</b>		