

WTF- Free Style Poomsae

Forme slobodnog stila



**TEKVONDO
ASOCIJACIJA
SRBIJE**

Sadržaj

1. Opšte
2. Sastav formi slobodnog stila
3. Klasifikacija
4. Uniforme takmicara
5. Takmičarski prostor
6. Trajanje izvođenja forme
7. Kriterijum bodovanja
 - 7.1 Tehničke veštine
 - 7.1.1a Visina skoka – bočni udarac u skoku (Yopchagi)
 - 7.1.1b Broj udaraca u skoku- prednji udarac u skoku (Apchagi)
 - 7.1.1c Stepen rotacije u kružnom udarcu
 - 7.1.1d Broj povezanih borbenih udaraca
 - 7.1.1e Akrobatske akcije
 - 7.1.2 Osnovni pokreti & izvodljivost
 - 7.2 Prezentacija
 - 7.2.1 Kreativnost
 - 7.2.2 Harmonija
 - 7.2.3 Izražaj energije
 - 7.2.4 Muzika, koreografija
 - 7.3 Nerešen rezultat
 - 7.4 Oduzimanje bodova

Dodatak

- A1 Vodič za bodovanje
- A2 Čeklista za oduzimanje bodova
- A3 Sudijski list za bodovanje

1. Opšte

Važan cilj u Formama Slobodnog Stila je da predstavi na izuzetan način visok nivo tekvondo nožne tehnike (npr. Udarce u skoku, kružne udarce 720⁰, udarce sa akrobatskim akcijama) koje su teže nego tehnike u priznatim formama i borbama i ne mogu se videti na ovim takmičenjima. U okviru definisanih pravila u Svetskoj Tekvondo Federaciji i odboru za forme, veliki akcenat je stavljen na kreativnost i harmoniju u različitim tekvondo tehnikama sa odgovarajućom muzikom i koreografijom.

2. Sastav formi slobodnog stila

- Yeon-Mu linija će biti izabrana od strane takmičara
- Muzika i koreografija se biraju od strane takmičara. Kako bilo, ne sme da sadrži bilo kakve političke, socijalne i verske sadržaje.
- Tehnika koja se izvodi mora biti u okviru tekvondo tehnike.

3. Divizije

Svi stariji od 12 godina sa minimum 1. Dan/Poom, mogu da se takmiče

Категорија		Испод 17 година	Преко 17 година
Старост		12 – 17 година	18 година и старији
Индивидуално	Мушкарци	1	1
	Жене	1	1
Парови		2	2
Miks tim (npr. 2 žene i 3 muškarca ili 3 žene i 2 muškarca)		5	

4. Uniforma takmičara

Takmičari moraju WTF priznatu takmičarsku uniform.

5. Takmičarski prostor

Takmičarski prostor je dimenzija 10m x 10m za takmičenja u pojedinačnim kategorijama i kategoriji parova. Takmičarski prostor za miks tim je 12m x 12m

6. Trajanje izvođenja

Dužina trajanja izvođenja forme u svim divizijama je između 60 i 70 sekundi. Izvođenje koje traje manje od 60 sekundi ili više od 70 sekundi će biti sankcionisano oduzimanjem 0.3 boda.

Takmičar vrši naklon posle komande koordinatora takmičenja "Cha-ryeot" i "Kyeong-rye". Muzika i izvođenje forme kreće na komandu koordinatora takmičenja "Joon-bi"

Vreme se pokreće onda kada krene muzika i prestaje kada muzika stane. Ukoliko vreme i muzika nisu usklađeni (takmičar završi pre nego što se muzika završi, ili posle prestanka muzike), ovo se uzima u obzir za bodovanje u prezentaciji.

U svim divizijama, prezentacija forme ne sme da bude duža od 4 minuta. Ovo vreme podrazumeva ulazak takmičara na borilište, izvođenje forme, objavljivanje rezultata i izlazak takmičara van borilišta.

7. Kriterijum bodovanja

Procena se vrši prema pravilima Svetske Tekvondo Federacije, Ukupna ocena je 10 poena, slično kao i u priznatim formama.

