



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

# STF tävlingsreglemente för Poomsae.

## 1. TÄVLANDE

---

### Kvalificering av tävlande

1. Medlem i en STF-ansluten förening/klubb.
2. Innehar av STF utfärdat Taekwondopass.
3. Innehar tävlingstillstånd från förening/klubb.
4. Nybörjare (8-5Gup), Avancerade (4-1Gup), Elit (Samtliga Dan/Poom)
5. Barndivision, -10 år
6. Kadettdivision, 11-13 år
7. Juniordivision, 14-18 år
8. Senior 1 division, 19-30 år
9. Senior 2 division, 31-40 år
10. Master 1 division, 41-50 år
11. Master 2 division, 51+ år

### Förklaring

Åldersklasserna baseras på födelseår. Hopslagning av klasser kan i samråd med tävlingsarrangör göras efter att anmälningstiden har gått ut. I dessa fall så genomför tävlande sina obligatoriska Poomsae baserat på den divisionens tabell som man tillhör.

### Tävlandes uniform

Nybörjare och avancerade skall bära vit krage. Poomgraderade skall ha röd/svart krage, Dangraderade skall bära svart krage. Dräkten skall vara av WTF-modell.

### Medicinsk kontroll

1. Vid Taekwondo evenemang sanktionerade av STF eller regionala förbund är det absolut förbjudet med droger eller kemiska substanser beskrivna enligt WTF:s antidopingregler och Riksidrottsförbundets antidopinglista.
2. STF kan när som helst utföra dopingtester för att säkerställa att tävlande inte brutit mot antidopingreglerna.
3. Arrangören skall tillse att faciliteter för dopingprover finns tillhanda.

## 2. KLASSIFICERING AV TÄVLING

---

1. Herr individuell
2. Dam individuell
3. Par (1 man och 1 kvinna)
4. Herr Synkron (3 personer)
5. Dam Synkron (3 personer)
6. Lag (5 personer: 2 herrar och 3 damer, eller 3 herrar och 2 damer)



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

Tävling arrangeras i följande ordning:

- a. Individuell division.
- b. Pardivision.
- c. Synkron division.
- d. Lagdivision

Tävlanden är tillåten att delta i samtliga ovan nämnda divisioner vid en och samma tävling.

### **3. DIVISIONER ENLIGT KÖN OCH ÅLDER OCH BÄLTESGRAD.**

---

1. Samtliga divisioner skall delas in efter bältesgrad till tre klasser: Nybörjare (8-5Gup), Avancerade (4-1Gup), samt Elitklass (Dan/Poom).
2. De individuella herr- och damdivisionerna skall delas in enligt ålder. Åldern påverkar *inom Elitklass* dessutom vilka Poomsae som skall genomföras (se 'Metod för tävling').
3. Inom Par-, Synkro- och Lagdivisionerna indelas enbart Elitklass efter ålder.
4. Divisionerna uppdelas enligt följande lista:

**Individuell division** (Nybörjarklass/Avancerad klass/Elitklass)

*Barndivision* (-10 år)

Undantages från könsindelning.

*Kadettdivision* (11-13år)

Kadett herr individuell

Kadett dam individuell

*Juniordivision* (14-18 år)

Junior herr individuell

Junior dam individuell

*Senior 1 division* (19- 30 år)

Senior 1 herr individuell

Senior 1 dam individuell

*Senior 2 division* (31- 40 år)

Senior 2 herr individuell

Senior 2 dam individuell

*Master 1 division* (41- 50 år)

Master 1 herr individuell

Master 1 dam individuell

*Master 2 division* (51+ år)

Master 2 herr individuell

Master 2 dam individuell



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

**Pardivision** (Nybörjarklass/Avancerad klass/Elitklass)

Par 1 (14-35 år)

Par 2 (36+ år)

*Undantag pardivision:* Nybörjarklass och Avancerad klass åldersindelas ej.

**Synkron division** (Nybörjarklass/Avancerad klass/Elitklass)

Synkron 1 Herr (14-35 år)

Synkron 2 Herr (36+ år)

Synkron 1 Dam (14-35 år)

Synkron 2 Dam (36+ år)

*Undantag Synkron division:* Nybörjarklass och Avancerad klass åldersindelas ej.

**Lagdivision** (Nybörjarklass/Avancerad klass/Elitklass)

Lag 1 (14-35 år)

Lag 2 (36+ år)

*Undantag Lagdivision:* Nybörjarklass och Avancerad klass åldersindelas ej.

