Real Federación Española de Taekwondo

Reglamento

WTF - Free Style Poomsae

Scoring Guidelines

01/01/2015

Preámbulo

La disponibilidad de directrices de puntuación es para una comprensión clara de los criterios de puntuación de importancia fundamental. Este documento proporciona a los jueces y árbitros la información necesaria para la puntuación de Poomsae Estilo libre (FSP), así como para ayudar a competidores y entrenadores para una mejor preparación.

Tenga en cuenta que los criterios de puntuación se modifican de vez en cuando. Esta modificación refleja los últimos cambios de las normas de competición de estilo libre de Poomsae (1 de enero de 2015)

Índice

1.0 General

2.0 Composición de Free Style Poomsae (Poomsae estilo libre).

3.0 Divisiones.

4.0 Uniforme de los competidores.

5.0 Área de competición.

6.0 Duración de la competición.

7.0 Clasificación de la competición free Style Poomsae.

7.1 Técnica (habilidades técnicas).

7.1.1a Altura del salto patada lateral (Tuio Yop Chagui).
7.1.1b Número de patadas en un salto frontal (Tuio Ap Chagui).
7.1.1c Grados de giros en una vuelta de salto con patada.
7.1.1d Nivel de rendimiento de combate consecutivo.
7.1.1e Acciones acrobáticas con patada.
7.1.2 Movimientos básicos y prácticos.

7.2 Presentación.
7.2.1 Creatividad.
7.2.2 Harmonía.
7.2.3 Expresión de Energía.
7.2.4 Música y coreografía.

7.3 Puntuación.

7.4 Deducciones.

Apéndice
A1 Ejemplos de las acciones acrobáticas.
A2 Directrices para la puntuación.
A3 Lista de verificación para las deducciones.
A4 Jueces hoja de puntuación.

1.0 General.

Un objetivo importante en las competiciones Free Style Poomsae es presentar un alto nivel de las técnicas de pierna en taekwondo (por ejemplo, Saltar pegando patada lateral Tuio Yop Chagui, numero de patadas en un salto frontal Tuio Ap Chagui 3, 4 y 5 veces en el aire, grados de giros en una patada de giro 360º, 540º, 720° y más de 720º de giro, nivel de representación de las patadas consecutivas de combate, realización de patadas con acciones acrobáticas), que raramente o incluso nunca pueden verse de esta forma en las competiciones reconocidas de Poomsae y Kyorugi. De acuerdo a esta norma de la Comisión de Poomsae de la WTF, se debe poner un gran énfasis en la creatividad y en la integración armoniosa de las diferentes técnicas de taekwondo con música apropiada y coreografía en una actuación.

2.0 Composición de Free Style Poomsae.

1) La dirección de la coreografía **(Yeon-Mu)** serán elección del competidor.

2) Número de Pooms: cada actuación deberá estar compuesta de 20 a 24 pooms (la composición de un poom no debe ser de más de 5 técnica).

3) Técnica: cada actuación deberá estar compuesta por técnicas de ataque y de defensa de Taekwondo con el 60% de técnicas de piernas y el 40% de técnicas de brazos.

4) Los movimientos tienen que ser ejecutados y distribuidos entre todas las partes del cuerpo, entre izquierda y derecha, entre el pie y la mano, de frente y de espaldas dentro de direcciones del Poomsae.

5) Música y coreografía serán elección del competidor. Sin embargo, no incluirá contenidos políticos, sociales y religiosos.

6) Las técnicas realizadas deberán de estar dentro de los límites del Taekwondo. La definición de las técnicas de Taekwondo deberá determinarse por el Comité de Poomsae de la WTF, cuando el competidor presente el plan de actuación del Poomsae Freestyle.

3.0 División.

Los de 12 años o mayores con mínimo 1er Dan/Poom son elegidos para participar en las siguientes categorías:

División Edad		Menos de 17 años 12 a 17 años	Más de 17 años 18 años o más
Individual	M	1	1
	F	1	1
Pareja		2	2
Equipo Mixto (compuesto de 5 miembros, 3 Mas. y 2 Fem. o 3 Fem. y 2 Mas.		5	5

4.0 Uniforme del participante.

El participante deberá llevar el uniforme de Poomsae reconocido por la WTF en la competición.

5.0 Área de combate.

El área de combate es de 10m X 10m para las competiciones individuales y de parejas. Para las competiciones por equipos mixtos, el área de combate es de 12m X 12m.

6.0 Duración del Free Style Poomsae.

La duración del Poomsae estilo libre en todas las categorías es entre 60 y 70 segundos.
Se aplicará una deducción de 0'3 puntos en presentación, por no llegar a los 60 segundos o pasarse de los 70 segundos.

El competidor saludará al jurado cuando el Juez Coordinador da la orden de "Cha ryeot" "Kyeong" La música comienza cuando el Juez Coordinador da la orden de "Joon-bi" aquí comienza el tiempo de la actuación del Poomsae estilo libre.

El tiempo empieza a contar una vez comienza la música y se acaba cuando la música se detiene. Si la actuación y la música no se ajustan (el competidor se para antes o después de la música), esto se toma en consideración en la puntuación de la presentación.

En todas las categorías, la duración total de la actuación no debe superar los 4 minutos. Este tiempo incluye la entrada de los competidores en el área de competición, la presentación de las formas (FSP), el anuncio de la puntuación y la salida del área de competición.

7.0 Clasificación del Free Style Poomsae.

La puntuación se lleva a cabo de acuerdo con las reglas de la WTF. La puntuación total son 10 puntos similar al Poomsae reconocido, cinco o siete jueces son nominados para las puntuaciones. En el caso de haber cinco jueces, la puntuación más alta y la más baja se descartan y las tres restantes se suman. En los grandes eventos internacionales, hay siete jueces en cuyo caso la puntuación más alta y la más baja se descartan y las cinco restantes se suman.

7.1 Habilidades técnicas 6,0 puntos.

Las habilidades técnicas están divididas en dos sub-categorías y la presentación en cuatro subcategorías (ver Hoja de Resultado del juez). El comité de Poomsae (FSP) de la WTF designa las técnicas de pie y posiciones obligatorias para cada campeonato del Mundo Free Style Poomsae.

