



## Välkomna till Svenska Mästerskapen 2019, BORLÄNGE 7–8 december

Efter att ha lyckats med arrangemangen av flertalet Svenska Cuper, Dala Cuper och Svenska Poomsae Cupen, får Dala Taekwondo Akademi på nytt förtroendet att i samarbete med STU och Borlänge Kommun stolt arrangerar Svenska Mästerskapen 2019 i både Kyorugi och Poomsae helgen 7–8 december.

Maserhallen är en av stadens bästa idrottsarenor med en stor A-hall där Sveriges bästa utövare kommer göra upp om landslagsplatserna på upp till sex mattor för Kyorugi och upp till tre mattor för Poomsae framför fullsatta läktare. Som förra året kommer Maserhallens B-hall användas som uppvärmningshall för Kyorugi, den 7 december och Dala TKD:s träningslokal på över 200 kvadratmeter som uppvärmningshall för Poomsae, den 8 december. Vi hälsar alla 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 m.m. För mer info se gärna [www.maserhallen.se](http://www.maserhallen.se)

Väl mött i Borlänge!

Med vänliga hälsningar

**Reza Abrishami**

Huvudansvarig

Dala Taekwondo Akademi

[www.dalataekwondo.com](http://www.dalataekwondo.com)



Maserhallen, Borlänge



## Information för deltagande i Kyorugi Svenska mästerskapen 2019

### Tävlingsdatum:

lördag 7 december

Domarmöte:

kl. 08:00 - 08:30

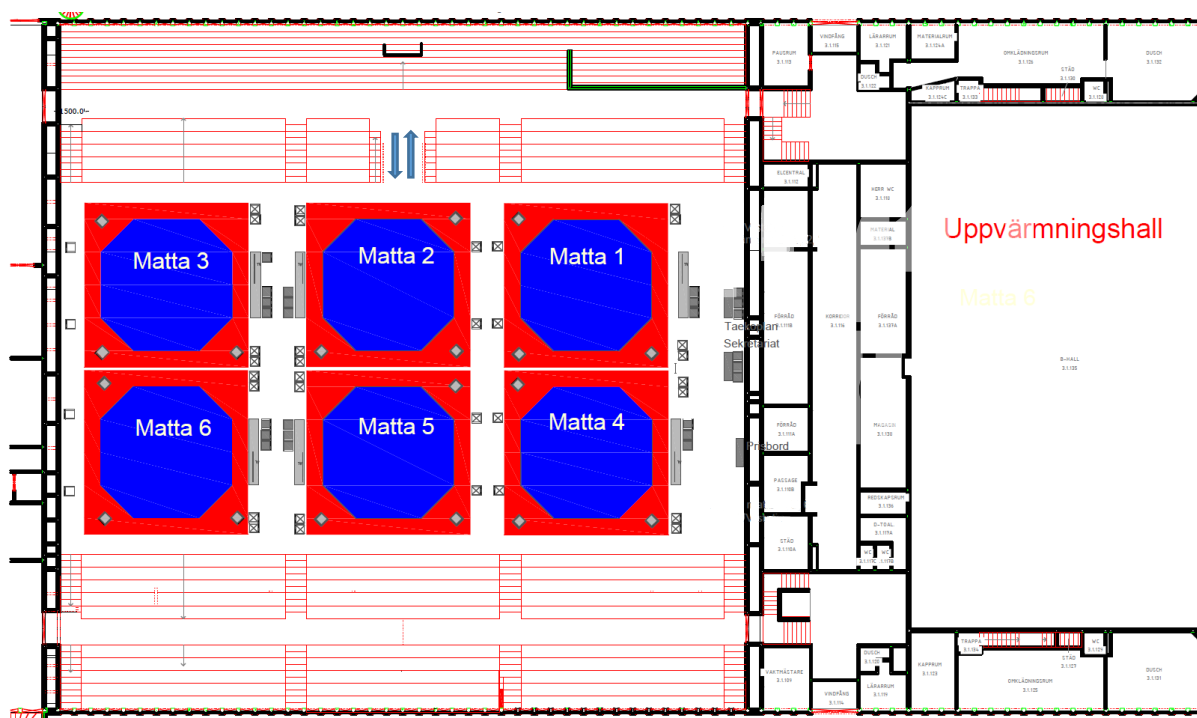
Tävlingsstart:

kl. 09:00

Inget coachmöte kommer att hållas. Nödvändig information kommer att publiceras på STU:s hemsida och skickas ut per e-post innan tävling.

### Plats:

Maserhallen  
Masergatan 22  
784 40 Borlänge



### Inträde:

100 kr/ dag, 150 kr/ 2 dagar – vuxen 18 år uppåt  
50 kr/ dag, 100 kr/ 2 dagar – barn och ungdom

1 coach per 5 tävlande får gratis inträde



**Kontaktperson:**

Reza Abrishami  
[reza.abrishami@stuswe.se](mailto:reza.abrishami@stuswe.se)

**Domare:**

Intresseanmälan sker endast genom [www.tkdreferee.com](http://www.tkdreferee.com)

**Anmälan:**

Anmälan görs på [www.tpss.eu](http://www.tpss.eu) senast måndag 25/11.

