

---

## NATIONALE POOMSÆ & FREESTYLE KAMPIOENSCHAPPEN 2023

### Uitschrijving

---

**Promotor** Taekwondo Bond Nederland

**Organisatie** Taekwondo Bond Nederland

---

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

**Datum** **Zondag 3 december 2023**

---

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

**A- categorie** **Nationaal kampioenschap**  
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](mailto:r.gajadhar@taekwondobond.nl)

**Pomsae director** Dhr. M. Moutarazak  
Mob.: 0647331927  
E-mail: [m.moutarazak@taekwondobond.nl](mailto:m.moutarazak@taekwondobond.nl)

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

**Loting** ***Alleen voor A-categorie.***  
*De loting wordt op donderdag 30 november 2023 bekend gemaakt via*  
*[www.ma-regonline.com](http://www.ma-regonline.com) en [www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)*

- Klasse** (B- en C) en **Para-poomsae** divisie dienen hun **eigen keuze verplicht** te registreren in MA-Regonline, conform de bij hun klasse behorende tabel.
- Let op: Op de wedstrijddag zijn 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<sup>e</sup> ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
- Prijzen** Individueel: 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en een gedeelde 3e prijswinnaars ontvangen elk een beker.  
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 <sup>e</sup> 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 (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-poomsae** individuele competitie: alle Dan/Poom en Geupgraden samen in één categorie (mannen en vrouwen apart deelnemen)  
**Individuele divisie:** Pupillen/Aspirant (t/m 11 jr); junior (12 t/m 15 jr); Onder 30 (16 t/m 29 jr); en Over 30 (30+ 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.**
- Extra verplichte traptechniek: keuze uit ap-chagi; tollyo-chagi of yop-chagi. in vasthouden 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.

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.

**Tabel individueel**

**1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A-klasse)**  
Elke ronde: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

<b>A-klasse</b>	<b>Alle Taegeuk's worden middels loting vastgesteld</b>
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 3, 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, Taebaek, Pyongwon, Sipjin
31 t/m 40 jaar	Taegeuk 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin
41 t/m 50 jaar	Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 t/m 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu
61 t/m 65 jaar	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu
66+ jaar	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu

<b>B-klasse</b>	<b>Taegeuk waaruit gekozen kan worden</b>
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

<b>C-klasse</b>	<b>Taegeuk waaruit gekozen kan worden</b>
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<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A-klasse)**  
 Elke ronde: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

<b>A-klasse</b>	<b>Alle Taegeuk's worden middels loting vastgesteld</b>
t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo
12 t/m 14 jaar	Taegeuk 3, 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+ jaar	Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

<b>B-klasse</b>	<b>Taegeuk waaruit gekozen kan worden</b>
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	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
18 t/m 30 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
31+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

<b>C-klasse</b>	<b>Taegeuk waaruit gekozen kan worden</b>
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+ jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5

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

<b>Para divisie</b>	<b>Tabel voor alle Dan/Poom en Geupgraden</b>
t/m 11 jaar	Basistechnieken of Taegeuk / Poomsae
12 t/m 15 jaar	
16 t/m 29 jaar	
30+ jaar	

# 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>	Bondspaspoort en <b><i>geldige document welke elk lid dient uit te draaien vanuit het ledenadministratie systeem voorzien van geup-grad én geldig identiteitsbewijs</i></b> dienen te worden getoond bij de registratie. <b><i>Let op: bij ontbrekende gegevens volgt onherroepelijk uitsluiting van deelname!</i></b> 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!
<b>Coach / teamleider</b>	1 coach/teamleider per 5 deelnemers. <b>(maximaal 2)</b> 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.
<b>Registratie</b>	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. Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.
<b>Deelname</b>	Alléén TBN-leden.
<b>Sluiting</b>	<b>26 November 2023</b> Inschrijvingen na 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.
<b>Inschrijvingen</b>	<b>Uitsluitend online via: <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a></b>

## TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



### Inschrijfgeld

#### A & B & C- categorie

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

#### Para Poomsae (Alle Dan/Poomsae en Geupgraden)

Individueel vrijgesteld van inschrijfgeld

#### FreeStyle: (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 2023 + 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.

### Verplichting

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

### Restitutie

Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.

## ONLINE

### TICKET

#### Entree

**€ 5,00 en is alleen online te koop.**

*Exclusief administratiekosten*

De link zal 1 week voor het evenement beschikbaar worden op  
[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)

#### Entree bondsleden

**GRATIS (Op vertoon betaalbewijs van 2023 + wettelijke identificatie)**