1) Se permite un máximo de hasta cinco pasos corriendo para la ejecución de las técnicas de pie obligatorias.

2) -0,1 puntos de deducción por cada paso adicional corriendo.

Las técnicas de pie obligatorias son designadas por el Comité de Poomsae de la WTF (FSP). Los puntos de las técnicas de pies obligatorias solo serán otorgados si los competidores las realizan en el orden que se indican a continuación:

7.1.1a Altura del salto patada lateral (Tuio Yop Chagui) con impacto 0,1 a 1,0 puntos.

Cuerpo			Cara			Por encima de la cabeza		
Nivel BAJO 0,1 punto	Nivel MEDIO 0.2 puntos	Nivel ALTO 0.3 puntos	Nivel BAJO 0,4 puntos	Nivel MEDIO 0.5 puntos	Nivel ALTO 0.6 puntos	Nivel BAJO 0,7 puntos	Nivel MEDIO 0.8 puntos	Nivel ALTO 0.9 puntos
Valoración en función del equilibrio y la precisión de la ejecución del Tuio Yop Chagui**, oscila entre 0,1, 0,2 y 0,3 puntos**			Valoración en función del equilibrio y la precisión de la ejecución del Tuio Yop Chagui**, oscila entre 0,4, 0,5 y 0,6 puntos**			Valoración en función del equilibrio y la precisión de la ejecución del Tuio Yop Chagui**, oscila entre 0,7, 0,8 y 0,9 puntos**		

1) Dependiendo del equilibrio, la precisión de la ejecución y la altura del salto con patada lateral en comparación con el cuerpo, la cara o por encima de la cabeza, tiene una puntuación de 0,1 a 0,9 puntos.

2) Altura del salto patada lateral (Tuio Yop Chagui): la mitad de la altura de la patada y la parte más baja del cuerpo se toman como referencia de la altura del salto para poder dar la puntuación **(véase el Apéndice 1).**

3) Sólo los Yop Chaguis que tienen como mínimo un 80% de la extensión de la rodilla, son válidos para puntuar.

4) Las patadas laterales (Yop Chaguis) deben realizarse por encima de la cintura.

5) Las patadas laterales ejecutadas por de BAJO de la cintura no se tienen en cuenta para la puntuación.

6) Si se realizan varios Tuios Yop Chaguis, la altura del primer salto de patada lateral es la que se valora para la puntuación.

7) Todos los miembros de la pareja y del equipo mixto deben realizar sincronizada-mente un salto de patada lateral (Tuio Yop Chagui).

8) Si no se realiza por parte de todos los miembros de la pareja o del equipo mixto el salto patada lateral (Tuio Yop Chagui), este apartado NO SE PUNTUA.

7.1.1b Número de patadas en un salto patada frontal (Tuio Ap Chagui) 0,1 a 1,0 puntos.

3 Ap Chaguis			4 Ap Chaguis			5 Ap Chaguis		
Nivel BAJO 0,1 punto	Nivel MEDIO 0.2 puntos	Nivel ALTO 0.3 puntos	Nivel BAJO 0,4 puntos	Nivel MEDIO 0.5 puntos	Nivel ALTO 0.6 puntos	Nivel BAJO 0,7 puntos	Nivel MEDIO 0.8 puntos	Nivel ALTO 0.9 puntos
La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento del salto en los Ap Chaguis**, oscila entre 0,1, 0,2 y 0,3 puntos**			La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento del salto en los Ap Chaguis**, oscila entre 0,4, 0,5 y 0,6 puntos**			La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento del salto en los Ap Chaguis**, oscila entre 0,7, 08, y 0,9 puntos**		

1) No tiene puntuación si no se realizan un mínimo de 3 patadas en el Tuio Ap Chagui.

2) Las patadas frontales (Ap Chaguis) deben realizarse por encima de la cintura.

3) Las patadas frontales ejecutadas por de BAJO de la cintura no se tienen en cuenta para la puntuación.

4) El Ap Chagui puede ser a la altura del cuerpo o de la cara, pero con una mayor ejecución del Ap Chagui por encima de la cabeza tiene una mayor puntuación.

5) Solo los Ap Chaguis que tienen como mínimo un 80% de la extensión de la rodilla, son considerados para puntuar.

6) Al menos un miembro de la pareja y del equipo mixto debe realizar un salto de patada frontal (Tuio Ap Chagui).

7) Si no se realiza por parte de ningún miembro de la pareja o del equipo mixto el salto patada frontal (Tuio Ap Chagui) con un mínimo de 3 patadas, este apartado NO SE PUNTUA.

7.1.1c Grados de giros en una patada de giro (0,1 a 1,0 puntos)

360º a 540º			540º a 720º			720º y más		
Nivel BAJO 0,1 punto	Nivel MEDIO 0.2 puntos	Nivel ALTO 0.3 puntos	Nivel BAJO 0,4 puntos	Nivel MEDIO 0.5 puntos	Nivel ALTO 0.6 puntos	Nivel BAJO 0,7 puntos	Nivel MEDIO 0.8 puntos	Nivel ALTO 0.9 puntos
La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento de la patada giratoria**, oscila entre 0,1, 0,2 y 0,3 puntos**			La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento de la patada giratoria**, oscila entre 0,4, 0,5 y 0,6 puntos**			La puntuación será de acuerdo con la precisión del rendimiento de la patada giratoria**, oscila entre 0,7, 0,8 y 0,9 puntos**		

1) No se puntuara las patadas con giro inferior a 360º

2) Las patadas con giro puede ser a la altura del cuerpo o de la cara, pero una mayor ejecución de la patada con giro por encima de la cabeza tienen, una mayor puntuación.

3) Al menos un miembro de la pareja y del equipo mixto debe realizar una patada con giro.

4) Si no se realiza por parte de ningún miembro de la pareja o del equipo mixto el giro mínimo de 360º con patada, este apartado NO SE PUNTUA.