**Deltagande krav:**

Rätt att delta i tävling om RF:s mästerskapstecken - SM och JSM, DM och JDM samt Svensk Cup - 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.

Om det visar sig att tävlande ej uppfyller ovanstående krav kan detta resultera i automatisk diskvalificering samt disciplinanmälan mot både tävlande och ansvarig förening som har angett felaktig information. För representation i landslaget krävs att tävlande innehar svenskt medborgarskap.

**Startavgift:**

För samtliga kategorier kostar det 500 kr/tävlande.

**Inbetalning:**

Betalning görs samtidigt som anmälan av respektive klubb senast måndag 25 november 2019 till **Dala TKDs bankgrio 801-7543 (Nordea)**.

Märk betalningen med namn på klubben och ange SM i Kyorugi. Betalning sker klubbvis (inbetalningar som sker direkt från olika spelare etc. är ej giltiga och kommer inte heller att återbetalas p.g.a. administrationskostnader). Ingen återbetalning sker såvida inte en spelare blir ensam i en viktklass och inte vill väga in och erhålla rankingpoäng (2 p) och medalj eller flyttas upp till närmaste viktklass.

**Registrering & invägning:**

Skär på Maserhallen (Maservägen 22, 784 40 Borlänge) fredag den 6 december kl. 17.00-20.00. Ankomstregistrering sker innan invägning. Kvitto för inbetalning måste visas vid registreringen.

Byte av viktklass kan göras på plats, innan invägning, mot ny startavgift. Alla spelare får två chanser att väga in. Klarar man inte uppgett vikt blir man struken från tävlingen.



**GAL och TKD-pass:**

Notera att samtliga behöver uppvisa giltigt Taekwondopass eller GAL tillsammans med giltig legitimation vid invägning. Detsamma gäller på tävlingsdagen om inget annat anges. Observera att LMA-kort eller liknande inte räknas som legitimation, och således inte är en giltig ID-handling. Undantag från detta gäller i seniorklassen, där LMA-kort godkänns

**Lottning och resultat:**

Lottning och resultat publiceras på [www.stuswe.se](http://www.stuswe.se) samt [www.tpss.eu](http://www.tpss.eu).

**Åldersklasser:**

Miniorer 7–11 år, Kadetter 12–14 år, Juniorer 14–17 år, Seniorer 16 år och uppåt, Masters +35 år.

**Grader:**

Minst 4 Gup.

**Matchtid:**

Miniorer/kadetter	2 x 1,5 min
Juniorer/seniorer	3 x 2 alt. 3 x 1,5 min
Masters	2 x 2 min

*Matchtiderna kan komma att ändras beroende på antalet deltagare och andra oförutsedda händelser.*

**Kampskydd:**

Arrangören tillhandahåller Daedo Gen 2 elektroniska västar och hjälmar. Daedo Gen 2 används för alla avancerade, egna Daedo Gen 2 elektroniska strumpor behöver tas med. Vi kommer att använda oss av Restrike som leverantör av IVR- videoreplay med 2 kameror per matta.

Miniorer och kadetter tar med egna visirhjälm (blå och röd). Alla tar med egna tandskydd (vit eller transparent), armskydd, benskydd, handskar och suspensoar.

Dobok och skydd ska vara godkända av World Taekwondo och WT-märkta (WTF 2019 ut). Här kan ni se vilka företag som har godkänd utrustning. <http://www.worldtaekwondo.org/wtf-partners/recognized/>

**Regler:**

STU:s och WT:s tävlingsregler tillämpas och gäller för alla.



### **Viktklasser:**

Minior Herr/Dam	-26 kg, -28 kg, -30 kg, -32 kg, -34 kg, -38 kg, -42 kg, -46 kg, -50 kg, -54 kg, -57 kg, +57 kg
Kadett Herr	-33 kg, -37 kg, -41 kg, -45 kg, -49 kg, -53 kg, -57 kg, -61 kg, -65 kg, +65 kg
Kadett Dam	-29 kg, -33 kg, -37 kg, -41 kg, -44 kg, -47 kg, -51 kg, -55 kg, -59 kg, +59 kg
Junior Herr	-45 kg, -48 kg, -51 kg, -55 kg, -59 kg, -63 kg, -68 kg, -73 kg, -78 kg, +78 kg
Junior Dam	-42 kg, -44 kg, -46 kg, -49 kg, -52 kg, -55 kg, -59 kg, -63 kg, -68 kg, +68 kg
Senior Herr	-54 kg, -58 kg, -63 kg, -68 kg, -74 kg, -80 kg, -87 kg, +87 kg
Senior Dam	-46 kg, -49 kg, -53 kg, -57 kg, -62 kg, -67 kg, -73 kg, +73 kg
Masters Herr	-58 kg, -68 kg, -80 kg, +80 kg
Masters Dam	-49 kg, -57 kg, -67 kg, +67 kg

### **Mer information**

- Matchnummer nollställs ej mellan kategorierna.
- Prisutdelning sker löpande på varje matta.
- Vi önskar att ni är på plats i god tid innan matchstart för att tävlingen skall flyta på så bra som möjligt.
- Uppvärmningsområdet är märkt.
- Följ skyltning på plats och vänligen respektera ackrediteringsbestämmelserna.
- Ingen coach, spelare eller annan person får befinna sig på spelområdet om de inte väntar på match.

