

---

**Open District West Poomsae & Freestyle Kampioenschappen 2023**

**A/A-Open/B/C/D & Para-Tkd Categorie (M/V)**

**Uitschrijving**

---

**Promotor** Taekwondo Bond Nederland

**Organisatie** District West  
**Wilma van Velzen - E-mail: [wilma.kors@hotmail.nl](mailto:wilma.kors@hotmail.nl)**  
**Tel: 06 21446522**

---

**Plaats** Sporthal De Paperclip  
Parkzichtlaan 203  
3451 GX Utrecht ( Leidsche Rijn )

**Datum** Zaterdag 10 juni 2023

---

**Programma** **A/A-Open/B/C/D / Para-tkd en Freestyle klasse**  
08:30 - 09:30 uur: Registratie ( Pupillen, Aspiranten en Cadetten )  
10:00 - 13:00 uur: Start wedstrijden ( Voorronden + Finales )  
11:00 - 11:30 uur: Registratie ( Junioren, Senioren, Para en Freestyle )  
13:15 - 16:00 uur: Start wedstrijden ( Voorronden + Finales )  
Prijsuitreiking direct na afloop poule

Het programma kan middels inschrijvingen worden gewijzigd.

**Clubs/verenigingen** worden hierover tijdig ingelicht.

**Er zal op 3 velden gestreden worden en eventueel 4 velden**  
**1 veld voor de Freestyle, A, A-Open en Para klasse met 5 juryleden**  
**2/3 velden voor de B, C en D klasse met 3 juryleden**

**Informatie** Taekwondo Bond Nederland, District West

**Wilma van Velzen - E-mail: [Wilma.kors@hotmail.nl](mailto:Wilma.kors@hotmail.nl)**  
**Tel: 06 21446522**

---

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360  
2003 EJ Haarlem, Nederland  
[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)  
[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



---

<b>Wedstrijdleiding</b>	<b>Dhr. Sylvestro van der Kooye</b>  <b>Tel.: 06 15510110</b> <b>E-mail: <a href="mailto:choidokwan@hotmail.com">choidokwan@hotmail.com</a></b>
<b>Wedstrijdregels</b>	Volgens WT / TBN Poomsae & Freestyle reglement (1 januari 2020).
<b>Loting</b>	Geen loting voor alle klassen, deelnemers mogen zelf kiezen conform de tabel. Veranderen poomsae/taegeuks keuze na sluiting van de uitschrijving of op de wedstrijddag zelf is <b>NIET</b> toegestaan.
<b>Wedstrijden</b>	<b>Poomsae:</b> Individueel (1), Teams (3 personen), Paar (2 personen). <b>Freestyle:</b> Individueel (1), Paar (2 personen), Gemengd (5 personen) (3 v +2 m of 2 v + 3 m). <b>Poomsae:</b> Para Individueel (1).
<b>Methoden</b>	<b>Cut off systeem alle categorieën</b> (afsnijding systeem)  1 t/m 8 deelnemers direct naar de finale; 9 t/m 19 deelnemers direct naar de 2e ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
<b>Prijzen</b>	Individueel: 1e , 2e en 3e prijswinnaars ontvangen elk een medaille. Synchroon en paren teamleden ontvangen elk een medaille.
<b>Algemeen</b>	Deelnemers van de A en open A klasse mogen <b>NIET</b> deelnemen aan beide klassen, slechts 1 klasse is toegestaan.

---

## FREESTYLE COMPETITIE

De FreeStyle competitie is officieel erkend door de WT en vastgelegd in de “WT poomsae competition rules & interpretation”. Hieronder een overzicht van de regels welke gevolgd moeten worden.

- A. Individuele:** hierbij nemen mannen en vrouwen apart deel aan de wedstrijd.
- B. Paar: 1 paar** bestaat uit twee (2) deelnemers, een man en een vrouw of jongen en meisje
- C. Gemengd team:** dit team dient te bestaan uit vijf (5) deelnemers, verdeeld in één van de volgende twee mogelijkheden: 2 mannen en 3 vrouwen ofwel 2 vrouwen en 3 mannen.
- D.** Een deelnemer mag zowel in de individuele klasse als in één (1) team en/of paar deelnemen.
- E. Individuele; Paar divisie:** alle Dan-/Poomgraad (A): (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).  
**Gemengd team divisie:** alle Dan-/Poomgraad (A): (alle leeftijden).  
**Individuele; Paar divisie:** alle Geupgraad(B,C,D): (t/m 17 jr) en (plus 18 jr).  
**Gemengd team divisie:** alle Geupgraad(B,C,D): (alle leeftijden).