Ejemplos:

1) La patada Pandolyo (Tuio Mon Dollyo Dollyo Chagui) han sido aceptada como patada de giro de 180º, menos de 360º, de ahí que no se puntúen.

2) Las patadas **tornado** han sido aceptadas como patada con giro de 360º.

7.1.1d Nivel de representación de las patadas consecutivas de combate 0,1 a 1,0 puntos.

Bueno			Muy bueno			Excelente		
Nivel BAJO 0,1 punto	Nivel MEDIO 0.2 puntos	Nivel ALTO 0.3 puntos	Nivel BAJO 0,4 punto	Nivel MEDIO 0.5 puntos	Nivel ALTO 0.6 puntos	Nivel BAJO 0,7 punto	Nivel MEDIO 0.8 puntos	Nivel ALTO 0.9 puntos
Los principales criterios son la calidad y el rendimiento del nivel de representación de las patadas consecutivas. Las patadas Consecutivas deben realizarse en estilo combate (Kyorugui) la puntuación de las patadas es independiente del número de patadas, no importa si se trata de 3, 4, o 5 patadas.								

1) Las patadas se deben realizadas en estilo combate (Kyorugi) representando una competición de combate. Los principales criterios son la calidad y el nivel del rendimiento de los retrocesos consecutivos.

2) El número de patadas consecutivas en combate son entre 3, 4 o 5 patadas. La puntuación de las patadas es independiente de su número, no importa si se trata de 3, 4 o 5 patadas.

3) No se puntuará este apartado si se realizan menos de 3 patadas consecutivas.

4) Es obligatorio para todos los miembros de la pareja y del equipo mixto rebotar (pivotar) de 3, 4 o 5 veces antes de ejecutar la combinación de patadas de combate. Esto significa que, los competidores que se olviden de rebotar (pivotar), la ejecución de la combinación de patadas en combate NO SE PUNTUARA.

5) Si se sobrepasa de los 5 rebotes (pivotes). Hay una deducción de puntos:

   -0,1 Puntos de deducción por cada rebote adicional de hasta 3 veces (6, 7 y 8)

   -0,3 Puntos de deducción por cada rebote adicional +8 veces.

6) Si no se realiza por parte de todos los miembro de la pareja o del equipo mixto la combinación de patadas en combate, este apartado NO SE PUNTUA.

7.1.1e Acciones acrobáticas (0,1 a 1,0 puntos)

Apartado 1). Bueno			Apartado 2). Muy bueno			Apartado 3). Excelente		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
Nivel BAJO	Nivel MEDIO	Nivel ALTO	Nivel BAJO	Nivel MEDIO	Nivel ALTO	Nivel BAJO	Nivel MEDIO	Nivel ALTO
La puntuación de las actuaciones acrobáticas se lleva a cabo de acuerdo con su grado de dificultad y precisión (por ejemplo, saltando flip / hacia delante, hacia atrás o hacia los lados, Rondada y flic-flac) la ejecución de las acrobacias se tienen que realizar con una patada de Taekwondo.								

1) Dependiendo del nivel de dificultad, equilibrio, precisión de la ejecución y la altura de La acción acrobática con patada, tiene una puntuación de 0,1 a 0,9 puntos.

2) Algunos ejemplos de acciones Acrobáticas:

   - Salto hacia delante, hacia atrás o hacia los lados. El salto se puede realizar con un pie o ambos pies. Al caer al suelo se puede hacerse con el mismo pie con el otro o con ambos pies.

   - Ruedas, Remontado, voltereta (Flic-Flac).

   - Salto mortal hacia delante.

   - Salto mortal hacia atrás.

3) Todas las acciones acrobáticas deben ser realizadas con una patada de Taekwondo. Las patadas se realizan en el aire y pueden ser ejecutadas en movimiento o con salto de pierna.

4) L a realización de acciones acrobáticas sin una patada de taekwondo no se puntúa.

5) Al menos un miembro de la pareja y del equipo mixto deberán de realizar alguna acción acrobática, de no realizar ninguna acción acrobática este apartado NO SE PUNTU.

6) Las acciones acrobáticas son las siguientes (véase el apéndice 1) según los diferentes grados de dificultad:

Apartado 1) Nivel BAJO, dificultad buena: 0.1, 02 y 0.3 puntos:

- Roundof (rondada)
- Aerial Walkover forwards (remontado con una pierna)
- Back handspring (salto hacia atras Flic-Flac)
- Arial Cartwheel (rueda con manos o sin manos)
- Handspring forwards (salto paloma hacia delante) Giro de 360 ° en el aire de tal manera que el eje longitudinal del cuerpo esté en el nivel horizontal.

Apartado 2) Nivel MEDIO, dificultad muy buena: 0.4, 05 y 0.6 puntos:

- Salto hacia atrás mortal o mortal planchado.
- Combinación de rondada y salto hacia atrás (la rondada precede al salto hacia atrás con el fin de convertir la velocidad horizontal en la velocidad vertical para saltar más alto).
- Combinación de rondada y salto (la rondada precede al salto a fin de convertir la velocidad horizontal en velocidad vertical para saltar más alto para un salto).

Apartado 3) Nivel ALTO, dificultad excelente: 0.7, 08 y 0.9 puntos:

- Combinación de rondada, flic-flac y salto hacia atrás. La rondada y el flic-flac precede del salto hacia atrás, es para desarrollar un impulso suficiente para la ejecución de un salto de mayor altura.
- Salto forwards (Salto mortal o mortal planchado hacia delante)
- Salto tira buzón hacia delante con 180° de giro alrededor del eje longitudinal del cuerpo**.**
- Combinación de la rondada, flic-flac y salto tira buzón hacia atrás con 180 ° de giro alrededor del cuerpo del eje longitudinal.

7.1.2 Movimientos Básicos y su ejecución 1,0 punto.

1) La precisión de los movimientos básicos, técnicas y posiciones se puntuaran en este apartado.

2) No hay restricción de altura en la ejecución de las técnicas de pie. La ejecución de "Kihap" y el final de la coreografía Frees Style Poomsae son opcionales.