## 4. METOD FÖR TÄVLING

---

**Tävlingen skall genomföras enligt utslagssystem och i tre ronder.**

- Preliminär rond: Hälften av de tävlande går vidare efter att ha utfört sin första Poomsae enligt tabell 1 baserat på lottning. (Se 'Lottning').
- Semifinal: Åtta tävlande går vidare efter att ha utfört sin andra Poomsae enligt tabell 2 baserat på lottning. (Se 'Lottning').
- Final: Första, andra och tredje plats skall utses efter att de åtta tävlande var och en har utfört två Poomsae av de tre kvarvarande i tabell 2. (Se 'Lottning').

**Undantag:**

- Individuell Nybörjarklass och individuell Avancerad klass utför sin första Poomsae efter tabell 1, ej genom lottning.
- Nybörjarklass och Avancerad klass genomför endast en Poomsae i rond 3 vilket då blir den kvarvarande Poomsaen ur tabell 2.
- Vid tävling med färre tävlande görs följande justeringar i antalet deltagande i respektive rond:

<b>Antal Tävlande</b>	<b>Preliminär rond</b>	<b>Semifinal</b>	<b>Final</b>
2 – 3	Utgår	Utgår	Samtliga
4 – 7	Utgår	4 – 7	3
8 – 11	Samtliga	5	3
12 – 21	Samtliga	8	5
22 – över	Samtliga	50 %	8



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

## **Lottning:**

Nybörjarklass och Avancerad klass

### *Preliminär rond*

För Nybörjarklass och Avancerad klass inom de individuella divisionerna lottas ej den preliminära rondens Poomsae, utan är förutbestämd baserat på tabell 1 (se tabell 1 inom respektive klass).

För Par/Synkro/Lag så sker det en lottning i preliminär rond (se tabell 1 inom respektive klass).

### *Semifinalrond*

Lottas utifrån tabell 2 (se tabell 2 inom respektive klass).

### *Finalrond*

Tävlande ska utföra den Poomsae som inte blev lottad till semifinalronden. Den kvarvarande i tabell 2, m.a.o. (se tabell 2 inom respektive klass).

Elitklass

### *Preliminär rond*

Lottas enligt tabell 1 (se tabell 1 inom respektive åldersklass).

### *Semifinalrond*

Lottas enligt tabell 2 (se tabell 2 inom respektive åldersklass).

### *Finalrond.*

Tävlande genomför två valfria Poomsae ur tabell 2, dock ej tidigare utfört mönster (se tabell 2 inom respektive åldersklass).

## **Lottningsprocedur**

Lottning sker av arrangören senast tre dagar före tävlingsstart men ej tidigare än sista anmälningssdag för tävlingen. Deltagande förening har rätt att närvara vid lottning med en (1) representant, vilket innebär att arrangör i god tid skall meddela tid och plats för lottningens genomförande till de berörda. Resultat av lottning ska publiceras av arrangören via bästa möjliga kommunikationsform (e-post, hemsida).

## **Tävlingstid**

Tävlingstid för divisioner

1. Framförande av respektive Poomsae får ej överstiga 1 minut och 30 sekunder.
2. Paustid mellan utförande av första och andra Poomsae i finalronden för Elitklass får ej överstiga 1 minut.

## **Förbjudna handlingar/straff**

1. Straff för förbjudna handlingar skall deklarerars av huvuddomaren.
2. Bestraffning skall definieras som "Gam-jeom" (avdrag av poäng genom bestraffning).



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

3. Följande handlingar skall definieras som förbjudna handlingar och Gam-jeom skall utdelas:
  - a. Tävlade eller coach som uttalar oönskade kommentarer och/eller uppvisar i övrigt osportsligt uppträdande.
  - b. Tävlade eller coach som på annat sätt stör andra tävlade eller funktionärer.
4. Om en tävlade blivit tilldelad två Gam-jeom, diskvalificeras denne från vidare tävlan under resten av tävlingsdagen.
5. Gam-jeom definierade i denna artikel skiljer sig från de i domarnas poängbedömning och härrör från uppträdande beskrivet ovan.

