
NATIONALE POOMSAE & FREESTYLE & PARA-POOMSAE KAMPIOENSCHAPPEN 2024

Uitnodiging

Promotor	Taekwondo Bond Nederland
Organisatie	Taekwondo Bond Nederland
Informatie	Taekwondo Bond Nederland Mevr. Donna Bosland E-mail: d.bosland@taekwondobond.nl Tel.: 06 11 74 35 30
Poomsae director	Dhr. M. Moutarazak E-mail: m.moutarazak@taekwondobond.nl Tel.: 06 47 33 19 27

Plaats **Sporthal Waterwijk Almere**
Ijsselmeerweg 48
1316RK ALMERE

Datum **Zondag 8 december 2024**

Programma	<u>Nationaal poomsae toernooi</u> B en C categorie 08:00 - 08:30 uur: Registratie B- en C- categorie 08:45 - 09:00 uur: Opening 09:00 - 13:00 uur: Voorronden + Finales 12:30 - 13:00 uur: Algemene lunch
	<u>Nationaal kampioenschap</u> 11:00 - 12:00 uur: Registratie A- categorie en Para-poomsae 13:00 - 13:15 uur: Opening 13:15 - 18:00 uur: Voorronden + Finales

Dit programma kan aan de hand van de inschrijvingen nog worden gewijzigd. Deelnemende clubs worden hierover ingelicht.

Wedstrijdregels WT / TBN bijzondere wedstrijdregels poomsae & freestyle reglement 2020.

Loting ***Alleen voor A-categorie.***
De loting wordt op donderdag 6 december 2024 bekend gemaakt via
www.martial.events.nl en www.taekwondobond.nl

- Klasse** (B- en C) en **Para-poomsae** divisie dienen hun **eigen keuze verplicht** te registreren in site **Martial Events**, conform de bij hun klasse behorende tabel.
- Let op: Op de wedstrijddag zijn toevoegen/wijzigingen **NIET** toegestaan en niet mogelijk.
- Wedstrijden** **Poomsae:** Individueel (1), Teams (3 personen), Paren (2 personen).
FreeStyle: Individueel (1), Paren (2 personen), Gemengd (5 personen).
Para-poomsae: Individueel (1).
- Deelnemer mag maximaal aan 2 van de 6 competities (Individueel poomsae; Individueel freestyle; Paar poomsae; Paar freestyle; Team poomsae; Mixed team freestyle) deelnemen.**
- Deelnemer aan wedstrijden in C- categorie door sporters c.q. sportsters die **langer dan 12 maanden** dezelfde geupgraad bezitten is **NIET** toegestaan.
- Methoden** **Cut off systeem** (afsnijding systeem) voor **A- ; B- ; C- en Para- categorie**
1 t/m 8 deelnemers direct naar de finale; 9 t/m 19 deelnemers direct naar de 2^e ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
- Prijzen** Individuele 1^e, 2^e en 3^e prijswinnaars van het Nationaal Kampioenschap (A-klasse) ontvangen een trofee.
- Individuele 1^e, 2^e en 3^e prijswinnaars van het Nationaal Poomsae Toernooi (B- & C-klasse) ontvangen een Medaille.
- Prijswinnaars van Teams & Paren & Mixed-Team leden ontvangen elk een medaille.
- Categorieën** In de individuele (1) competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen. Een paar team dient twee (2) deelnemers te hebben, een man en een vrouw. Een synchroon team dient drie (3) deelnemers van hetzelfde geslacht te hebben.
- | | |
|--------------|----------------------------------|
| A- categorie | 1 ^e Dan/poom en hoger |
| B- categorie | 4e t/m 1e Geup |
| C- categorie | 8e t/m 5e Geup |
| Para-poomsae | Alle Dan/Poom en Geupgraden |
- Individuele divisie:** (t/m 8 jr); (9 t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr); (31 t/m 40 jr); (41 t/m 50 jr); (51 t/m 60 jr); (61 t/m 65 jr) en (plus 66 jr).
- Paar divisie:** (t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr) en (31 t/m 50); (51 t/m 60) (plus 61 jr).
- Team divisie:** (t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr) en (31 t/m 50); (51 t/m 60) (plus 61 jr).
- Para-poomsae** individuele competitie: alle Dan/Poom en Geupgraden samen in één categorie (mannen en vrouwen apart deelnemen)
- Individuele divisie:** Pupillen/Aspirant (8 t/m 11 jr); Cadet (12 t/m 14); junior (15 t/m 17 jr); Senior-1 (18-30); Senior-2 (31+ jr).
- De leeftijdsgrenzen zijn gebaseerd op het **geboortejaar**. Bv. als iemand 17 jaar is maar in het competitiejaar 18 jaar wordt, neemt hij/zij deel bij divisie 18 t/m 30 jr.