3) La representación tiene que tener técnicas viables y una equilibrada combinación de movimientos de defensa y ataques.

4) Transición significativa entre las técnicas de ataque y las técnicas de defensa con un buen equilibrio.

5) Realizar unas correctas combinaciones de técnicas.

6) L a Impresión general de la representación de las técnicas (movimientos básicos) se puntuaran en este apartado.

Presentación 4,0 puntos.

Para la calificación de la presentación, se considerará la impresión general del Free Style Poomsae durante la representación. Los principales criterios para la puntuación son la Creatividad, Armonía, Expresión de la energía, Música y Coreografía.

7.2.1 Creatividad 1,0 punto.

1) La creatividad en el diagrama del Poomsae, música, coreografía y conectividad entre las secuencias de movimientos.

2) No se considera como creativo, si en la representación es una copia de distintas partes de los Poomsae reconocidos.

3) Los movimientos tienen que ser ejecutados y distribuidos entre todas las partes del cuerpo, entre izquierda y derecha, entre el pie y la mano, de frente y de espaldas dentro de direcciones del Poomsae.

7.2.2 Harmonía 1,0 punto.

1) La armonía de la música, el ritmo y los movimientos: ajustar el tiempo y el ritmo de las técnicas al ritmo de la música (por ejemplo, una rápida y ejecución intensa explosiva o una ejecución lenta e intensa con respiración larga y la expresión facial se deben realizar con el ritmo apropiado de la música).

2) La armonía y sincronización de la representación en pareja y el equipo. Se obtendrán calificaciones más bajas en la presentación si mientras que un competidor realiza unas patadas de pie, los otros miembros del equipo están quietos. Los otros miembros del equipo deben continuar realizando los movimientos apropiados.

3) Todos los miembros de la pareja y equipo mixto tienen que realizar más dos Poom sincronizada-mente.

4) Se producirá una deducción de -0.3 puntos si más de dos Poom no lo realizan sincronizada-mente.

7.2.3 Expresión de la energía 1,0 puntos.

1) La expresión de la energía como en el Poomsae reconocido (por ejemplo, la confianza, enfoque visual, expresión facial, la emoción, la concentración de la mente, manera y actitud agradables).

7.2.4 Música y Coreografía 1,0 punto.

1) En la ejecución de Poomsae, la coreografía es el acto de diseñar secuencias de los movimientos y la composición del estilo libre Poomsae. Implica la especificación de los movimientos básicos de Taekwondo dentro del orden dado de las técnicas obligatorias de pierna. Los movimientos pueden ser caracterizado por la dinámica, tales como rápido, lento, duro y blando.

2) Montaje de la música (ritmo de la música, la melodía y el estado de ánimo) que se está reproduciendo en la actuación.

3) La adaptación de la música y la coreografía al contenido del Poomsae.

7.3 Puntuación, en caso de empate.

En el caso de empate entre 2 o más participantes, el ganador será el competidor con más puntos en habilidades técnicas. En el caso que la puntuación aún siga empatada, entonces es el que tiene más puntos en total sumando las notas más baja y la más alta excluidas anteriormente. Si aún siguen empatados entonces se realizará una nueva actuación para determinar el ganador.

7.4 Deducciones.

Las siguientes deducciones deben tomarse en consideración en la evaluación de la puntuación. Las deducciones se restan de la puntuación total de cada juez.

1) La omisión de cualquier apartado de las HABILIDADES TÉCNICAS o de PRESENTACIÓN, NO se puntuara.

2) Posiciones obligatorias para el Cto. de Free Style Poomsae:

    1) Hakdari Seogi.

    2) Beom Seogi.

    3) Dwitkubi.

    -0,3 puntos se deducirán por cada posición obligatoria que no se haya hecho.

3) Para la ejecución de las técnicas de pie los competidores pueden ejecutar como máximo hasta 5 pasos, (saltando patadas laterales, patadas frontales, patadas giratorias y patadas con la acción acrobática),

3.1) Deducción Por cada paso adicional: se restara -0,1 puntos.

-0.1 Puntos de deducción por cada paso adicional de hasta 3 veces 6, 7 y 8 pasos.
-0.3 Puntos de deducción por cada paso adicionales más +8 pasos.

4) El número de rebotes (pivotes) obligatorio antes de la ejecución de las patadas consecutivas es de 3, 4 y 5 rebotes (pivotes).

4.1) Deducción por rebote extra:

-0.1 Puntos de deducción por rebote adicional de hasta 3 veces 6, 7 y 8 rebotes (pivotes)
-0.3 Puntos de deducción por rebotes adicionales más de +8 rebotes (pivotes)

5) Cruzar la línea límite con los dos pies.

5.1) El área (Línea Limite) de combate es de 10m X 10m para competiciones individuales y por parejas.

5.2) Para las competiciones por equipos mixtos, el área de combate es 12m X 12m.

-0,3 puntos de deducción por cada cruce de la línea límite.

6) La confusión (por ejemplo, lío o descanso corto) del competidor en pareja y equipos se penaliza con -0,3 puntos de deducción.

7) Pararse por quedarse en blanco o por duda y continuar penaliza con -0,3 puntos de deducción.

8) En caso de pararse y no continuar. NO se puede repetir la actuación.

9) Música:

9.1) No se puede hacer sin música.

10) La duración del Free Style Poomsae en todas las divisiones es entre 60 y 70 segundos.

-0,3 puntos por no llegar o pasarse del tiempo permitido.

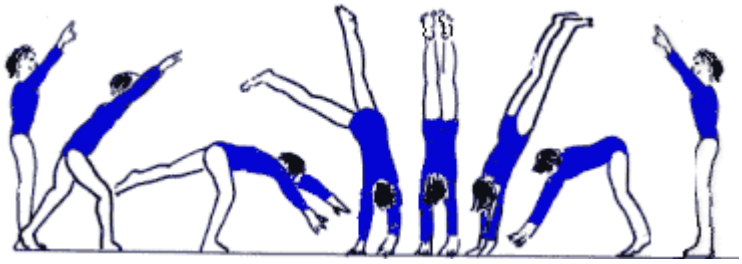
Apéndice 1.