### **Tävlingsprocedur**

1. Upprop av tävlade:

Tävlade skall ropas upp tre minuter före start. Tävlade som inte finner sig i tid inom en minut efter planerad start skall diskvalificeras.
2. Fysisk inspektion och inspektion av Dobok:

Efter upprop skall den tävlade bege sig till inspektionsbordet för kontroll.
3. Ingång till tävlingsytan:

Efter inspektion skall den tävlade, med coach, bege sig till väntområdet.
4. Start och slut på tävlingsrond:

Domarnas bedömningsfas i rondens startar vid kommandot "Joon-bi" (redo) och "Shi-jak" (start) från koordinatören och avslutas med kommandot "Ba-ro" (stopp).
5. För- och efterprocedurer:
  - a. Tävlade väntar till dess att mattan är tom från föregående tävlade, bugar vid ingång till mattan och går sedan fram till markerade startpunkten och inväntar kommando från koordinatören.
  - b. Rondens börjar sedan med kommandona "Cha-ryeot" (givakt), "Kyeong-rye" (buga), "Joon-bi" (redo) och "Shi-jak" (start) från koordinatören. Registratören skall starta tidtagningen för rondens start efter kommandot "Shi-jak".
  - c. Efter avslutad poomsae skall tävlade stå i sin slutposition tills att koordinatören kommenderar "Ba-ro" (stopp), "Cha-ryeot" (givakt) och "Kyeong-rye" (buga). Den tävlade inväntar därpå domarresultaten.
  - d. Tävlade lämnar tävlingsytan.
6. Procedurer mellan första och andra Poomsae i finalrond. (Elitklass)
  - a. Efter avslutad första poomsae skall tävlade stå i sin slutposition tills att koordinatören kommenderar "Ba-ro" (stopp), "Cha-ryeot" (givakt), "Kyeong-rye" (buga). Den tävlade inväntar därpå domarresultaten.
  - b. Tävlade lämnar tävlingsytan.
  - c. Tävlade väntar tills koordinatören ger tecken för nästa Poomsae, bugar vid ingång till mattan och går sedan fram till markerade startpunkten och inväntar kommando från koordinatören.
  - d. Andra Poomsae påbörjas, genomförs och avslutas därefter enligt gängse procedur.



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

## 5. POÄNGKRITERIER

---

Poängsättning delas upp i två delar om 5.0 poäng, totalt 10 poäng. Delarna är Precision och Presentation.

### **Precision**

- a. Precision i grundteknik
- b. Rätt teknik i alla delar av varje poomsae

### **Presentation**

- a. Färdighet
  1. Precision i teknikens rörelseomfång
  2. Balans
  3. Hastighet och kraft
- b. Utstrålning
  1. Styrka/hastighet/rytm
  2. Utstrålning av energi

### **Metod för poängsättning**

1. Totalpoäng är 10.0
2. Precision
  - a. Startpoäng 5.0
  - b. 0.1 skall dras av vid varje tillfälle en tävlande utför enklare fel på grundrörelserna i varje Poomsae.  
(ex: Rätt teknik utförd något felaktigt)
  - c. 0.5 skall dras av vid varje tillfälle en tävlande utför ett grövre fel enligt ovan.  
(ex: Felaktig teknik)
3. Presentation
  - a. Startpoäng 5.0
  - b. Färdighet
    1. 0.1 poäng skall dras av vid varje tillfälle en tävlande utför enklare fel avseende balans, hastighet och kraft.
    2. 0.5 poäng skall dras av vid varje tillfälle en tävlande utför grövre fel avseende balans, hastighet och kraft.
  - c. Utstrålning
    1. 0.1 poäng skall dras av vid varje tillfälle en tävlande inte utstrålar skiftningarna mellan hårt och mjukt; snabbt och långsamt; samt rytm.
    2. 0.5 poäng skall dras av vid varje tillfälle en tävlande inte utstrålar skiftningarna mellan hårt och mjukt; snabbt och långsamt; samt rytm, som bedöms som grövre än nämnt ovan.



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

4. Poängavdrag
  - a. Om en tävlande överskrider tidsgränsen för utförandet skall 0.5 poäng dras av från den totala poängen.
  - b. Om en tävlande korsar linjen som avgränsar tävlingsytan skall 0.5 poäng dras av från den totala poängen.
  - c. Om en tävlande avbryter pågående poomase och startar om skall 1.0 poäng dras av från den totala poängen
  
5. Poängberäkning
  - a. Både precision och presentation skall evalueras.
  - b. Poängen skall beräknas efter att högsta samt lägsta domarpoäng avdragits. *Undantag:* Vid enbart tre tjänstgörande domare beräknas alla poäng.
  - c. Den sammanräknade poängen blir totalpoängen för den genomförda Poomsaen.
  - d. Vid fall av Gam-Jeom genom förbjudna handlingar eller tidsöverdrag skall poängavdrag göras från den totala poängen.

