

فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

به نام خداوند جان و خرد

## قوانین مسابقات جهانی هان مادانگ تکواندو

( ۲۰۱۳ )



## تکواندو همگانی (هان مادانگ)

### مقدمه

### هان مادانگ چیست ؟

هان مادانگ یک اصطلاح کره ای و به معنای گردهمایی خانوادگی است . هان مادانگ تکواندو گردهمایی خانواده بزرگ تکواندو است که هر یک از اعضای خانواده دستاوردها و نوآوریهای خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار می دهد . با توجه به معنای هان مادانگ ، تنوع رشته ها به گونه ای انتخاب شده اند که هر یک از اعضای خانواده با هر اندازه توانایی فیزیکی ، فکری ، روحی و فنی بتواند در این گردهمایی شرکت نماید .

در مسابقات هان مادانگ رشته های مختلف تکواندو بجز گیونگی کیوروگی ( مبارزه ) وجود دارد . مسابقات هان مادانگ شامل طیف وسیعی از مهارت های تکواندو است و جذابیت خاصی حتی برای استادان طراز اول جهان دارد . مسابقات هان مادانگ را می توان جشنواره و یا نمایشگاه بین المللی تکواندو دانست . تکواندوکاران ریز و درشت با هر ملیت ، سن ، جنس ، رنگ و نژاد حاصل تلاش یک ساله خود را در این نمایشگاه عرضه می کنند و هر سال شاهد نوآوریهای متعدد و شکسته شده رکوردهای گوناگون هستیم .

کوک کی وان (مرکز تکواندو جهان ) از سال ۱۹۹۲ با همکاری انجمن تکواندو کره مسابقات تکواندو موبه ( تکواندو مهارتی ) را برگزار می نمود که اکثرا استادان و هنرجویان کره ای در آن شرکت داشتند . با تلاش استاد کیم چول اوه نایب رئیس وقت کوک کی وان از سال ۲۰۰۳ نیز مسابقات جهانی هان مادانگ رسماً و با همکاری فدراسیون جهانی و انجمن تکواندو کره بنیانگذاری شد . در همین سال برای اولین بار قوانین مسابقات در رشته های گوناگون تدوین و اولین دوره داوری بین المللی هان مادانگ در کوک کی وان تشکیل شد . هان مادانگ محل مناسبی برای ارائه دستاوردهای فنی نوین تکواندو است و با برگزاری این مسابقات شاهد آن هستیم که هر سال تکنیکها و روشهای نوینی برای تمرین و اجرای این هنر رزمی بوجود می آید . استادان و هنرجویان گوناگون با شرکت در مسابقات و آشنایی با دستاوردهای دیگر اعضای خانواده و الهام از آنها به ابداع تکنیکها ، تاکتیکها و حتی تجهیزات نو می پردازند . در واقع هان مادانگ ضامن زنده بودن و پویایی تکواندو و ارتقاء سریعتر آن می باشد .

با اینکه نوآوری یکی از اصول و مبانی هان مادانگ است ، به منظور ارج نهادن به ریشه و بنیان تکواندو و نیز تلاش اعضایی که مایل به ادامه روند سنتی هستند ، برخی از مسابقات به صورت استاندارد و سنتی برگزار می شوند و البته در همین مسابقات نیز شاهد شکوفایی فنی تکواندوکاران و رقابتهایی تنگاتنگ هستیم .

رشد فزاینده کشورها و بازیکنان و نیز تجربیات بدست آمده در هر سال باعث تغییرات کوچک و گاه بزرگ در قوانین ، مقررات و روش اجرای مسابقات می شود . اگرچه قوانین و مقررات پایه و اساسی محکمی که بر اصول زیر بنایی تکواندو استوارند وجود دارند ، با این حال کمیته فنی کوک کی وان ناگزیر بخشهایی از قوانین را همه ساله تغییر می دهد تا با تغییرات فنی هماهنگ باشد .

مواردی که بیش از همه در مسابقات هان مادانگ مورد توجه قرار دارند عبارتند از :

۱- تکنیکهای پایه ( پوم سه استاندارد و ابداعی )

۲- کیوک پا ( در انواع گوناگون از قبیل سرعتی ، قدرتی ، رکوردی ، چند هدف و پرشی )

۳- هوشین سول ( بدون سلاح ، با سلاح و در ترکیب با کیوک پا )

همانند اکثر بازیهای خانوادگی و به دلیل رقابتهای سخت و تنگاتنگ ، مسئولیت داوری مسابقات در هان مادانگ بر عهده بزرگان خانواده است . استادانی که دارای سابقه طولانی تمرین و تدریس تکواندو بوده و حد اقل دارای دان هفت باشند ، پس از گذراندن دوره های داوری و قبولی در آزمونها به عنوان داور به مسابقات دعوت می شوند و البته قبل از بازیها در یک دوره هماهنگی ویژه شرکت و از آخرین تغییرات و دستورالعمل ها آگاه می شوند .