7.1 Tehničke veštine (6.0 Poena)

Tehničke veštine su podeljene u 2 pod kategorije i 4 pod grupe za prezentaciju (Vidi sudijski list za bodovanje). Komitet za forme određuje obavezne nožne tehnike i stavove za svako svetsko prvenstvo u formama slobodnog stila. Dozvoljeno je maksimalno odstupanje od 5 koraka više nego što je dato u obaveznim nožnim tehnikama. Odbija se 0.1 poen za svaki dodatno izveden korak. Sledeće obavezne nožne tehnike su kreirane za sedmo i osmo Svetsko prvenstvo u formama. **Poeni za obavezne nožne tehnike će biti dodeljeni samo ako takmičar izvede tehnike koje su date u sledećem redosledu:**

7.1.1a Visina skoka – bočni udarac u skoku- Yopchagi (0.0 - 1.0 poena)

Telo			Glava			Preko glave		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko
Bodovanje u skladu sa			Bodovanje u skladu sa			Bodovanje u skladu sa		

ravnotežom i preciznosti izvedenog bočnog udarca u rasponu od 0.1 do 0.3 boda	ravnotežom i preciznosti izvedenog bočnog udarca u rasponu od 0.4 do 0.6 bodova	ravnotežom i preciznosti izvedenog bočnog udarca u rasponu od 0.7 do 0.9 bodova
---	---	---

- Zavisí od visine skoka bočnog udarca u poređenju sa visinom tela, lica ili preko lica, boduje se sa 0.1 do 0.9 poena
- Boduje se samo Yopchagi čija je noga ispružena više od 80%
- Bočni udarac Yopchagi treba da bude izveden minimum u visini pojasa. Ne boduje se nijedan udarac koj se izvodi ispod pojasa
- Ukoliko je izvideno više bočnih nožnih udaraca, visina prvog udarca se uzima za bodovanje.
- Svi članovi tima par ili miks, moraju da izvedu bočni udarac u skoku.

7.1.1b Broj udaraca u skoku- prednji udarac u skoku (Apchagi) (0.0-1.0 poena)

3 Apchaigi			4 Apchaigi			5 Apchaigi		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko
Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog Apchagi udarca u rasponu od 0.1 do 0.3 boda			Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog Apchagi udarca u rasponu od 0.4 do 0.6 bodova			Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog Apchagi udarca u rasponu od 0.7 do 0.9 bodova		

- Ne boduje se ako je izvedeno manje od 3 Apchagi udarca.
- Prednji udarac (Apchagi) mora biti izvden najniže u visini pojasa. Ne boduju se udarci koji se izvode ispod pojasa.
- Apchagi se može izvoditi u nivou tela i glave, ali samo oni Apchagi udarci koji su izvedeni preko glave, ulaze u kriterijum za ocenu u prezentaciji.

- U kriterijum za bodovanje ulaze samo oni Apchagi udarci kod kojih je noga ispružena minimum 80%
- Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede prednji udarac u skoku

7.1.1c Stepen rotacije u kružnom udarcu (0.0 - 1.0 poena)

360 ⁰ do 540 ⁰			540 ⁰ do 720 ⁰			720 ⁰ i više		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko
Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog kružnog udarca u rasponu od 0.1 do 0.3 boda			Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog kružnog udarca u rasponu od 0.4 do 0.6 bodova			Bodovanje u skladu sa preciznosti izvedenog kružnog udarca u rasponu od 0.7 do 0.9 bodova		

- Ne boduje se ako je kružni udarac manje od 360⁰
- Kružni udarac se može izvesti u nivou tela ili glave, ali samo visina najviše izvedenog kružnog udarca preko glave ulazi u ocenu za bodovanje
- Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede kružni udarac.
- Objašnjenje:
Pandolyo udarac se prihvata kao 180⁰ kružni udarac
Zadnji kružni udarac se prihvata kao 360⁰ kružni udarac

7.1.1d Broj povezanih sparing udaraca (0.1- 1.0 poena)

Dobro			Vrlo dobro			Odlično		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko
Osnovni kriterijum je nivo izvođenja i povezanost udaraca kao u takmičarskoj borbi. Bodovanje udaraca je nezavisno od njihovog broja (nije bitno da li su 3, 4 ili 5 udaraca)								

- Udarci treba da budu izvedeni kao u sparing borbi i treba da predstavljaju sparing takmičenje. Osnovni kriterijum je nivo izvođenja povezanih udaraca. Broj povezanih udaraca je od 3 do 5. Bodovanje

udaraca je nezavisno od njihovog broja (nije bitno da li je izvedeno 3, 4 ili 5 udaraca)

- Ne boduje se manje od 3 udarca.
- Obavezno je poskočiti 3 do 5 puta pre izvođenja povezanih sparing udaraca. To znači da ako takmičar zaboravi da poskoči pre izvođenja povezanih sparing udaraca, ti udarci se neće bodovati.
- Postoji i oduzimanje bodova za više od 5 poskoka pre udaraca.
0.1 bod se oduzima do 3 poskoka više (6 - 8)
0.2 boda se oduzima za više od 3 poskoka (preko 8)
- Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede povezane sparing udarce.