## **6. AVGÖRANDE OCH TILLKÄNNAGIVANDE AV VINNARE**

---

1. Vinnare är den/de tävlande som erhållit högst poäng i finalronden. Poäng från tidigare ronder tas inte med i totalsumman utan poängen ”nollas” inför varje ny rond.
2. För Elitklassens divisioner så ges poäng efter varje genomfört mönster i finalomgången och det är totalsumman av de två mönstren som utgör den tävlandes slutresultat i finalronden.
3. Vid fall av lika poäng mellan tävlanden skall beaktas vem som har högst poäng för Presentation. Om utfallet fortfarande är lika skall en extra rond genomföras.
4. Den extra ronden skall utföras med en obligatorisk poomsae från tabell 2. Tidigare poäng skall inte tas med i beräkningen av den extra ronden.
5. Vid fall av lika poäng mellan tävlanden även efter den extra ronden skall beaktas vem som har högst poäng för Presentation. Om utfallet fortfarande är lika skall högsta och lägsta poäng inberäknas till den totala poängen.

## **7. PROTESTPROCEDUR**

---

Protest mot domslut skall inlämnas av lagledare till registratören senast 10 minuter efter avslutad Poomsae. Kostnad för protest skall erläggas i samband med denna, till en avgift av 500 kronor kontant.



SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET  
Swedish Taekwondo Federation

## 8. RONDTELLER

Följande tabeller visar vilka Poomsae som respektive klasser och divisioner använder i tävling. Notera att bältesgrad bestämmer urvalet av Poomsae inom de individuella Nybörjar- och Avancerade klasserna, men ej inom Elitklass, där ålder istället är avgörande.

T1-T8 är förkortning av färgbältesmönstrens namn: Taegeuk Poomsae 1-8. Vid behov kan detsamma system användas för svartbältesmönstren: P1-P9

### Nybörjarklass

8Gup – 5Gup

Division	Tabell 1	Tabell 2
Individuell	8Gup: T1	8Gup: T2 eller T3
<i>Barn -13 år</i>	7Gup: T1	7Gup: T2 eller T3
<i>Junior 14-18 år</i>	6Gup: T2	6Gup: T3 eller T4
<i>Senior 1</i>	5Gup: T3	5Gup: T4 eller T5
<i>Senior 2</i>		
<i>Master 1</i>		
<i>Master 2</i>		
Par	T1 eller T2	T3 eller T4
Synkron	T1 eller T2	T3 eller T4
Team	T1 eller T2	T3 eller T4

### Avancerad klass

4Gup – 1Gup

Division	Tabell 1	Tabell 2
Individuell	4Gup: T4	4Gup: T5 eller T6
<i>Barn -13 år</i>	3Gup: T5	3Gup: T6 eller T7
<i>Junior 14-18 år</i>	2Gup: T6	2Gup: T7 eller T8
<i>Senior 1</i>	1Gup: T7	1Gup: T8 eller Koryo
<i>Senior 2</i>		
<i>Master 1</i>		
<i>Master 2</i>		
Par	T4 eller T5	T6 eller T7
Synkron	T4 eller T5	T6 eller T7
Team	T4 eller T5	T6 eller T7





**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

### **Elitklass**

Samtliga Dan-/Poomgrader

Division	Tabell 1	Tabell 2
Junior (14-18 år)	T4-T7	T8-Taebaek
Senior 1	T6-Koryo	Keumgang-Sipjin
Senior 2	T6-Koryo	Keumgang-Sipjin
Master 1	T8-Taebaek	Pyongwon-Chongkwon
Master 2	Koryo-Pyongwon	Sipjin-Hansu
Par 1 (14-35 år)	T6-Koryo	Keumgang-Sipjin
Par 2 (36+ år)	T8-Taebaek	Pyongwon-Chongkwon
Synkron 1 (14-35 år)	T6-Koryo	Keumgang-Sipjin
Synkron 2 (36+ år)	T8-Taebaek	Pyongwon-Chongkwon
Team 1 (14-35 år)	T6-Koryo	Keumgang-Sipjin
Team 2 (36+ år)	T8-Taebaek	Pyongwon-Chongkwon



SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET  
Swedish Taekwondo Federation