### **Info om bästa klubb:**

Bästa klubb väljs efter högsta erhållna poäng dock om två eller fler lag får samma poäng väljs bästa klubb efter flest antal GULD mellan de lag som fått lika poäng. Om fortfarande lika - flest SILVER osv. Om fortfarande lika efter ovanstående ska vinnande lag utses efter flest antal deltagare. Om fortfarande lika ska vinnande lag avgöras på högsta poäng från tyngsta viktklassen osv. neråt.

**Försäljning:**

Logama AB kommer finnas på plats och sälja internationellt godkänd utrustning från bl.a. Daedo.

**Restaurang**

Det finns fika- och matförsäljning i Maserhallen.

**Parkering**

Framför Maserhallen gäller det 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 à 850: -

Dubbelrum à 1 100: -

Trebäddsrum à 1 450: -

Fyrbäddsrum à 1 800: -

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](mailto:borlange@scandichotels.com) eller telefon 0243–799010. Betalning sker på plats vid ankomst med betalkort.

Bokningskod: TAEKWONDO-SM 2019

**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. Frukostpaket 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 måndag 25/11 till [reza.abrishami@stuswe.se](mailto:reza.abrishami@stuswe.se). Betalningen på 100 kr alt. 150 kr per person ska också vara Dala TKD tillhanda genom dess bankgiro: 801–7543 senast den 25 november.

# HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!





## Information för deltagande i Poomsae Svenska mästerskapen 2019

### **Tävlingsdatum:**

8 december 2019

Registrering: kl. 08:00-08:15

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

### **Deltagandekrav:**

Rätt att delta i tävling om RF:s mästerskapstecken - SM och JSM, DM och JDM samt Svensk Cup - 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.

Om det visar sig att tävlande ej uppfyller ovanstående krav kan detta resultera i automatisk diskvalificering samt disciplinanmälan mot både tävlande och ansvarig förening som har angett felaktig information.

För representation i landslaget krävs att tävlande innehar svenskt medborgarskap.

### **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:**

Registrering sker på tävlingsdagen i tävlingshallen kl. 08:00-08:15. GAL eller Taekwondopass tillsammans med giltig legitimation måste uppvisas för samtliga tävlande i samband med registreringen. Vidare måste kvitto för inbetalning uppvisas av respektive klubb.



- Inträde:** 100 kr/ dag, 150 kr/ 2 dagar – vuxen 18 år uppåt  
50 kr/ dag, 100 kr/ 2 dagar – barn och ungdom
- 1 coach per 5 tävlande 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 ifylld 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/>).
- Inbetalning:** Betalning görs samtidigt som anmälan av respektive klubb senast fredag 15 november 2019 till **Dala TKD:s bankgrio 801-7543 (Nordea)**.
- Märk betalningen med namn på klubben och ange SM i 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.





## Restaurang

Det finns fika- och matförsäljning i Maserhallen.

## Parkering

Framför Maserhallen gäller det 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 à 850: -

Dubbelrum à 1 100: -

Trebäddsrum à 1 450: -

Fyrbäddsrum à 1 800: -

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](mailto:borlange@scandichotels.com) eller telefon 0243–799010. Betalning sker på plats vid ankomst med betalkort.

Bokningskod: TAEKWONDO-SM 2019



## 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. Frukostpaket i Maserhallens restaurang för en kostnad av 50 kr/person kan också serveras.

Anmälan för övernattning i skolan och eventuellt frukostpaket sker klubbvis senast måndag 25 november till [reza.abrighami@stuswe.se](mailto: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 25 november.



### Övrig information:

- Tävlingen kommer att genomföras på 2–3 mattor beroende på antalet deltagare.
- 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.
- 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. Undantag kan dock förekomma (se nedan),

### 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).

**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>	Tävlar 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
<b>Mix-lag (nybörjare och avancerade)</b>	Deltagarna består av olika 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 med övriga par och lag.

### 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

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 med elitkategorierna. Avancerad freestyle kommer följaktligen att slås ihop med elit freestyle. Observera dock att ett Freestyle lag eller par inte får innehålla både avancerad och elit, utan ett lag eller par i Freestyle måste antingen bestå av avancerade eller elit. Därtill får även miniorer tävla i Freestyle.

#### 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 8 november 2019 för godkännande.

# HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!