## Richtlijnen voor het FreeStyle:

- A.** De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken met een samenstelling van muziek en een choreografie.
- B.** De duur van de Freestyle wedstrijd: individuele, paar en gemengd team: min 60 – max 70 seconden.
- C.** Voet en handtechnieken dienen uit taekwondo aanvallen en verdedigingstechnieken te bestaan
- D.** Verplicht: Dwit kubi, Beom seogi, Hakdari soegi.
- E.** Technische vaardigheden moeten in uitvoering op volgorde:
  - G.1** Hoogte van de zijwaartse trap:  
In het geval van een paar (2) en/of gemengd team (5), moet het hele team de 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 uitvoeren
  - 4** Aantal opeenvolgende sparring trap technieken:  
Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.
  - 5** Acrobatische Acties:  
Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren met een trap.

De keuze van de muziek en choreografie moet door de deelnemers zelf gekozen en bedacht worden. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om de muziek op USB voor de aanvang van alle wedstrijden af te geven aan de organisatie.

---

**A-categorie:** Geen loting voor alle klassen, deelnemers mogen zelf kiezen conform de tabel en vermelden bij inschrijving op MA-Reg Online.

**1<sup>e</sup>: 1 taegeuks/poomsae (zie tabel A)**

**2<sup>e</sup> ronde & 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A)**

2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (voor wachttijd is 30 seconden).

Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie, de punten worden direct na de gelopen taegeuks/poomsae bekend gemaakt.

### Tabel Individueel A-klasse

#### **Tabel A-klasse vanaf 1e Dan/Poom en hoger verplichte Taegeuk/Poomsae**

Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk/Poomsae 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk/Poomsae 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk/Poomsae 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	TaegeukPoomsae 6, 7, 8 jang, Koryo,
31 - 40 jaar	Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
41 - 50 jaar	Taegeuk/Poomsae 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 - 60 jaar	Poomsae Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon,
61 - 65 jaar	Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
plus 66 jaar	

**Tabel Paar A-klasse**

**Tabel A-klasse vanaf 1e Dan/Poom en hoger  
verplichte Taegeuk/Poomsae**

Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk/Poomsae 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk/Poomsae 3,4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk/Poomsae 4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
plus 31 jaar	Taegeuk/Poomsae 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

**Tabel Teams A-klasse**

**Tabel A-klasse vanaf 1e Dan/Poom en hoger  
verplichte Taegeuk/Poomsae**

Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk/Poomsae 2,3,4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk/Poomsae 3,4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk/Poomsae 4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin,
plus 31 jaar	Taegeuk/Poomsae 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

**A-Open-categorie:** De A-Open categorie is een categorie waarbij de deelnemers vrije keuze hebben in de te lopen poomsae, deze dient bij aanmelding doorgegeven te worden. De A-Open categorie staat alleen open voor deelnemers van 18 jaar en ouder zonder wedstrijdervaring met een dangraduatie.

**1<sup>e</sup>: 1 taegeuks/poomsae (zie tabel AO)**

**2<sup>e</sup> ronde & 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel AO)**

2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (voor wachttijd is 30 seconden).  
Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie, de punten worden direct na de gelopen taegeuks/poomsae bekend gemaakt.

### Tabel Individueel A-Open-klasse

#### **Tabel A-Open-klasse vanaf 1e Dan en hoger Vrije keuze noteren**

18 - 30 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
31 - 40 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon
41 - 50 jaar	
51 - 60 jaar	
61 - 65 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang,
plus 66 jaar	Taeback, Pyongwon, Sipjin

### Tabel Paar A-Open-klasse

#### **Tabel A-Open-klasse vanaf 1e Dan en hoger Vrije keuze noteren**

18 - 30 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
plus 31 jaar	Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Sipjin

**Tabel Teams A-Open-klasse****Tabel A-Open-klasse vanaf 1e Dan en hoger****Vrije keuze noteren**

18 - 30 jaar                      Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback

plus 31 jaar                      Taegeuk/Poomsae 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback,  
Pyongwon, Sipjin**B-categorie:                      Deelnemers mogen indien gewenst 2 x dezelfde taegeuks lopen****1<sup>e</sup>: 1 taegeuks (zie tabel B)****2<sup>e</sup> ronde & 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks (zie tabel B)**2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden). Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie, de punten worden direct na de gelopen taegeuks bekend gemaakt.**Tabel Individueel B-klasse****Tabel B-klasse vanaf 4e geup t/m 1e geup****verplichte Taegeuk**