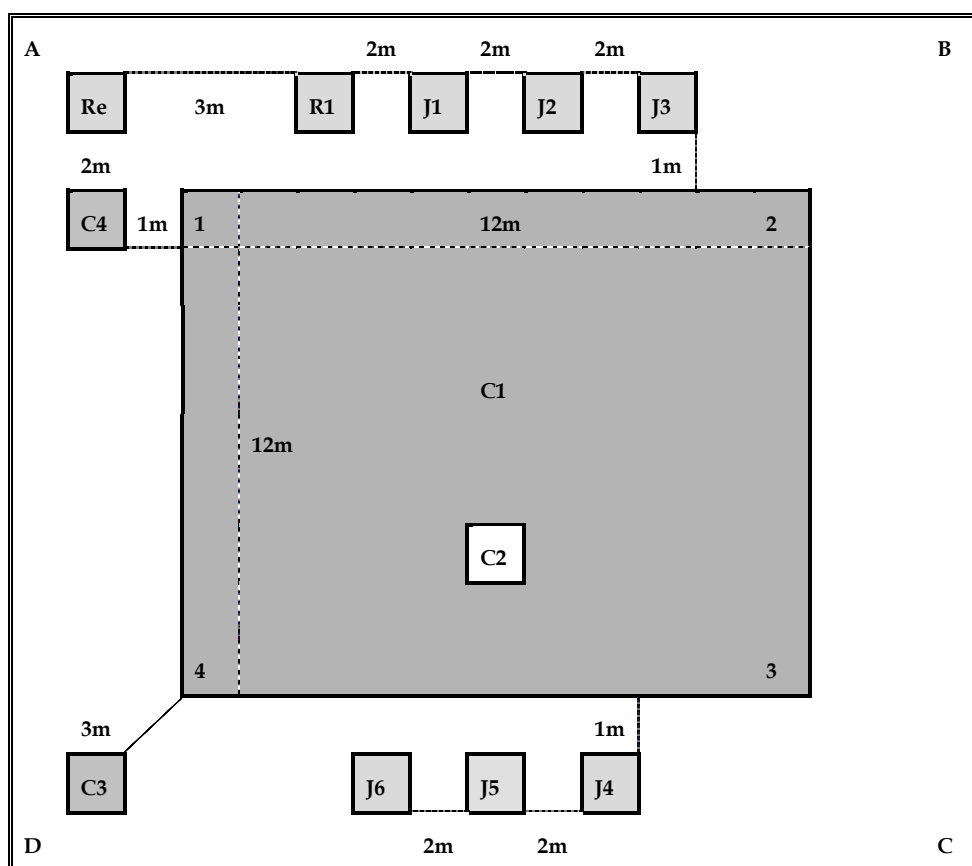
## 9. TÄVLINGSYTA

Tävlingsmattan skall mäta 12x12 meter.

Sju domare skall sitta 1 meter från tävlingsmattan med 2 meters mellanrum. Fyra av domarna skall sitta rakt framför den tävlande och de övriga tre rakt bakom. Gränslinjen närmast de fyra domarna skall benämnas som linje #1. Därefter i medsols riktning linje #2, #3 och #4. Domarna är placerade medsols från vänster med början på linje #1.

I händelse av fem domare skall tre domare sitta längs linje #1 och två domare längs linje #3.

### Tävlingsyta



Re - Registrator

R1 - Huvuddomare

J1, 2, 3, 4, 5, 6 - Domare

C1 - Tävlingsmatta

C2 - Tävlande

C3 - Väntande tävlande

C4 - Tävlingskoordinator

1,2,3,4 - Linje #1, #2, #3, #4



**SVENSKA TAEKWONDOFÖRBUNDET**  
Swedish Taekwondo Federation

## 10. DOMARKLÄDSEL

Samtliga domare ska bära klädsel föreskriven av STF:s domarkommitté enligt nedan.

- a) Vit skjorta.
- b) Svarta byxor.
- c) Vita strumpor
- d) Vita taekwondoskor
- e) Blå slips.
- f) Svart kavaj.

Matchdomare och kantomare skall ej bära något materiel till tävlingsområdet som ej har någonting med tävlingen att göra.

## 11. KLASSIFICERING AV DOMARE

Behöriga matchdomare och kantomare är endast de som erhållit domarlicens från STF:s efter att ha genomgått utbildning och godkänts. Domare klassificerar enligt följande:

- A-nationell, 4 dan eller högre
- B-nationell, 1-3 dan
- C-nationell, 4-1 gup

### Uppdateringshistorik

Datum	Uppdaterad av	Ändringar
3 Maj 2009	Rahel Azad	
6 September 2009	Rahel Azad	
16 September 2009	Rahel Azad	
9 Oktober 2009	Rahel Azad	Kap 3, 4, 6, 9, 10