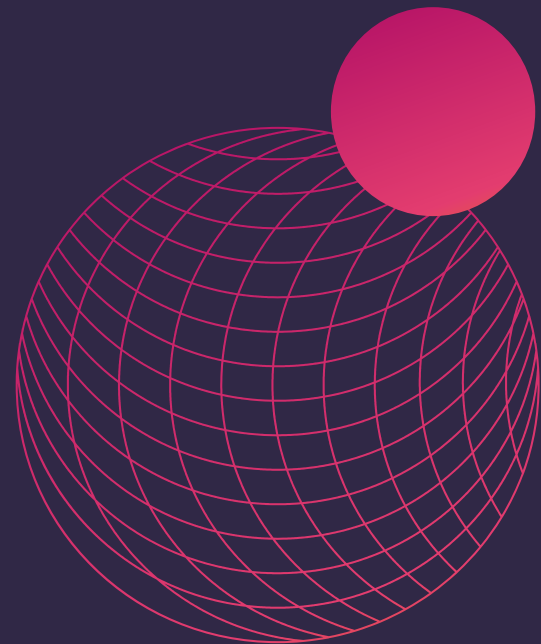


قوانین و مقررات مسابقات پومسه



ترجمه و تنظیم : حافظ مهدوی
دور درجه ۱ فدراسیون جهانی تکواندو
رئیس کمیته داوران فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

نایب رئیس کمیته داوران اتحادیه تکواندو آسیا

ویرایش اردیبهشت ۱۴۰۰

پومسه آزاد

مهارت‌های فنی

اجرا

پومسه
آزاد

مهارت‌های فنی

کیفیت اجرای
مهارت‌های پا

حرکات پایه

کیفیت اجرای تکنیک های پا:

نمرات بر اساس ارزیابی کلی در پنج مرحله از (۰ نمره) تا (۵ نمره) داده می شود.

تکنیکهای پا میبایست به ترتیب زیر اجرا گردد

۱

تیو یوپ چاگی

ارتفاع پرش
کیفیت اجرا

2

تعداد تکنیک پا

در یک پرش
کیفیت اجرای
تکنیک
تعداد تکنیک در
یک پرش

3

اندازه چرخش

مقدار زاویه
چرخش در
اجرای تکنیک
چرخشی

4

تکنیک مبارزه ای

تسلط اجرای
تکنیک
حداقل ۳-۵
تکنیک پا

5

اجرای تکنیک در
حرکات آکروباتیک

تسلط و
کیفیت اجرای
تکنیکها در
حرکات
آکروباتیک

تعداد تکنیک پا در یک پرش

کمتر از ۳ تکنیک = بدون امتیاز

تکنیک مبارزه ای

کمتر از ۳ تکنیک = بدون امتیاز

تکنیک چرخشی

کمتر از ۰ ۳۶ درجه = بدون امتیاز

توجه توجه

اعضای تیم تحت هیچ شرایطی اجازه کمک کردن به یکدیگر در اجرای تکنیکهای پرشی و چرخشی را ندارند

امتیاز ضربه چرخشی بر اساس میزان چرخش

۳۶۰ - ۵۴۰

۰/۱ - ۰/۳

نمره

۰/۴ - ۰/۶

نمره

۵۴۰ - ۷۲۰

۷۲۰ و بالاتر

۰/۷ - ۰/۹

نمره

(1) kick degree of angle



180°



360°



540°





900°



1080°



1260°

حرکات پایه و کاربردی بودن آنها:

نمرات از (۰) تا (۱) برای دقت در اجرای تکنیک های پایه داده خواهد شد.

قابل استفاده بودن حرکات پایه و هماهنگی و ارتباط مابین حملات و دفاع ها (و یا بالعکس) در طول اجرای پومسه آزاد باید مورد ارزشیابی قرار گیرند.

۱

خلاقیت

- امتیازات بر اساس خلاقیت در حرکات تشکیل دهنده پومسه، داده خواهد شد.

۲

هماهنگی

- هماهنگی میان اعضای تیم با یکدیگر و یا حرکات انتخاب شده در پومسه با موزیک

۳

بیان انرژی

- استاندارهایی که در پومسه استاندارد گفته شد، اینجا هم صادق است

۴

موزیک و

حرکات موزون

- استفاده از موزیک مناسب و هماهنگی پومسه و حرکات موزون با موزیک در طول پومسه

اگر ۲ مرتبه ، نا هماهنگی میان موزیک و اجرای
تکنیک ایجاد شود

و یا

یکی از اعضای تیم ، دو تکنیک را انجام ندهد و یا
مکث کند ،

کسر ۳/۰ نمره

در صورتی که اجرا زودتر و یا دیرتر از زمان تعیین
شده مسابقه انجام گیرد،

۰/۳ از نمره نهایی کسر می شود.