## تفاوت‌های فنی هان مادانگ با کیوروگی

اگرچه تکواندو دارای سابقه بیش از ۴۰ سال در ایران است و بسیاری از استادان و هنرجویان دارای مهارت‌های ویژه می‌باشند، با این حال نباید هان مادانگ و ویژگی‌های فنی آنرا با کیوروگی یکی دانست. اگرچه نام و ظاهر فنی تکنیک‌های مشترک در هان مادانگ و کیوروگی یکسان است با این وجود، دارا بودن مهارت در برخی تکنیک‌ها در کیوروگی هرگز به معنای مهارت در همان تکنیک‌ها در هان مادانگ نیست. زیرا:

- ۱- در هان مادانگ انواع و اقسام گوناگون تکنیک‌ها و مناطق هدف مورد توجه قرار دارند، در حالیکه در کیوروگی نه تنها تکنیک‌ها بلکه مناطق هدف نیز محدود می‌باشند.
- ۲- در هان مادانگ اجرای درست تکنیک‌های پایه و نیز رعایت دقیق اصول فنی مورد نظر است در حالیکه در کیوروگی تنها برخی از ویژگی‌های فنی تکنیک‌ها مورد نیاز می‌باشد.
- ۳- اجرای تکنیک‌های هان مادانگ نیازمند توانایی فنی بیشتری نسبت به کیوروگی است.
- ۴- تاکتیک‌های اجرایی بسیاری از تکنیک‌ها در هان مادانگ متفاوت از کیوروگی است.
- ۵- در تکنیک‌های هان مادانگ نقاط ضربه زننده کوچکتر و دقت عمل بیشتر است.
- ۶- در هان مادانگ منطقه هدف بسیار کوچکتر بوده و نیازمند دقت بسیار بالایی می‌باشد.
- ۷- در برخی از تکنیک‌های هان مادانگ، تکنیک‌ها را باید با قدرتی بیشتر از کیوروگی اجرا نمود.
- ۸- در برخی از رشته‌های هان مادانگ استقامت در سرعت عامل تعیین کننده است. (مانند شکستن چند جهت، مومدولیو چاگی و یا هوشین سول)
- ۹- در شکستن در چند جهت با توجه به حجم بالا، محدودیت زمان و تنوع اجباری تکنیک‌ها، تمرکز و دقت بیشتری مورد نیاز است.
- ۱۰- در حالیکه شاهد آن بوده ایم که در کیوروگی حتی قضاوت بازیهای المپیک را داورانی با دان دو و درجه مقدماتی بین المللی انجام داده‌اند، در مسابقات جهانی هان مادانگ حد اقل درجه دان داوران هفت می‌باشد. این تفاوت به دلیل آن است که در هان مادانگ تنوع و نوآوری بسیار زیاد بوده و داوران برای ارزشگذاری بر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها نیاز به تجربه بسیار بالایی در تکواندو دارند.
- ۱۱- مهمتر از موارد فوق اینکه با توجه به سیستم امتیازگذاری در برخی از رشته‌های هان مادانگ، نوآوری امتیاز ویژه و گاهی حتی تعیین کننده‌ای دارد.

## قوانین مسابقات جهانی هان مادانگ تکواندو ( ۲۰۱۳ )

### بخش ۱ موارد عمومی

#### ماده ۱ هدف

هدف از قوانین مسابقات اداره عادلانه و یکنواخت کلیه موارد مرتبط با مسابقات تکواندو به استثنای کیوروگی است که مطابق با ماده ۴ آئین نامه وضع شده توسط کوک کی وان برگزار می گردد .

#### ماده ۲ موارد کاربرد

قوانین مسابقات بایستی در تمام مسابقات جهانی هان مادانگ اجراء گردد . هر سازمانی که بخواهد هر قسمت از این قوانین را تفسیر نماید بایستی پیش از آن از کوک کی وان تأییدیه لازم را دریافت نماید .

