

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



NATIONALE POOMSAE & FREESTYLE KAMPIOENSCHAPPEN 2022

A-categorie Nationaal Kampioenschap

B-, C- en Para Poomsae Kampioenschap

Uitschrijving

Promotor Taekwondo Bond Nederland

Organisatie Taekwondo Bond Nederland, Dhr. R. Gajadhar

Plaats **Sportcampus Den Haag**
Meester P. Droogleever Fortuynweg 22
2533 SR Den Haag
Tel: 070 305 2101

Datum **Zondag 20 November 2022**

Programma **B en C categorie en Para-tkd**
08:00 - 08:30 uur: Registratie **B- en C- en Para-tkd**
08:45 - 09:00 uur: Opening
09:00 - 13:00 uur: Voorronden + Finales
12:30 - 13:00 uur: Algemene lunch

A- categorie
11:00 - 12:00 uur: Registratie **A- categorie**
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.

Informatie Taekwondo Bond Nederland,
Dhr. R. Gajadhar
Tel: 0614126969
E-mail: r.gajadhar@taekwondobond.nl

Poomsae director Dhr. M. Moutarazak
Mob.: 0647331927
E-mail: m.moutarazak@taekwondobond.nl

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

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



- Loting** Alleen voor **A-categorie**.
De loting wordt op vrijdag 18 november 2022 bekend gemaakt via www.ma-regonline.com en www.taekwondobond.nl
- Categorieën (B- en C) en Para-tkd** divisie (gehandicapte) dienen hun eigen keuzes is verplicht te registreren in www.ma-regonline.com voor afsluiting van de uitschrijving – zie tabel. **Letop: ledere wijze van aanpassing/toevoeging worden geweigerd bij de wedstrijd.**
- Wedstrijden** **Poomsae:** Individueel (1), Teams (3 personen), Paren (2 personen).
FreeStyle: Individueel (1), Paren (2 personen), Gemengd (5 personen).
Poomsae: Para Individueel (1).
- 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** Individueel: 1^e, 2^e en een gedeelde 3e prijswinnaars ontvangen elk een beker.
Teams & Paren & MixedTeam leden ontvangen elk een medaille.

FREESTYLE COMPETITIE

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 geupgraad: (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).
- D. Een deelnemer mag zowel in de individuele klasse als in één (1) team en paar deelnemen.

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.**
- Extra verplichte traptechniek: keuze uit ap-chagi; tollyo-chagi of yop-chagi. Langzaam in stand uitgevoerd tussen de 5 en 10 seconden.
- 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.

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



De keuze van de muziek 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.

A- categorie Wordt op 18 november 2022 bekend via: www.ma-regonline.com

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

Tabel Individueel A- klasse

Divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 ^{ste} Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 - 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

Tabel Paar & Teams A- klasse

Paar divisie	Tabel A-klasse vanaf 1^{ste} Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
plus 31 jaar	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
Team divisie	Tabel A-klasse vanaf 1^{ste} Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
plus 31 jaar	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360

2003 EJ Haarlem, Nederland

www.taekwondobond.nl

info@taekwondobond.nl



B- categorie

(Deelnemers mogen zelf een taegeuk/poomsae kiezen conform de tabel **is verplicht** te registreren in www.ma-regonline.com voor afsluiting van de uitschrijving. Dit mag tijdens alle drie rondes eventueel dezelfde taegeuk/poomsae zijn)

1^{ste} en 2^{de} en 3^{de} ronde (finale): 2 taegeuks (zie tabel B-klasse)

Elke ronde: 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden).

Tabel Individueel B- klasse

Divisie	Tabel B-klasse vanaf 4 ^{de} geup t/m 1 ^{ste} geup
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Junioren 15 – 17 jaar	
18 - 30 jaar	
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	
51 - 60 jaar	
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

Tabel Paar & Teams B- klasse

Paar divisie	Tabel B-klasse vanaf 4^{de} geup t/m 1^{ste} geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Junioren 15 – 17 jaar	
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	
Team divisie	Tabel B-klasse vanaf 4^{de} geup t/m 1^{ste} geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Junioren 15 – 17 jaar	
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



C- categorie

(Deelnemers mogen zelf een taegeuk/poomsae kiezen conform de tabel **is verplicht** te registreren in www.ma-regonline.com voor afsluiting van de uitschrijving. Dit mag tijdens alle drie rondes eventueel dezelfde taegeuk/poomsae zijn)

Elke ronde: 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden).

Tabel Individueel C- klasse

Divisie	Tabel C-klasse vanaf 8 ^{ste} geup t/m 5 ^{de} geup
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
18 - 30 jaar	
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	
51 - 60 jaar	
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

Tabel Paar & Teams C- klasse

Paar divisie	Tabel B-klasse vanaf 8 ^{ste} geup t/m 5 ^{de} geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	
Team divisie	Tabel B-klasse vanaf 8 ^{ste} geup t/m 5 ^{de} geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	

Tabel Para Individueel A- klasse

Para divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 ^{ste} Dan/Poom en hoger
	Vrije keuze noteren (Er vindt slechts 1 ronde plaats)
Para-tkd t/m 17 jaar	Basistechnieken of Taegeuk / Poomsae
Para-tkd plus 18 jaar	

Tabel Para Individueel B/C/D- klasse

Para divisie	Tabel B-klasse vanaf 10 ^{de} geup t/m 1 ^{ste} geup
	Vrije keuze noteren (Er vindt slechts 1 ronde plaats)
Para-tkd t/m 17 jaar	Basistechnieken of Taegeuk / Poomsae
Para-tkd plus 18 jaar	

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



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.

Deelnemer mag maximaal in 2 categorie starten in poomsae & freestyle.

A- categorie 1^e Dan/poom en hoger
B- categorie 4^e t/m 1^e Geup
C- categorie 8^e t/m 5^e Geup
Para-tkd (gehandicapte) 10^e t/m 1^e geup en 1^e Dan/poom en hoger

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 (plus 31 jr).
Team divisie: (t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr) en (plus 31 jr).

Para-tkd (gehandicapten) poomsae competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen:

Individuele Para divisie (A) Dan-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 jr)
Individuele Para divisie (B/C/D) geup-graad: (t/m 17 jr) en (plus 18 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.

Deelname-voorwaarden

Bondspaspoort en **geldige document welke elk lid dient uit te draaien vanuit het ledenadministratie systeem voorzien van geup-graad 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!

Coach / teamleider

1 coach/teamleider per 5 deelnemers. **(maximaal 2)**
Alléén deelnemers en coachen worden op de wedstrijd velden 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.

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.

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



Sluiting

13 november 2022

Inschrijvingen na deze datum worden niet meer geaccepteerd.
Mutaties kunnen uitsluitend online via www.ma-regonline.com
Behandeld worden, mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld.

Inschrijvingen

Uitsluitend online via: www.ma-regonline.com

Inschrijfgeld

NK Poomsae 2022 (A & B & C- categorie)

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

NK Para Poomsae 2022 (Para-tkd A & B/C/D- categorie)

Individueel vrijgesteld van inschrijfgeld

NK FreeStyle 2022: (A & B/C- categorie)

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

Betaling:

Rekening houder : Taekwondo Bond Nederland
Rekening nr. : **NL45 ABNA 0431 7187 17**

**Betaal referentie : NK Poomsae 2022 + TBN aansluitnummer van de club.
Het is niet mogelijk om inschrijfgeld tijdens de registratie te voldoen.**

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

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

Restitutie : Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.

Entree

€ 5,00 Euro

Entree bondsleden

GRATIS (Op vertoon betaalbewijs van 2022 + wettelijke identificatie)