این سوگی ها می بایست حتما!!! حداقل یکبار در پومسه آزاد اجرا شود

توجه

در صورت عدم اجرا ۳/ - کسر می گردد

دیت کوبی



بوم سوگی



هاکتاری سوگی



عبور از خط مرزی

کسر ۳/۰ نمره ۵

هماهنگ کننده :
چونبی

ضربه چرخشی

تکنیکهای مبارزه ای

تکنیک دلخواه

تکنیک دلخواه

شرکت کننده با آغاز
صدای موزیک برنامه خود
را شروع می کند

چند تکنیک در یک پرش

تکنیکهای اکروباتیک

تکنیک دلخواه

تکنیک دلخواه

تکنیک های پایه و سوگی
ها را در شروع و یا بین
پومسه ، اجرا می کند

یوپ چاگی

پایان موزیک و پایان
پومسه

نحوه تکمیل فرم امتیاز دهی مسابقات پومسه

Freestyle Poomsae


پومسه آزاد

2. Freestyle Poomsae

۱- پومسه آزاد

WTF FREE STYLE POOMSAE COMPETITION (ENG)

Judge's Score Sheet

	Number:				
	Country:				
	Category:	INDIV		PAIR	MIX
	Time limit:	Endtime:	Deduct:		
	Dwitkubi	Yes / No			
	BeomSeogi	Yes / No			
	HakdariSeogi	Yes / No			
	Court nr:				
A					

2. Freestyle Poomsae

۱- پومسه آزاد

Category	Sub-Category		Score Allocation										Score	
			Very Po	Poor			Average			Good		Perfect		
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	3.8
		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 kick	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		

2. Freestyle Poomsae

۱- پومسه آزاد

Category	Sub-Category	Score Allocation											Score
		Very Poor	Poor			Average			Good		Perfect		
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	3.1
	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 & Chorography	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	

2. Freestyle Poomsae

۱- پومسه آزاد

Total Score

6.4

Judge's Name or Number: 27

Judge's Nation: Iran

Signature: Rabbani

ارتفاع پرش در تپو یوپ چاگی
همه اعضای تیم می بایست این تکنیک را اجرا کنند

تعداد آپ چاگی در یک پرش
حداقل یکی از اعضای تیم می بایست این حرکت را اجرا کند

زاویه چرخش
حداقل یکی از اعضای تیم می بایست این حرکت را اجرا کند

اجرای تکنیکهای مبارزه ای
حداقل یکی از اعضای تیم (میکس ، تیمی) می بایست این حرکت را اجرا نماید

حرکات آکروباتیک
حداقل یکی از اعضای تیم (میکس ، تیمی) می بایست این حرکت را اجرا نماید

نمره پایه برای تکنیکهای پای اجباری بین ۰,۱ تا ۰,۷ بر اساس تعادل ، دقت و تبحر در اجرای تکنیک

باتوجه به ارتفاع پرش ، میتوانید ۰,۱ ، ۰,۲ ، ۰,۳ نمره اضافه نمایید(تنه ، صورت، بالاتر از سر)

ارتفاع پرش بر اساس وسط پای ضربه زننده و پایین ترین قسمت بدن مشخص می گردد
پای ضربه زننده می بایست حداقل ۸۰ درصد باز شده باشد (وگرنه امتیازی ندارد)
اگر چندین یوپ چاگی اجرا شود ، بهترین یوپ چاگی برای امتیاز بندی محاسبه می گردد

۰,۱، ۰,۲، ۰,۳ نمره به امتیاز کسب شده پومسه رو ، بر اساس تعداد آپ چاگی ها اضافه می گردد

به کمتر از ۳ آپ چاگی ، امتیازی تعلق نمی گیرد

آپ چاگی ها می بایست بالاتر از کمر بند اجرا شود ، به ضربات زیر کمر بند امتیازی تعلق نمی گیرد

ضربات می بایست حداقل ۸۰ درصد باز شود تا شامل امتیاز شود .