7.1.1e Akrobatske akcije (0.0 – 1.0 bodova)

Dobro			Vrlo dobro			Odlično		
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko	nisko	srednje	visoko
Bodovanje akrobatskih akcija zavisi od njihove težine izvođenja (npr. Prednji, zabjni ili bočni salto)								

- Akrobatske akcije se boduju od 0.0 do 1.0 bodova u zavisnosti od njihove težine
- Akrobatske akcije koje uključuju akrobatske skokove (prednji, zadnji ili bočni salto) **moraju da budu izvedena sa tekvondo tehnikom.**
- Izvođenje akrobatskih akcija bez tekvondo tehnike se neće bodovati.
- Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede akrobatske akcije

7.1.2 Osnovni pokreti i praktičnost (0.0 - 1.0 bodova)

- Tačnost osnovnih pokreta, tehnika i stavova se boduju u ovom delu
- Ne postoje ograničenja u izvođenju noznih tehnika, izvođenju Kihap-a ili lupanja (stamp)
- Izvođenje forme slobodnog stila treba da sadrži praktične i izvodljive tehnike i balans u izvođenju ofanzivnih i defanzivnih tehnika
- Izvođenje ofanzivnih i defanzivnih tehnika treba da bude smisljeno i izvodljivo sa dobrim odnosom između tehnika

- Dobar odnos između tehnika treba da bude kao celina
- Opšti utisak o izvođenju tehnika (osnovnih pokreta) se boduje u ovom delu

7.2 Prezentacija (4.0 boda)

Za bodovanje prezentacije uzima se opšti utisak u izvođenju forme. Glavni kriterijumi za bodovanje su kreativnost, harmonija, muzika & koreografija i izražaj energije.

7.2.1 Kreativnost (1.0 bod)

- Kreativnost u dijagramu izvođenja forme, muzike, koreografije i povezivanje segmenata pokreta
- Ne smatra se kreativnim ako je izvođenje forme sastavljeno iz različitih delova priznatih formi
- Udarci treba da budu raspoređeni na sve delove tela od nogu do glave

7.2.2. Harmonija (1.0 bod)

- Harmonija između muzike, ritma i pokreta: podesiti tempo i ritam tehnike sa tempom i ritmom muzike (npr. brzo i eksplozivno izvođenje ili sporo i snažno izvođenje sa disanjem i izraz lica treba da bude u odgovarajućem ritmu sa muzikom).
- Harmonija i sinhronizovanost u izvođenju u paru ili timu. Biće bodovano nižom ocenom u prezentaciji ukoliko tokom izvođenja forme i obaveznih nožnih tehnika, jedan ili više članova u paru ili timu stoje. Drugi članovi tima treba da nastave da se kreću sa odgovarajućim pokretima.
- U paru ili timu oduzeće se 0.3 boda u prezentaciji ukoliko se desi da su takmičari nesinhronizovani u više od dva **puma**.

7.2.3. Izražaj energije (1.0 bod)

- Izražaj energije je kao i kod priznatih formi (npr. samouverenost, fokus u pogledu, izraz lica, emocija, koncentracija, lepi maniri i stav).

7.2.4. Muzika i koreografija (1.0 bod)

- Usklađenost muzike i koreografije u izvođenju forme.

7.3 Nerešen rezultat

U slučaju izjednačenog rezultata između dva I više takmičara, pobednik će biti onaj takmičar koji ima više bodova u Tehnici. U slučaju da je rezultat I dalje izjednačen, onaj koji ima veći zbir bodova svih sudija je pobednik. U slučaju da je I dalje nerešeni radiće se novo izvođenje forme.

7.4 Oduzimanje bodova

Sledeća oduzimanja bodova treba uzeti u obzir u bodovanju. Oduzimanje bodova se vrši od ukupne ocene.

➤ Obavezni stavovi :

- 1) Hakdari seogi 2) Beom seogi 3) Dwitkubi

0.3 boda će biti oduzeto za svaki izostavljeni obavezni stav tokom izvođenja forme

➤ Za izvođenje obaveznih nožnih tehnika (bočni udrac u skoku, prednji udrac u skoku, kružni udarac i akrobatski udarac uskoku), takmičar može da izvede najviše 5 koraka u pripremi udarca. Za svaki dodatni korak će biti oduzeto 0.1 bod.