FreeStyle

Hieronder een overzicht van de regels dewelke gevolgd moeten worden.

- A. **Individuele** divisie, hierbij nemen mannen en vrouwen apart deel aan de wedstrijd.
Individuele divisie Dan-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).
Individuele divisie Geup-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).
- B. **Paar** divisie bestaat uit twee (2) deelnemers, een man en een vrouw.
Paar divisie Dan-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).
Paar divisie divisie Geup-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).
- C. **Gemengd team** divisie dient te bestaan uit vijf (5) deelnemers, verdeeld in 1 van de volgende 2 mogelijkheden: 2 mannen en 3 vrouwen ofwel 2 vrouwen en 3 mannen.
Gemengd team Dan-graad: (alle leeftijden).
Gemengd team Geup-graad: (alle leeftijden).

Richtlijnen voor het FreeStyle:

- De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken met een samenstelling van muziek (zonder woorden i.v.m. muziekrechten) en een choreografie.
- De duur van de Freestyle wedstrijd: individuele, paar en gemengd team: van 90 tot 100 seconden.
- Verplicht: **Dwit kubi; Beom seogi; Hakdari soegi.**
- Technische vaardigheden moeten in uitvoering **op volgorde laten zien:**
 - 1) **Hoogte van de zijwaartse trap (yop-chagi):** In het geval van paar (2) en het gemengd (5) team divisie, moet het hele team leden kunnen uitvoeren van deze techniek uitvoeren.
 - 2) **Aantal gesprongen voorwaartse trap (ap-chagi):** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.
 - 3) **Volledigheid van draaiing trap:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek
 - 4) **Aantal opeenvolgende sparringstrap technieken:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.
 - 5) **Acrobatische Actie trap:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.

De keuze van de muziek(zonder woorden) en choreografie moeten door de deelnemers zelf gekozen en bedacht worden. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om de muziek welke aangeleverd moet worden op **USB** voor de aanvang van alle wedstrijden af te geven aan de organisatie.

Tabel individueel

1^{ste} en 2^{de} en 3^{de} ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A-klasse) Elke
 ronde: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

A-klasse	Alle Taegeuk's worden middels loting vastgesteld
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taeback
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae
31 t/m 40 jaar	
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 t/m 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu
61 t/m 65 jaar	
66+ jaar	

B-klasse	Taegeuk waaruit gekozen kan worden
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
51 t/m 60 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
61 t/m 65 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
66+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

C-klasse	Taegeuk waaruit gekozen kan worden
t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3
9 t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
51 t/m 60 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
61 t/m 65 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
66+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5

TABEL PAREN en TEAMS

1^{ste} en 2^{de} en 3^{de} ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A-klasse) Elke
ronde: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

A-klasse	Alle Taegeuk's worden middels loting vastgesteld
t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
31 t/m 50 jaar	Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 t/m 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
61+ jaar	

B-klasse	Taegeuk waaruit gekozen kan worden
t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
15 t/m 17 jaar	
18 t/m 30 jaar	
31 t/m 50 jaar	
51 t/m 60 jaar	
61+ jaar	

C-klasse	Taegeuk waaruit gekozen kan worden
t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4
15 t/m 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5
18 t/m 30 jaar	
31 t/m 50 jaar	
51 t/m 60 jaar	
61+ jaar	

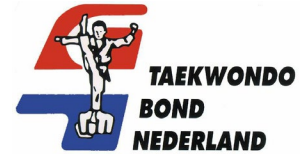
Tabel Para-poomsae Individueel
Elke deelnemer kiest vrij twee (2) taegeuk/poomsae
Er vindt 1 ronde plaats (voor wachttijd is 30 seconden)