A1) Ejemplos de las acciones acrobáticas

Todas las acciones acrobáticas se tienen que realizar con una patada de Taekwondo.

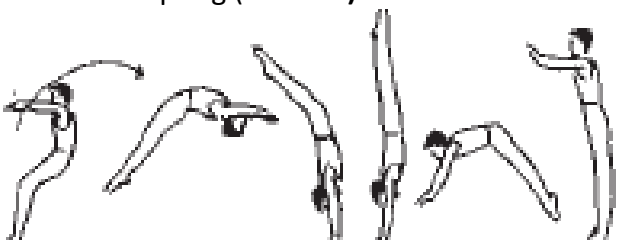
APARTADO 1) Nivel BAJO, dificultad buena: 0.1, 02 y 0.3 puntos.

1.1) Roundoff (Rondada)

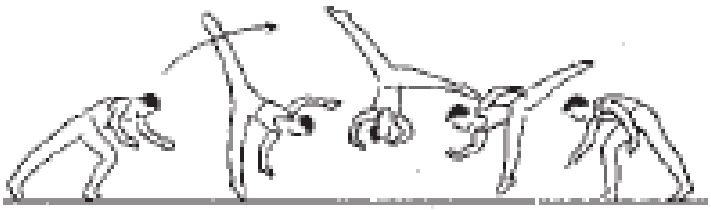


1.2) Aerial Walkover forwards (Remontado con una pierna)

1.3) Back handspring (Flic-Flac**)**



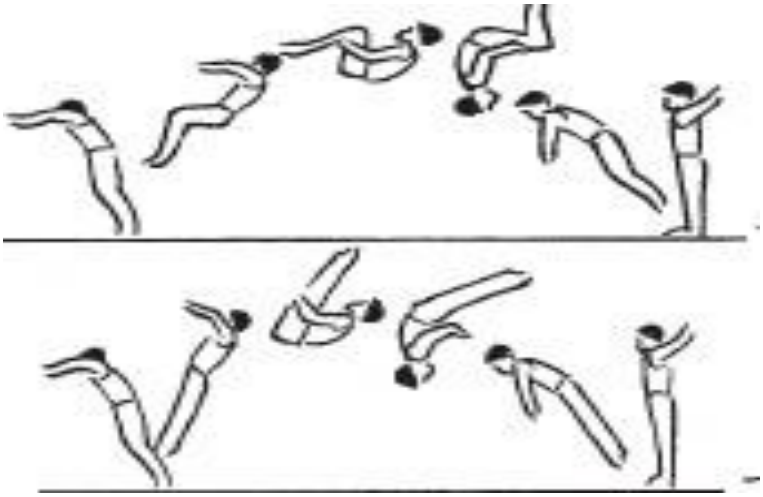
1.4) Arial Cartwheel **(**Rueda sin manos)



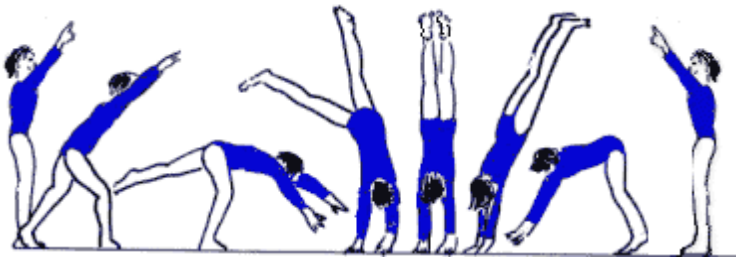
1.5) Handspring forwards (Paloma)
360° de giro en el aire de manera que los ejes longitudinales del cuerpo estén a nivel horizontal.

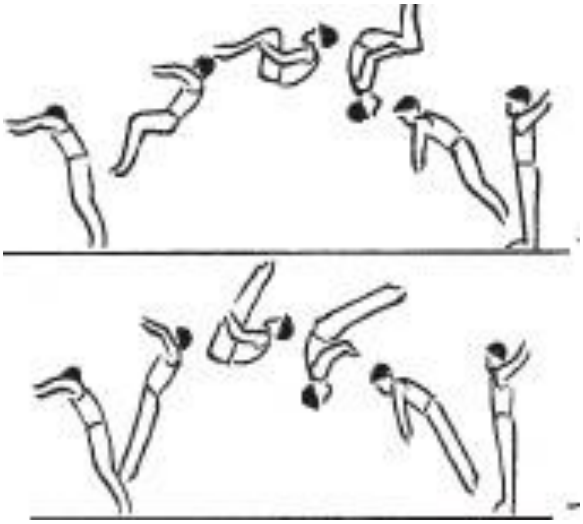
APARTADO 2) Nivel MEDIO, dificultad muy buena: 0.4, 05 y 0.6 puntos.

2.1) Salto hacia atrás mortal o mortal planchado.

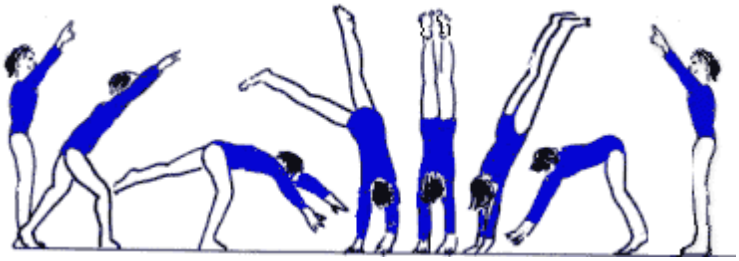


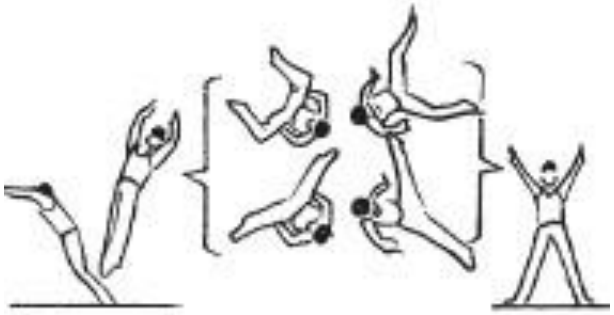
2.2) Combinación de rondada y salto mortal o mortal planchado (La rondada precede al salto hacia atrás con el fin de convertir la velocidad horizontal en la velocidad vertical para saltar más alto en un salto).

