



Varmt välkomna till Svenska Cupen 3 Poomsae, Borlänge 27 oktober

Efter att ha lyckats med arrangemangen av förra årets Svenska Cupen 1 i både Kyorugi och Poomsae samt Nybörjartävlingen Dala Cupen, får Dala Taekwondo Akademi förtroendet på nytt att i samarbete med STU, och Borlänge Kommun stolt arrangera Svenska Cupen 3 i Poomsae.

Maserhallen är en av stadens bästa idrottsarenor med en stor A-hall där Sveriges bästa utövare kommer göra upp på upp framför fullsatta läktare. Vi hälsar alla Sveriges föreningar och publik välkomna till Borlänge med förhoppningen att evenemanget blir minnesvärt och spektakulärt för alla.

I Maserhallen finns det mycket att uppleva. För intresserade finns det möjlighet att åtnjuta äventyrsbadet, relaxavdelningen, gym, bowling mm. för mer info se gärna www.maserhallen.se

Väl mött i Borlänge!

Med vänliga hälsningar

Reza Abrishami

Huvudansvarig

Dala Taekwondo Akademi

www.dalataekwondo.com



Maserhallen, Borlänge



Information för deltagande i Poomsae Svenska cupen 3

- Tävlingsdatum:** 27 oktober 2018
- Registrering: kl. 07:30-08:15
Domarmöte: kl. 08:00-08:30
Coachmöte: kl. 08:30-08:45
Tävlingsstart: kl. 09:00
- Coachmöte sker på Poomsaemattan i Maserhallens A-hall på tävlingsdagen.
- Plats:** Maserhallen
Masergatan 22
784 40 Borlänge
- Registrering:** Registrering sker på tävlingsdagen i tävlingshallen kl. 07:30-08:15.
- GAL måste uppvisas för samtliga tävlande i samband med registreringen och vid kontrollbordet. Vidare måste kvitto för inbetalning uppvisas av respektive klubb.
- Inträde:** 50 kr för alla över 12 år.
1 coach per 5 tävlande får gratis inträde.
Max 3 coacher får gratis inträde.
- Kontaktperson STU:** Abtin Khoshnood
Abtin.Khoshnood@stuswe.se
- Domaransvarig:** Peter Nordin
Peter@filipstadstaekwondo.se
- Anmälan & inbetalning:** Anmälan görs på Simply compete (GMS) <http://stuswe.simplycompete.com> senast 8 oktober 2018.
- För att anmäla och tävla är innehav av Global Athlete License (GAL) obligatorisk. Frågor gällande GAL skickas till info@stuswe.se. Mer information om GAL finns att läsa på STU:s hemsida: www.stuswe.se/GAL



Betalning görs samtidigt som anmälan av respektive klubb senast 8 oktober 2018 till **Dala TKD:s bankgrio 801–7543 (Nordea)**.

Märk betalningen med namn på klubben och ange vilken tävling det gäller.

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.

Det går inte att anmäla sig efter den 8 oktober!

Startavgifter:

350 kr per tävlande som tävlar individuellt.
400 kr per par, alltså två tävlanden.
450 kr per lag, alltså tre tävlanden.

Individuellt Freestyle kostar 350 kr per tävlande och par Freestyle kostar 400 kr.

500 kr per Freestyle-lag, alltså fem tävlanden.

Max antal deltagare:

180 starter. När max antalet är uppnått stängs anmälan.

Restaurang:

Det finns fika- och matförsäljning i Maserhallen.

Parkering:

Framför Maserhallen gäller 3 timmars fri parkering med P-skiva. På parkeringen längst till höger om Maserhallen är det dock fri parkering.

Övernattning:

OFFICIELLT HOTELL
Scandic Borlänge
Stationsgatan 21–23
784 35 Borlänge

Sportpriser per rum och natt inkl. frukost och middagsbuffé sportmål

Enkelrum á 930: -
Dubbelrum á 1,260: -
Trebäddsrum á 1,590: -
Fyrbäddsrum á 1,920: -



Inga rum är förbokade utan finns det ledigt så går det bra att boka. Det går inte att boka på webben, utan bokningen sker direkt med hotellet via mejl borlange@scandichotels.com eller telefon 0243-799010. Betalning sker på plats vid ankomst med betalkort.

Bokningskod: Svenska Cupen 3 Poomsae



Övernattning i närliggande skolor

Det finns även möjlighet till övernattning i närliggande skolor med gångavstånd till tävlingshallen för en kostnad av 100 kr/person och natt. Sovsäck alt. madrass och liggunderlag bör medtas. Frukostpaketet i Maserhallens restaurang för en kostnad av 50 kr/person kan också serveras.

Anmälan för övernattning i skolan och eventuellt frukostpaket ska ske klubbvis senast 28 september till reza.abrighami@stuswe.se. Betalningen på 100 kr alt. 150 kr per person ska också vara Dala TKD tillhanda genom dess bankgiro: 801-7543 senast den 28 september.

Övrig information:

- Tävlingen kommer att genomföras på två mattor.
- 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.
- Uppvärmningsmatta finns i anslutning till tävlingsytan.
- 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 förutom U30 och U40 individuellt. För de två sistnämnda kategorierna tillämpas i stället Single Elimination Tournament System.

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.

Förklaring Single Elimination Tournament System:

Tävlandena paras ihop två och två baserat på lottning (slumpen) eller genom seeding. En tävlande (chong) möter en annan tävlande (hong) i en rond. Den som förlorar har därmed blivit utslagen ur tävlingen och tävlat klart i den kategorin. Vinnaren går vidare och möter en annan vinnare.

Seeding tillämpas vid Single Elimination Tournament System utifrån den ranking som föreligger efter varje Svenska cup Poomsae. Detta gäller dock inte för Svenska cupen 3 Poomsae varvid tävlandena i stället lottas slumpmässigt.

STU förbehåller sig rätten att vid behov ändra tävlingsformen för U30 och U40 individuellt till Cut-off. Utövarna kommer i sådana fall att bli informerade om ändringen.

- Lottning och resultat:** Lottning och startlistor publiceras senast 3 dagar innan tävlingen för berörda klasser på www.stuswe.se.
Resultat publiceras efter genomförd tävling på www.stuswe.se.
- Sammanlagning:** 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



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

För första gången i svensk historia kommer Freestyle att införas på svenska Poomsaetävlingar!

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://stuswe.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.)	

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 60 till 70 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 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 STU (Abtin.Khoshnood@stuswe.se) senast den 15 oktober 2018 för godkännande.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!