Pupillen t/m 8 jaar                      Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang

Aspiranten 9 - 11 jaar                      Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang

Cadetten 12 - 14 jaar                      Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang

Junioren 15 – 17 jaar

18 - 30 jaar

31 - 40 jaar

41 - 50 jaar

51 - 60 jaar

61 - 65 jaar

plus 66 jaar

Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

**Tabel Paar B-klasse**

**Tabel B-klasse vanaf 4e geup t/m 1e geup  
verplichte Taegeuk**

Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Junioren 15 – 17 jaar } 18 – 30 jaar } Plus 31 jaar }	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

**Tabel Teams B- klasse**

**Tabel B-klasse vanaf 4e geup t/m 1e geup  
verplichte Taegeuk**

Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Junioren 15 – 17 jaar } 18 - 30 jaar } plus 31 jaar }	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

**Tabel Para Individueel B-klasse**

**Tabel B-klasse vanaf 4e geup t/m 1e geup  
Vrije keuze noteren**

Para-tkd t/m 17 jaar } Para -tkd plus 18 jaar }	Taegeuks 1,2,3,4,5,6,7,8 jang
--	-------------------------------



**C-categorie: Deelnemers mogen indien gewenst 2 of 3x dezelfde taegeuks lopen**

**1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> ronde: 1 Taegeuks ( zie tabel )**

**3<sup>e</sup> ronde ( finale ): 2 Taegeuks ( zie tabel )**

3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden). Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie, de punten worden direct na de gelopen taegeuks bekend gemaakt.

### Tabel Individueel C-klasse

#### **Tabel C-klasse vanaf 8e geup t/m 5e geup verplichte Taegeuks**

Pupillen t/m 8 jaar Aspiranten 9 - 11 jaar	} Taegeuk 1,2 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1,2,3 jang
Junioren 15 – 17 jaar 31 - 40 jaar 41 - 50 jaar 18 - 30 jaar 51 - 60 jaar 61 - 65 jaar plus 66 jaar	} Taegeuk 1,2,3,4 jang

### Tabel Paar & Teams C-klasse

#### **Tabel C-klasse vanaf 8e geup t/m 5e geup verplichte Taegeuks**

Pup. & Asp. t/m 11 jaar Cadetten 12 - 14 jaar	} Taegeuk 1,2 jang Taegeuk 1,2,3 jang
Junioren 15 – 17 jaar 18 - 30 jaar plus 31 jaar	} Taegeuk 1,2,3,4 jang

**D-categorie: Deelnemers lopen alle 3 de rondes dezelfde taegeuk**

**1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> ronde: 1 Taegeuk ( zie tabel )**

**3<sup>e</sup> ronde ( finale ): 2 Taegeuks ( zie tabel )**

3<sup>e</sup> ronde (finale): 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden). Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie, de punten worden direct na de gelopen taegeuks bekend gemaakt.

### Tabel Individueel D-klasse

#### Tabel D-klasse vanaf 10e geup t/m 9e geup

Pupillen t/m 8 jaar	}	Taegeuk 1
Aspiranten 9 - 11 jaar		
Cadetten 12 - 14 jaar		
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 D-klasse

#### Tabel D-klasse vanaf 10de geup t/m 9e geup

Pup. & Asp. t/m 11 jaar	}	Taegeuk 1
Cadetten 12 - 14 jaar		
Junioren 15 – 17 jaar		
18 - 30 jaar		
plus 31 jaar		

**Para-categorie:            Deelnemers lopen 1 ronde taegeuks**

**1<sup>e</sup> ronde ( finale ): 2 Taegeuks ( zie tabel )**

Er worden twee keer punten per vorm gegeven op techniek en presentatie,  
de punten worden direct na de gelopen taegeuks bekend gemaakt.