➤ Broj obaveznih poskakivanja pre izvođenja povezanih sparing udaraca je 3 do 5. Oduzimanje bodova za dodatne poskoke:

0.1 bod će biti oduzeto za dodatne poskoke do 3 puta (6-8)

0,3 boda će biti oduzeto za dodatne poskoke više od 3 puta (>8)

➤ Prelaženje granične linije borilišta sa obe noge:

0,3 boda će biti oduzeto za svako prelaženje granične linije

Nema odbijanja bodova za kategoriju Miks tim

➤ Zbunjivanje (pr. Zbrka ili kratak prekid) takmičara u paru ili timu se kažnjava sa 0.3 bod

➤ Restart: oduzima se 0.6 bodova kao i kod priznatih formi

➤ Muzika: Ukoliko se desi da se nastavi izvođenje tehnike bez muzike

➤ Trajanje izvođenja forme za sve kategorije je od 60 do 70 sekundi. Oduzeće se 0.3 boda ukoliko takmičar završi izvođenje ranije ili prekorači vreme izvođenja.




Smernice za bodovanje

Forme slobodnog stila

Tehničke veštine (6.0 Bodova)	Visina skoka – bočni udarac u skoku (0.0-1.0 boda) Svi članovi tima par ili miks, moraju da izvedu bočni udarac u skoku.	<ul style="list-style-type: none">- Zavisiti od visine udarca bočnog skoka u poredjenju sa telom, visina glave ili preko, boduje se od 0.0 do 1.0 bodova.- Boduje se samo Yopchagi čija je noga ispružena više od 80%.- Proveriti ispruženost kolena I preciznost izvedenog udarca.- Ukoliko je izvideno više bočnih nožnih udaraca, visina prvog udarca se uzima za bodovanje.
	Broj udaraca u skoku- prednji udarac u skoku (Apchagi) (0.0-1.0 poena) Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede prednji udarac u skoku	<ul style="list-style-type: none">- Boduje se od 0.0 do 1.0 bodova u zavisnosti od broja Apchagi-ja (3-5 udaraca).- Ne boduje se ako je izvedeno manje od 3 udarca.- Udarac treba da bude izveden minimum u visini pojasa- Nema bodova ako su udarci izvedeni ispod pojasa.- U kriterijum za bodovanje ulaze samo oni Apchagi udarci kod kojih je noga ispružena minimum 80%- Proveriti ispruženost kolena I preciznost izvedenog udarca.
	Stepen rotacije u kružnom udarcu (0.0 – 1.0 poena) Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede kružni udarac	<ul style="list-style-type: none">- Boduje se od 0.0 do 1.0 bodova u zavisnosti od stepena kružnog udarca.- Nema bodova za udarac koji je ispod 360⁰- Kružni udarac može biti izveden u telo ili preko glave, ali samo onaj kružni udarac koji je izveden preko glave ulazi u veći kriterijum za bodovanje I veću ocenu.- Proveriti ispruženost kolena I preciznost izvedenog udarca.
	Broj povezanih sparing udaraca (0.1- 1.0 poena) Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede sparing udarce	<ul style="list-style-type: none">- Glavni kriterijum je nivo izvođenja.- Bodovanje udaraca je nezavisno od njihovog broja (nije bitno da li su 3, 4 ili 5 udaraca).- Povezani udarci treba da budu izvedeni kao u borbi.- Nema bodova ako je izvedeno manje od 3 udarca.- Proveri broj poskoka. Obavezno je poskočiti 3-5 puta pre izvođenja povezanih sparing udaraca.- Nema poskoka – nema bodova
	Akrobatske akcije (0.0 – 1.0 bodova) Najmanje jedan takmičar u parovima i u miks timu mora da izvede akrobatske akcije	<ul style="list-style-type: none">- U zavisnosti od težine izvedenih akrobatskih akcija boduje se od 0.0 o 1.0 bodova.- Akrobatske akcije uključuju akrobatske skokove sa udarcima (prednji, zadnji, bočni salto) koji uključuju tekvondo udarce.- Izvođenje akrobatske akcije bez tekvondo tehnike se ne boduje.
	Osnovni pokreti I praktičnost (0.0 – 1.0 bodova)	<ul style="list-style-type: none">- Tačnost osnovnih pokreta, tehnika I stavova se boduje u ovom delu.- Praktična I smisljena primena između tehnika u napadu I odbrani I dobar balans.- Izvođenje Kihap-a I lupanja (stamp) je slobodno.- Nema većih ograničenja u izvođenju nožnih tehnika.