Para-klasse	Taegeuk waaruit gekozen kan worden
8 t/m 11 jaar	Taegeuk 1-jang t/m Shipjin (P13)
12 t/m 14 jaar	
15 t/m 17 jaar	
18 t/m 30 jaar	
31+ jaar	

Deelname-voorwaarden	Bondspaspoort en geldige document welke elk lid dient uit te draaien vanuit het ledenadministratie systeem voorzien van geup-grad én geldig identiteitsbewijs dienen te worden getoond bij de registratie. Let op: bij ontbrekende gegevens volgt onherroepelijk uitsluiting van deelname! Alle deelnemers en -neemsters worden geacht op eigen risico aan de wedstrijden deel te nemen. Door deelname verklaren zij zich akkoord de TBN c.q. de organisatie te vrijwaren van elke aansprakelijkheid. De deelnemers dragen tijdens wedstrijden en prijsuitreiking geen sieraden, horloges en dergelijke!
Nationaliteit	Deelnemers dienen d.m.v. paspoort of ID-kaart aan te tonen houder te zijn van de Nederlandse nationaliteit of dienen aan te tonen in het bezit te zijn van een van de volgende verblijfsdocumenten: <ul style="list-style-type: none">o Geldig verblijfsdocumento Geldig W-documento Geldig document voor geprivilegieerden EU-burgers (niet zijnde Nederlanders) dienen aan te tonen dat zij in Nederland woonachtig zijn. Zij kunnen alleen deelnemen als zij tijdens de registratie een uittreksel uit de Gemeentelijke Basis Administratie (GBA) van de Nederlandse gemeente waar zij woonachtig zijn kunnen overleggen.
Coach / teamleider	1 coach/teamleider per 5 deelnemers. (maximaal 2) Alléén deelnemers en coachen worden op de wedstrijdvelden toegelaten op vertoon van deelnemers- of coachkaart. De coach dient bondslid en tenminste 18 jaar oud te zijn en dient sportkleding (incl. sportschoenen) te dragen. Identiteitsbewijs en ledenpas dient men op verzoek te tonen. Coaches dienen ook ingeschreven te worden via martial.events. Zij ontvangen een unieke coachkaart op naam.
Registratie	De coach of clubverantwoordelijke is verantwoordelijk voor de registratie welke per team dient plaats te vinden. U dient bij registratie van uw team alle documenten te overhandigen. Betaalbewijs van lopend contributiejaar per lid en/of teamlijst met betaalstatus vanuit de ledenadministratie. Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.
Deelname	Alléén TBN-leden.
Sluiting	24 november 2024 Inschrijvingen na deze datum worden niet meer geaccepteerd. Mutaties kunnen uitsluitend online via www.martial.events.nl behandeld worden, mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld.
Inschrijvingen	Uitsluitend online via site: www.martial.events.nl

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl



Inschrijfgeld

A & B & C- categorie

Individueel	€ 35,00
Paren	€ 30,00
Teams	€ 40,00

Para Poomsae (Alle Dan/Poomsae en Geup-graden)

Individueel vrijgesteld van inschrijfgeld

FreeStyle: (A & B/C- categorie)

Individueel	€ 15,00
Paren	€ 20,00
Teams	€ 30,00

Betaling

Rekeninghouder: Taekwondo Bond Nederland
Rekeningnr. : **NL45 ABNA 0431718717**

Betaal referentie : NK Poomsae 2024 + TBN-aansluitnummer van de club. Het is niet mogelijk om het inschrijfgeld tijdens de registratie te voldoen.

Individuele betalingen zijn niet toegestaan en worden als niet ontvangen beschouwd. Alleen betalingen verricht door de club worden verwerkt.

Betalingsdeadline

25 november 2024.

Voor betalingen na deze datum wordt €50,- extra in rekening gebracht.

Verplichting

Elke registratie welke online staat na de deadline dient 100% voldaan te worden.

Restitutie

Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.

ONLINE

TICKET

Entree

€ 6,00 en is alleen online te koop.

De link zal ca 1 week voor het evenement beschikbaar worden

Entree bondsleden

GRATIS (Op vertoon betaalbewijs van 2024 + wettelijke identificatie)