**Tabel Para Individueel Klassen**

**Tabel Para-klasse alle dan/poom en Geupgraden**

Para-tkd t/m 11 jaar

Para-tkd 12 - 15 jaar (junioren)

Para-tkd 16 – 29 jaar (onder 30)

Para-tkd plus 30 jaar (boven 30)

} Taegeuk en/of poomsae/poom 2 stuks (vrije keuze)

## Categorieën

- A. In de individuele (1) competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen.
- B. Een paar team dient twee (2) deelnemers te hebben, een man en een vrouw.
- C. Een team dient drie (3) deelnemers van hetzelfde geslacht te hebben.  
Bij Freestyle dient team gemengd vijf (5) deelnemers te hebben, 3v/2m of 2v/3m.
- D. Een deelnemer mag zowel in 1 individuele klasse als in 1 paar en/of 1 team starten.
- E. A-Categorie (1e Dan/poom en hoger), A-Open-Categorie (1e Dan/poom en hoger)  
B-Categorie (4e t/m 1e Geup), C-Categorie (8e t/m 5e Geup), D-Categorie (10e t/m 9e Geup)  
Para-tkd (gehandicapte) 10e t/m 1e geup en 1e Dan/poom en hoger

### F. Individuele divisie:

(t/m 8 jr); (9 t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (*Geen A-Open-klasse*)  
(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).

### G. In de Para-taekwondo (sporters met een geestelijke en/of lichamelijke beperking)

poomsae competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen.

Elke deelnemer kiest vrij twee (2) taegeuks of poomsae. Er vindt slechts 1 ronde plaats.

Men onderscheidt de volgende klassen: P20 klasse (intellectually disabled athletes) en

P30 klasse (athletes with a neurological impairment Individuele competitie:

#### Alle dan/poom en Geupgraden samen in één categorie.

De leeftijdscategorieën van de parawedstrijd worden als volgt bepaald: t/m 11 jr – (junior)

12 t/m 15 jr – (Onder 30) 16 – 29 jr en (Over 30) 30+ jr.

### H. De leeftijdsgrenzen zijn gebaseerd op het geboortjaar. Bijv. als iemand 17 jaar is maar in het competitiejaar 18 jaar wordt, neemt hij/zij deel bij divisie 18 t/m 30 jr. Voor paar en teams geld dat er wordt

deelgenomen in de categorie van het oudste teamlid. Bijv. als 1 persoon van het paar 16 is en de ander in

het competitiejaar 18 wordt, dan nemen zij deel bij de divisie 18 t/m 30 jr.

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360  
2003 EJ Haarlem, Nederland  
[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)  
[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



---

<b>Deelname-voorwaarden</b>	<p>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. <u>Let op:</u> 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.</p> <p>De deelnemers dragen tijdens wedstrijden en prijsuitreiking geen sieraden, horloges en dergelijke en zijn uitsluitend gekleed in een witte of poomsae dobok!</p>						
<b>Coach / teamleider</b>	<p>1 coach/teamleider per 5 deelnemers. (maximaal 3)</p> <p>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.</p>						
<b>Registratie</b>	<p>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. <b>Betaalbewijs</b> van lopend contributiejaar per lid en/of teamlijst met betaalstatus vanuit de ledenadministratie.</p> <p><b>Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.</b></p>						
<b>Deelname</b>	<p><b>Alléén TBN-leden.</b></p>						
<b>Sluiting</b>	<p><b><u>28 mei 2023</u></b></p> <p>Inschrijvingen ná deze datum worden niet meer geaccepteerd. Mutaties kunnen uitsluitend online via <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a> behandeld worden. Mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld.</p>						
<b>Inschrijvingen</b>	<p>Uitsluitend online via: <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a></p>						
<b>Inschrijfgeld</b>	<table><tr><td>Individueel en freestyle</td><td>€ 22,50</td></tr><tr><td>Paren (samen) en Teams (samen)</td><td>€ 25,00</td></tr><tr><td>Para-Tkd alle klassen</td><td>€ 10,00</td></tr></table> <p>Gelijktijdig met de inschrijving dient betaling van het inschrijfgeld plaats te vinden op IBAN NL70INGB0004857490 t.n.v. Taekwondo Bond Nederland met vermelding van ODK West Stijl 10 juni 2023 en het TBN aansluitnummer van de club.</p> <p><u>Het is niet mogelijk om inschrijfgeld tijdens de registratie te voldoen.</u></p>	Individueel en freestyle	€ 22,50	Paren (samen) en Teams (samen)	€ 25,00	Para-Tkd alle klassen	€ 10,00
Individueel en freestyle	€ 22,50						
Paren (samen) en Teams (samen)	€ 25,00						
Para-Tkd alle klassen	€ 10,00						
<b>Entree</b>	<p><b>GRATIS <u>neem je vrienden, familie en kennissen mee!</u></b></p>						

---