Prezentacija (4.0 Bodova)	Kreativnost (1.0 Bodova)	- Kreativnost u dijagramu izvođenja forme, muzike, koreografije I povezivanje segmenata pokreta. - Ne smatra se kreativnim ako je izvođenje forme sastavljeno iz različitih delova priznatih formi.
	Harmonija (1.0 Bodova)	-Harmonija muzike, ritma I pokreta. -U izvodjenju forme koristiti podjednako i ruke i noge
	Izražaj energije (1.0 Bodova)	-Izražaj energije je kao I kod priznatih formi (npr. samouverenost, oculus u pogledu, izraz lica, emocija, koncentracija, lepi maniri I stav).
	Muzika I koreografija (1.0 Bodova)	-Usklađenost muzike I koreografije u izvođenju forme.
Ukupan rezultat – Thničke veštine + Prezentacija		

	Spisak za oduzimanje bodova Forme slobodnog stila		
	Broj Takmičara		Borilište br.

Kriterijumi za oduzimanje bodova	Oduzimanje
Obavezni stavovi : 2) Hakdari seogi 2) Beom seogi 3) Dwitkubi 0.3 boda ce biti oduzeto za svaki izostavljeni obavezni stav tokom izvođenja forme Oduzimanje = N * 0.3 = (N: Broj izostavljenih stavova)	
Za izvođenje obaveznih nožnih tehnika (bočni udarac u skoku, prednji udsrac u skoku, kružni udarac i akrobatski udarac uskoku), takmičar može da izvede najviše 5 koraka u pripremi udarca. Za svaki dodatni korak će biti oduzeto 0.1 bod. Oduzimanje = N * 0.1 = (N: Broj dodatnih koraka)	
Broj obaveznih poskakivanja pre izvođenja povezanih sparing udaraca je 3 do 5. Oduzimanje bodova za dodatne poskoke: 0,1 bod će biti oduzeto za dodatne poskoke do 3 puta (6-8) 0,3 boda će biti oduzeto za dodatne poskoke više od 3 puta (>8)	
Prelaženje granične linije borilišta sa obe noge: 0,3 boda će biti oduzeto za svako prelaženje granične linije Nema odbijanja bodova za kategoriju Miks tim Oduzimanje = N * 0.3 = (N: Broj prelazaka granične linije)	
Kategorija parova i miks tim: Zbunjivanje (pr. Zbrka ili kratak prekid) takmičara u paru ili timu se kažnjava sa 0.3 boda. Oduzimanje = N * 0.3 = (N: Broj zbunjivanja)	
Restart: Oduzima se 0.6 bodova za restart (2*0.3 = 0.6 isto kako kod priznatih formi)	
Muzika: Nema Izvođenja forme bez muzike	
Trajanje izvođenja forme: Trajanje dužine izvođenja forme za sve kategorije je od 60 do 70 sekundi. Oduzima se 0.3 boda ako zakmičar završi fpmu pre predvidjenog vremena ili prekorači vreme.	
Ukupno oduzimanje	



Judge's Score Sheet

WTF Free Style Poomsae

Mandatory Stances

Hakdari Seogi Beom Seogi Dwitkubi

Court Nr. _____

Contestant Nr. _____

Category	Sub-Category	Score Allocation											Score
		poor	good	good	good	very good	very good	very good	excellent	excellent	excellent	Perfect	
Technical Skills (6.0 Points)	Level of Difficulty of Foot Techniques (5.0 Points)	Height of jumping side-kick (1.0 Points)	below Belt	body			face			over face			
			0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		Number of jumping front kick in a jump (1.0 Points)	< 3	3 Apchagis			4 Apchagis			5 Apchagis			
			0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		Gradient of Spins in a Spin Kick (1.0 Points)	< 360°	360° up to 540°			540° up to 720°			720° and over			
			0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	Performance level of consecutive Sparring Kicks (1.0 Points)	< 3	3 – 5 Kicks Low performance level			3 – 5 Kicks Middle performance level			3 – 5 Kicks High performance level				
	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
Acrobatic actions (1.0 Points)	No TKD kick	Low degree of difficulty			Middle degree of difficulty			High degree of difficulty					
	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
Basic Movements and Practicability (1.0 Points)		0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
Technical Skills													
Presentation (4.0 Points)	Creativity (1.0 Points)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Harmony (1.0 Points)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Expression of energy (1.0 Points)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Music & Chorography (1.0 Points)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
Presentation													
Total score - Technical Skills + Presentation													
Deductions (see checklist for deductions)													
Final Score													

Judge's Name:

Judge's Nation:

Signature :