



## INBJUDAN SVENSKA CUPEN 1 POOMSAE

**Varmt välkomna till Lomma och Svenska cupen 1 Poomsae!**

Örestad Baekdusan Taekwondoklubb har fått den stora äran att arrangera Svenska cupen 1 i Poomsae. Denna tävling kommer att bli den första som Baekdusan arrangerar och förberedelserna är i full gång för att göra denna tävling till en av de allra bästa.

Baekdusan bildades för åtta år sedan i Lomma och är således en relativt ung klubb. Dock har vi valt att fokusera och inrikta oss på såväl Kyorugi som Poomsae för att våra medlemmar ska få ett brett utbud och gedigen kunskap i båda dessa former. Och nu tar vi nästa steg och anordnar en Svenska cup.

Vi ser fram emot att arrangera denna tävling och träffa er alla den 8 september!

Avslutningsvis vill vi även passa på att tacka Svenska Taekwoundunionen för förtroendet och Lomma kommun för samarbetet.

Väl mött i Lomma!

Hälsningar,

Balli Lelinge  
*Ordförande*



# Information för deltagande i Poomsae

- Tävlingsdatum:** 8 september 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 Pilängshallen på tävlingsdagen.
- Plats:** Pilängshallen  
Ringvägen 11, 234 41 Lomma
- 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](mailto:Abtin.Khoshnood@stuswe.se)
- Domaransvarig:** Peter Nordin  
[Peter@filipstadstaekwondo.se](mailto:Peter@filipstadstaekwondo.se)
- Anmälan & inbetalning:** Anmälan görs på Simply compete (GMS) <http://stuswe.simplycompete.com> senast 17 augusti 2018.
- För att anmäla och tävla är innehav av Global Athlete License (GAL) obligatorisk. Frågor gällande GAL skickas till [info@stuswe.se](mailto:info@stuswe.se). Mer information om GAL finns att läsa på STU:s hemsida: [www.stuswe.se/GAL](http://www.stuswe.se/GAL)
- Betalning görs samtidigt som anmälan av respektive klubb senast 17 augusti 2018 till **Baekdusans BG 656-7556**. Betalningen görs inte via Simply compete, utan separat via banköverföring.



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 17 augusti!**

#### **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.

#### **Förtäring:**

Mat och dryck finns att köpa i Pilängshallen i samband med tävlingen.

#### **Parkering:**

Parkeringsplatser finns utanför tävlingsarenan.

#### **Övernattning:**

Övernattningsmöjligheter finns i Lund och Malmö.

#### **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.
- Uppvärmningsyta finns i anslutning till tävlingshallen.
- 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:**

<b>Vid 8 eller färre deltagare</b>	Final	2 mönster enligt tabellen.
<b>Vid 9 till 19 deltagare</b>	Semifinal	2 mönster enligt tabellen. De 8 deltagarna med högst poäng går till final
<b>Vid 20 eller fler deltagare</b>	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 1 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](http://www.stuswe.se).

Resultat publiceras efter genomförd tävling på [www.stuswe.se](http://www.stuswe.se).



**Sammanläggning:**

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

**Ordning:**

Framgår av startlistorna när dessa publiceras.

**Tävlingsklasser:**

<b>Nybörjare</b>	9-5 Gup
<b>Avancerad:</b>	4-1 Gup (Rött bälte)
<b>Elit:</b>	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:**

<b>Individuell</b>	Tävlrar i Dam- resp. Herr-klass
<b>Par</b>	2 personer av olika kön
<b>Lag</b>	3 personer av samma kön



**Tabell 1 för nybörjarklasser**

<b>Grad</b>	<b>Preliminär</b>	<b>Semi</b>	<b>Final</b>
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**

<b>Klass</b>	<b>Preliminär</b>	<b>Semi</b>	<b>Final</b>
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**

<b>Åldersklass</b>	<b>Preliminär</b>	<b>Semifinal</b>	<b>Final</b>
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 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 STU ([Abtin.Khoshnood@stuswe.se](mailto:Abtin.Khoshnood@stuswe.se)) senast den 24 augusti 2018 för godkännande.

## VARMT VÄLKOMNA!