1.  **y**

2. 

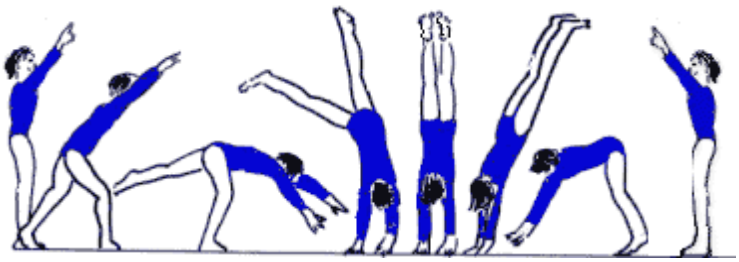
2.3) Combinación de rondada y salto hacia tras (la rondada precede al salto a fin de convertir la velocidad horizontal en velocidad vertical para saltar más alto para un salto).

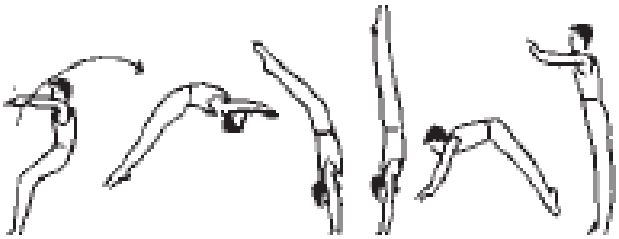
1.  **y**

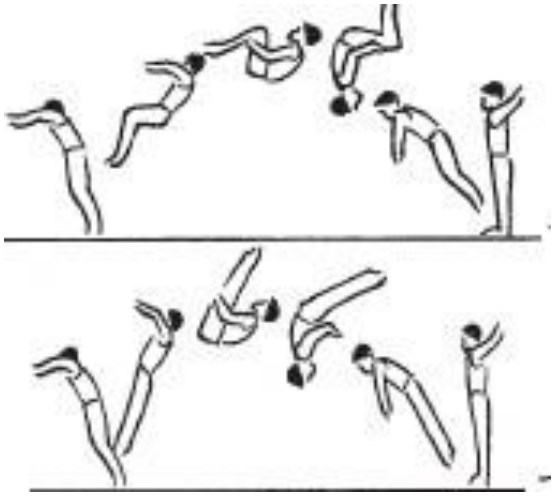
2. 

APARTADO 3) Nivel ALTO, dificultad excelente: 0.7, 08 y 0.9 puntos.

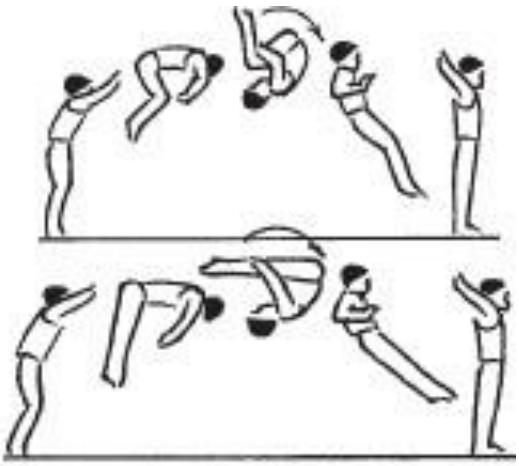
3.1) Combinación de rondada, flic-flac y salto hacia atrás mortal o mortal planchado. El salto precede a la rondada y flic-flac atrás, para desarrollar un impulso suficiente para saltar mucho más.

1. 

2.  y

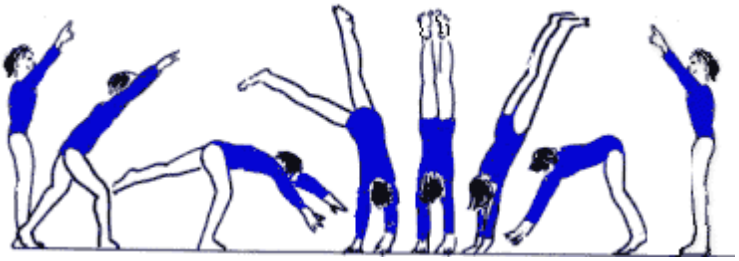
3. 

3.2) Salto forwards (Salto hacia delante mortal o mortal planchado)

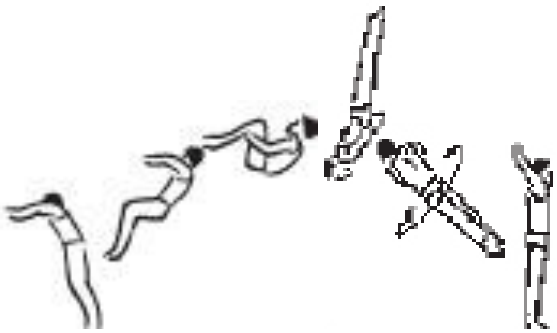


3.3) Salto mortal con tira buzón hacia delante, 180º de giro alrededor del eje longitudinal del cuerpo**.**

3.4) Combinación de rondada, flic-flac y salto hacia atrás mortal con tirabuzón, 180° de giro alrededor del eje longitudinal del cuerpo.

