



## INBJUDAN SVENSKA CUPEN 2 POOMSAE

Varmt välkomna till Vänersborg och Svenska cupen 2 Poomsae!

Återigen så får Vänersborg möjligheten att arrangera en av Sveriges elitävlingar, som denna gång sammanfaller med en nybörjartävling, vilket vi tycker är fantastisk roligt. Vi hoppas att alla ni som kommer får en bra upplevelse, och inte tvekar att höra av er med frågor inför tävlingen, under tävlingen men även efter om det är något. Det kommer finnas gott om volontärer på plats att få hjälp av om det önskas. Värt att notera är att en del av de som hjälper i entré, café och städ inte alltid kan så mycket om taekwondo, men kan och kommer att guida er så ni får rätt hjälp.

Under tävlingen kommer det finnas ett café som säljer det mesta man kan önska sig gällande fika. Utöver det kommer det finnas möjlighet att köpa lättare lunch.

Kontaktperson inför tävlingen i Vänersborg är Roger Milde som ni lättast når via mejl [roger@yoksa.se](mailto:roger@yoksa.se) alternativt sms 0735348814 (så ringer han tillbaka eller smsar så snart det går) under själva tävlingsdagen kommer det finnas flera personer som är till för att hjälpa er alla på bästa sätt.

Välkommen till Vänersborg



- Tävlingsdatum:** Lördag den 9 november 2019
- Registrering: kl. 09:00-09:15  
Domarmöte: kl. 09:00-09:30  
Coachmöte: kl. 09:30-09:45  
Tävlingsstart: kl. 10:00  
Coachmöte sker på mattan i hallen på tävlingsdagen.
- Adress:** Idrottshuset A-hall  
Brättevägen 15  
462 35 Vänersborg
- Deltagandekrav:** Rätt att delta i Svensk cupen tillkommer förutom svensk medborgare även i Sverige bosatt person, som är medlem i en till STU ansluten förening samt som innehar en giltig legitimation. Bosatt är den som har en sammanhängande vistelseperiod i Sverige om minst 6 månader.
- GAL och TKD-pass:** För att anmäla och tävla är innehav av Global Athlete License (GAL) eller Taekwondopass obligatorisk. Dessa måste visas upp tillsammans med giltig legitimation på tävlingsdagen.
- Registrering:** På tävlingsdagen i tävlingshallen kl. 09:00-09:15.
- Inträde:** 50 kr för alla över 12 år. 1 coach per 5 tävlande per klubb får gratis inträde. Max 3 coacher per klubb får gratis inträde.
- Kontaktperson STU:** Abtin Khoshnood  
[abtin.khoshnood@stuswe.se](mailto:abtin.khoshnood@stuswe.se)
- Domare:** Intresseanmälan sker endast genom  
[www.tkdreferee.com](http://www.tkdreferee.com)
- Huvuddomare är Peter Nordin  
[Peter@filipstadstaekwondo.se](mailto:Peter@filipstadstaekwondo.se)
- Anmälan:** Anmälan görs genom att varje förening sänder till  
[Abtin.Khoshnood@stuswe.se](mailto:Abtin.Khoshnood@stuswe.se) mejlar en ifyllt excelfil som kan laddas ner från  
<http://stuswe.se/tavling-2/>.





Anmälningarna kommer att åskådliggöras löpande genom en länk som kommer att publiceras på STU:s hemsida (<http://stuswe.se/tavling-2/>).

**OBS! Sista anmälningdag är den 25 oktober.**

**Inbetalning:**

Betalning görs samtidigt som anmälan av respektive klubb senast fredag 25 oktober 2019 till  
Bankgiro: 142-8697 eller Swish: 123 426 24 24

Märk betalningen med namn på klubben och ange Svenska cupen 2 Poomsae.

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.

**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 deltagarantal:**

170 starter, därefter stängs anmälan och inga fler anmälningar tillåts även om anmälningstiden inte gått ut.

**Restaurang:**

Det kommer finnas fika och lättare mat att köpa på arenan

**Parkering:**

I Vänersborg parkerar du gratis genom att använda parkeringsskiva.

**Övernattning:**

Det finns gott om hotell i Vänersborg och Trollhättan, allt inom 15 minuter från tävlings hallen, vi som arrangör rekommenderar Ronnums Herrgård för ett bra boende inom bekvämt avstånd till arenan.



**Övrig information:**

Poomsae kommer att genomföras på 2 mattor.  
Freestyle kommer att genomföras på 1 matta.  
Prisutdelning sker löpande på varje matta. Vi önskar att ni är på plats i god tid innan er kategori startar.  
Tävlingen ska flyta på så bra som möjligt.

**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. Undantag kan dock förekomma (se nedan).

**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 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 senast vid publicering av startordningen och lottningen.*

**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).

**Sammanlagning:**

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

**Ordning:**

Framgår av startlistorna när dessa publiceras.

**Tävlingsklasser:**

<b>Nybjörjare</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
<b>Mix-par (nybörjare och avancerade)</b>	Deltagarna består av samma kön eller 1 av varje kön
<b>Mix-lag (nybörjare och avancerade)</b>	Deltagarna består av olika kön eller av samma kön

### Förklaring mix-par och mix-lag:

Mix-par innebär att utövarna KAN bestå av samma kön när de tävlar och mix-lag innebär att utövarna KAN bestå av olika kön när de tävlar. Mix-par och mix-team är möjligt för såväl nybörjarklasserna som de avancerade klasserna. Dessa tävlar då i samma kategori som ordinarie par- och lagkategorier.





**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

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.)	

Även avancerade kan tävla i freestyle, dock under förutsättningen att de kommer att tävla tillsammans med elitkategorierna. Avancerad freestyle kommer följaktligen att slås ihop med elit freestyle. Observera dock att ett freestyle-lag eller freestyle-par inte får bestå av utövare som är avancerade och elit, utan ett lag eller par i freestyle måste antingen bestå av avancerade eller elit. Miniorer får inte tävla i freestyle, utan i denna del följs WT:s regler strikt.







## 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 genom [abtin.khoshnood@stuswe.se](mailto:abtin.khoshnood@stuswe.se) senast den 4 oktober 2019 för godkännande.

**VARMT VÄLKOMNA OCH LYCKA TILL!**