به میزان باز شدن ضربات و همچنین دقت در اجرای تکنیکهای آپ چاگی حتما توجه شود

۰,۱ ، ۰,۲ ، ۰,۳ نمره با توجه به زاویه چرخش به پومسه رو تعلق میگیرد .

به ضربات ، با چرخش زیر ۳۶۰ درجه امتیازی تعلق نمی گیرد

ضربات چرخشی می تواند در حد تنه هم اجرا شود ، اما ضربات با ارتفاع بیشتر مستعد

کسب امتیاز بیشتر می باشد . چرخش بدون ضربه پا امتیاز ندارد

به میزان باز شدن زانو و دقت اجرای تکنیک چرخشی توجه ویژه شود

۰,۱ ، ۰,۲ ، ۰,۳ بر اساس نوع اجرای تکنیکهای مبارزه ای به پومسه رو تعلق می گیرد

تکنیکها می بایست با استایل مبارزه ای اجرا شود

پومسه رو می بایست بیشتر از ۳ ضربه مبارزه ای اجرا کند وگرنه امتیازی نمی گیرد

به تعداد رقص پاها توجه کنید ، قبل از اجرای تکنیکها ، می بایست ۳-۵ رقص پا انجام شود

، وگرنه امتیازی نمی گیرد

۰,۱ ، ۰,۲ ، ۰,۳ به میزان سختی حرکات آکروباتیک اضافه میگردد

تمامی حرکات آکروباتیک مانند فلیپ ، پشتک و وارو ، می بایست با تکنیکهای تکواندو تلفیق

شود وگرنه نمره ای نخواهد داشت

حتما چک شود که زانو در اجرای ضربات حتما باز شود

حرکات پایه

دقت در اجرای حرکات پایه ، تکنیکها و نشستها در این بخش مورد بررسی قرار می گیرد
 تنظیم تعادل میان تکنیکهای حمله و دفاع – کیهاپ اختیاری است
 هیچ ارتفاع مشخصی برای اجرای تکنیکهای پایه وجود ندارد

خلاقیت و نوآوری

خلاقیت در خطوط اجرای پومسه ، موزیک، حرکات موزون ، و ارتباط میان تکنیکها
 ترکیب کردن قسمت‌های مختلف پومسه های استاندارد ، به عنوان خلاقیت تلقی نمی شود

هارمونی

هماهنگی میان موزیک ، ریتم و حرکات
 استفاده از تمام قسمت‌های بدن و همچنین تمامی جهت‌ها در اجرای پومسه

بیان انرژی

بیان انرژی همانند آنچه در پومسه استاندارد وجود دارد می بایست در نظر گرفته شود
 (اعتماد به نفس ، دید ، احساسات و ...)

موزیک و حرکات موزون

هماهنگی پومسه و موزیک با حرکات پومسه

موارد کسر نمره

نشستهای اجباری (۱) هاکتاری سوگی (۲) بوم سوگی (۳) دیت کوبی سوگی
۰,۳ امتیاز در صورتی که هر یک از نشستهای اجباری انجام نشود، کسر می گردد

برای انجام تکنیکهای اجباری (تیو یوپ چاگی، حرکات اکروباتیک و...) پومسه رو می تواند حداکثر ۵ قدم بدود
به ازای هر قدم اضافه، ۰,۱ نمره کسر می گردد

تعداد رقص پا قبل از تکنیکهای مبارزه ای بین ۳ تا ۵ رقص پا می باشد.
به ازای رقص پای بیشتر، تا ۳ عدد (۶ تا ۸) = ۰,۱ نمره کسر می گردد
به ازای رقص پای بیشتر از ۳ عدد = ۰,۳ نمره کسر می گردد

کسر ۰,۳ نمره، برای هر با خروج از خط حد، (هر دو پا می بایست از خط حد رد شود) سرداور به منشی اطلاع میدهد

قطع پومسه در مسابقات زوجی و تیمی، به ازای هر قطع مسابقه ۰,۳ نمره کسر می گردد

در صورت قطع و شروع مجدد پومسه، ۰,۶ نمره کسر می گردد

زمان مسابقه، بین ۹۰ تا ۱۰۰ ثانیه می باشد. هر ۵ ثانیه اضافی، ۰,۱ نمره کسر می گردد.

تندرست و پیروز باشید کمیته داوران فدراسیون تکواندو

ویرایش اردیبهشت ۱۴۰۰

باتشکر از زحمات استاد علیرضا اله دادی که در تنظیم این برنامه مارایاری نمودند