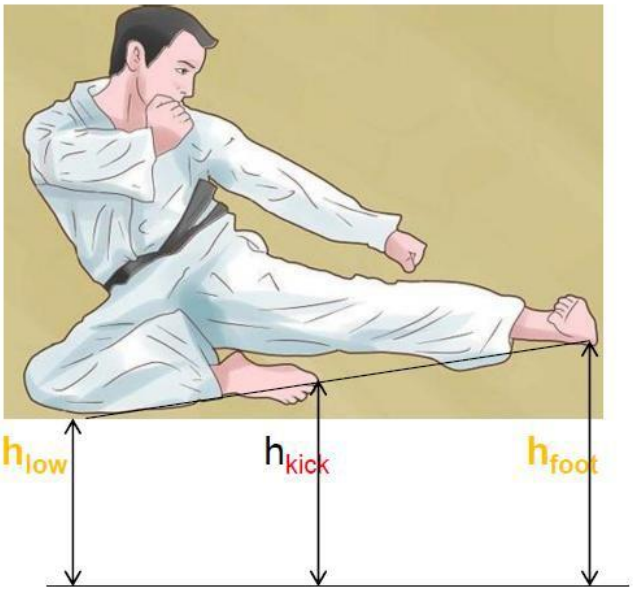
1. 

2. **y**

3. 

Jumping side-kick

- The middle of the height of the kick foot (h_{foot})and the lowest part of the body (h_{low}) are taken as a height of jump for the scoring.



- La mitad entre la altura de la patada (hfoot) y la parte más baja del cuerpo (hlow) es lo que se considera la altura del salto en la puntuación.

Directrices para la puntuación:		Habilidades Técnicas 6 puntos
Habilidades Técnicas 6 puntos.	1. Valoración en función del equilibrio y la precisión de la ejecución del Tuio Yop Chagui (salto con patada lateral). **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.** 2. Todos los miembros de la pareja y del equipo mixto deben ejecutar salto patada laterale (Tuio Yop Chagui).	1) Dependiendo de la altura del Tuio Yop Chagui, salto con patada lateral en comparación con el cuerpo, cara o rostro, se puntuará entre 0,1 y 0,9 punt. 2) La altura de las patadas laterales con salto se define como la mitad de la altura de la patada y la parte más baja del cuerpo. 3) Solo Yop Chaguis con al menos el 80% de extensión de la rodilla son válidos para puntuar. 4) Compruebe la extensión de la rodilla y la precisión de la ejecución del Yop Chaguis. 5) Si se realizan varios Tuios Yop Chaguis (saltos con patada lateral), la altura del primer Tuio Yop Chagui es la que se valora para la puntuación.
	1. Número de patadas en un Tuio Ap Chagui (salto patada frontal) 3, 4 ó 5 patadas. **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.** 2. Al menos un miembro de la pareja y equipo mixto debe realizar patada frontal con salto.	1) Se puntuarán entre 0,1 y 0,9 puntos según el número de patadas en el salto Tuio Ap Chagui, 3, 4 ó 5 patadas. 2) No se puntuará si no se realiza un mínimo de 3 Ap Chaguis en el salto patada frontal. 3) Las patadas frontales Ap Chaguis deben realizarse al menos por encima de la cintura. No se puntúan las patadas por de BAJO de la cintura. 4) Sólo los Ap Chaguis con un mínimo del 80% de la extensión de la rodilla son consideradas para la puntuación. 5) Compruebe la extensión de la rodilla y la precisión de la ejecución de los Ap Chaguis.
	1. Grados de giro en una patada con giro. **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.** 2. Al menos un miembro de la pareja y equipo mixto debe realizar patada con giro.	1) Se puntuarán entre 0,1 y 0,9 puntos según los grados de giro en la patada con giro. 2) No se puntuarán las patadas con giro de menos de 360º 3) No se puntuara los giros sin patada. 4) Las patadas con giro pueden realizarse a la altura del cuerpo o de la cara, pero una mayor ejecución de la patada con giro por encima de la cabeza tiene una mayor puntuación.
	1. Nivel de representación de la combinación de patadas consecutivas de combate **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.** 2. Todos los miembro de la pareja y equipo mixto debe realizar patadas consecutivas.	1) Lo más significativo es el nivel de representación en la combinación de patadas. 2) Se puntuarán las patadas independientemente del número, no importa si son 3, 4 ó 5 patadas. 3) Las patadas consecutivas deben realizarse en estilo Kyorugi (combate) 4) No se puntuará si se realiza menos de 3 patadas consecutivas. 5) Es obligatorio pivotar 3, 4 ó 5 veces antes de la ejecución de las patadas consecutivas en combate. 6) No se puntuará si no se hacen los rebotes (pivotes) antes de la ejecución de las patadas consecutivas en combate.
	1. Acciones acrobáticas. **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.** 2. Al menos un miembro de la pareja y equipo mixto debe realizar acción acrobática.	1) Dependiendo del nivel de dificultad de la actuación, las acciones acrobáticas se puntúan entre 0,1 y 0,9 puntos. 2) Las acciones acrobáticas incluyen patadas con saltos acrobáticos (por ejemplo, hacia delante, hacia atrás) que deben ser realizados con una patada de Taekwondo. 3) La realización de acciones acrobáticas sin una patada de taekwondo no puntúan.
	1. Movimientos básicos y su ejecución. **Oscila entre 0,1 puntos a 1,0 puntos.**	1) L a Impresión general de la representación de las técnicas (movimientos básicos) se puntuaran en este apartado. 2) La representación tiene que tener técnicas viables de Taekwondo y una equilibrada combinación de movimientos de defensa, ataques y patadas. 3) Conexión significativa entre las técnicas de ataque y las técnicas de defensa con un buen equilibrio. 4) No hay restricción de altura en la ejecución de las patadas. La ejecución de "Kihap" y final de la coreografía (FSP) son opcionales.

Directrices para la puntuación:	Presentación 4 puntos

Para la calificación de la presentación, se considerará la impresión general del Poomsae (FSP) durante la representación.
Los principales criterios para la puntuación son la creatividad, armonía, música, coreografía y expresión de la energía.

Presentación 4 puntos.	**1. Creatividad 1,0 puntos**	1) La creatividad en el diagrama del Poomsae, música, coreografía y conectividad entre las secuencias de movimientos. 2) No se considera como creativo, si en la representación es una copia de distintas partes de los Poomsae reconocidos. 3) Los movimientos tienen que ser ejecutados y distribuidos entre todas las partes del cuerpo, entre izquierda y derecha, entre el pie y la mano, de frente y de espaldas dentro de la dirección del Poomsae.
	2. Harmonía 1,0 puntos.	1) La armonía de la música, el ritmo y los movimientos: ajustar el tiempo y el ritmo de las técnicas al ritmo de la música (por ejemplo, una rápida y ejecución intensa explosiva o una ejecución lenta e intensa con respiración larga y la expresión facial se deben realizar con el ritmo apropiado de la música). 2) La armonía y sincronización de la representación en pareja y el equipo. Se obtendrán calificaciones más bajas en la presentación si mientras que un competidor realiza unas patadas de pie, los otros miembros del equipo están quietos. Los otros miembros del equipo deben continuar realizando los movimientos apropiados. 3) En la competición por parejas y equipos mixtos se producirá una deducción de -0.3 puntos en el marcador en la representación si más de dos Poom no lo realizan sincrónizamente.
	3. Expresión de la Energía 1,0 puntos.	1) La expresión de la energía como en el Poomsae reconocido (por ejemplo, la confianza, enfoque visual, expresión facial, la emoción, la concentración de la mente, manera y actitud agradables).
	4. Música y coreografía 1,0 puntos.	1) En la ejecución del Poomsae, la coreografía es el acto de diseñar secuencias de los movimientos y la composición del estilo libre Poomsae (FSP). Implica la especificación de los movimientos básicos de TKD dentro del orden dado de las técnicas obligatorias de pierna. Los movimientos pueden ser caracterizado por la dinámica, tales como rápido, lento, duro y blando. 2) Montaje de la música (ritmo de la música, la melodía y el estado de ánimo) que se está reproduciendo en la actuación. 3) La adaptación de la música y la coreografía al contenido del Poomsae.

Lista de verificación para las deducciones
WTF Free Style Poomsae

Número del competidor:	
Criterios de deducción: Las siguientes deducciones deben tomarse en consideración en la evaluación de la puntuación. Las deducciones se restan de la puntuación total de cada juez, en el apartado que corresponda Habilidades técnicas o Presentación.	Deducción
1) Posiciones obligatorias: **Jakdari Sogui - Bom Sogui - Tuip Kubi Sogui**. -0.3 puntos por cada posición obligatoria que no se ha hecho.	Se restara de Habilidades técnicas Cada Juez
2) Para la ejecución de las técnicas de pie, salto patadas laterales, salto patadas frontales, patadas giratorias y patadas con la acción acrobática), los competidores pueden ejecutar como máximo hasta 5 pasos. Por cada paso adicional se restara -0,1 puntos.	Se restara de Presentación Cada Juez
3) El número de rebotes (pivotes) obligatorio antes de la ejecución de las patadas consecutivas es de 3 a 5. Deducción por rebote extra: -0.1 Puntos de deducción por rebote adicional hasta 3 veces (6, 7 ó 8) -0.3 Puntos de deducción por rebotes adicionales más de 3 veces (+8)	Se restara de Presentación Cada Juez
4) El área de combate (Línea Limite) es de 10m X 10m para competiciones individuales y por parejas. Para las competiciones por equipos mixtos, el área de combate es 12m X 12m. -0,3 puntos de deducción por cada cruce de la línea límite.	Se restara de Presentación Cada Juez
5) Confusión, lio o descanso corto sin hacer nada de algún miembro de la pareja o del equipo mixto, mientras los otros están actuando. Se penaliza con -0,3 puntos.	Se restara de Presentación Cada Juez
6) Pararse y abandonar la actuación: No se puede repetir la actuación.	Puntuación obtenida hasta el momento en que se ha abandonado la actuación
7) Música: No se puede hacer sin música.	
8) Duración del Free Style Poomsae en todas las divisiones es entre 60 y 70 segundos. La deducción por la actuación fuera del tiempo permitido es -0,3 puntos.	Se restara de Presentación Cada Juez

Deducción de cada Juez	Habilidades técnicas	Total:
	Presentación	Total:

Puntuación Free Style Poomsae WTF

Hoja de puntuación JUEZ

		Posiciones obligatorias: Hakdari Seogi Beom Seogi Tuip kubi										Número sorteo / concursante Nº	
Categoría	Sub-Categoría	**Asignación de puntuación**											Puntuación
		pobre	**Buena**	**Buena**	**Buena**	**Muy buena**	**Muy buena**	**Muy buena**	**excelente**	**excelente**	**excelente**	**Perfecto**	
Habilidades técnicas 6,0 puntos	Nivel de dificultad de las técnicas de pie 5,0 puntos. — Altura de la patada en él. Tuio Yop Chagui 1,0 puntos.	BAJO la cintura	Cintura			Cara			Por encima de la cabeza				
		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Número de patadas en él. Tuio Ap Chagui 1,0 puntos.	-3	3 Ap Chaguis			4 Ap Chaguis			5 Ap Chaguis				
		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Número de grado de giro En una patada de giro. 1,0 puntos.	-360º	360º a 540º			540° a 720°			720° más				
		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Nivel o dificultad de las patadas consecutivas de combate. 1,0 puntos	-3	3, 4 y 5 patadas nivel BAJO de rendimiento			3, 4 y 5 patadas nivel MEDIO de rendimiento			3, 4 y 5 patadas nivel ALTO de rendimiento				
		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Acciones acrobáticas 1,0 punto.s	No las hace	Grado de dificultad BAJA			Grado de dificultad MEDIA			Grado de dificultad ALTA				
		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Movimientos básicos y su ejecución	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
TOTAL: Habilidades Técnicas													
Presentación 4,0 puntos	Creatividad 1,0 puntos	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Harmonía 1,0 puntos	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Expresión de la energía 1,0 puntos	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Música y coreografía 1,0 puntos	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
TOTAL: Presentación													
Puntuación total - Habilidades Técnicas + Presentación													
Deducciones (ver lista de comprobación de las deducciones)													
Total puntuación													

Nombre del Juez:.....

Comunidad:..... **Firma :.....**