### بخش ۲ محوطه مسابقه

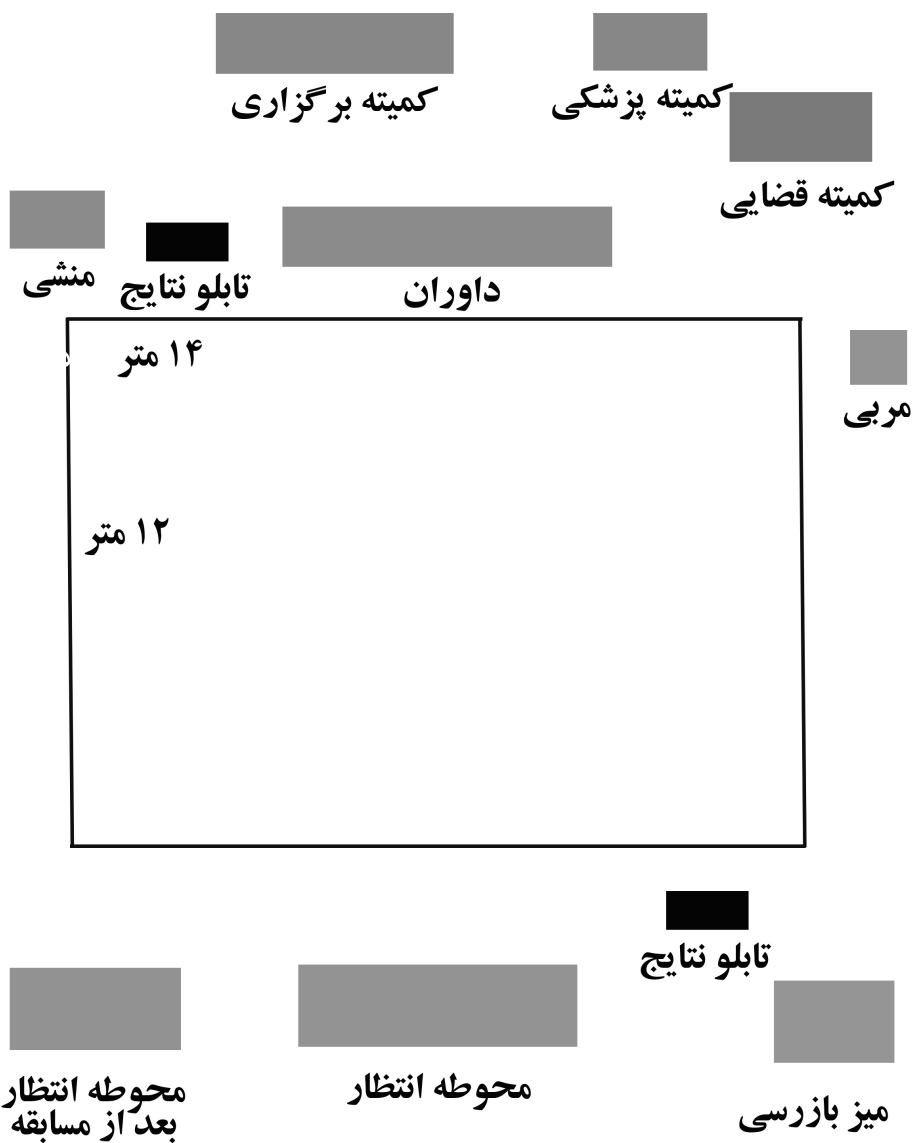
#### ماده ۳ اندازه محوطه مسابقه

- ۱- محوطه مسابقه به اندازه ۱۲ در ۱۴ متر و در سطحی صاف و بدون برآمدگی است که با تشک الاستیکی پوشانده شده است . بنابر شرایط ویژه سالن ، اندازه محوطه مسابقه تغییر می یابد .
- ۲- علامت گذاری محوطه مسابقه با خط سفیدی به پهنای ۵ سانتی متر و به نام خط حد مشخص میشود .
- ۳- اندازه زمین مسابقات رکوردی براساس نیاز های آن مسابقه تغییر میکند .

#### ماده ۴ محل استقرار عوامل داوری

- ۱- محل استقرار مسئولین اجرایی  
محل استقرار مسئولین اجرایی به اندازه ۲ متر در پشت سر میز داوران می باشد .
- ۲- محل استقرار سر داور  
محل استقرار داوران به فاصله ۴ متر از خط حد و بگونه ای است که بتوانند بازیکنان را از روبرو مشاهده نمایند . ( فاصله بین داوران ۱ متر می باشد )  
محل استقرار سر داور در گوشه سمت راست محوطه مسابقه است .
- ۳- محل استقرار هماهنگ کننده  
محل استقرار هماهنگ کننده معمولاً در گوشه چپ محوطه مسابقه است . با این حال محل استقرار هماهنگ کننده بنا بر شرایط تغییر می کند .

## نمای محوطه مسابقه



### ماده ۵ محل استقرار لوازم و تجهیزات

- ۱- محل استقرار میز منشی ها  
محل استقرار میز منشی ها به فاصله ۱ متر در سمت چپ میز داوران است .
- ۲- محل استقرار میز بازرسی  
محل استقرار میز بازرسی در ورودی سالن مسابقه و برای بازرسی تجهیزات بازیکنان قرار دارد .
- ۳- محل استقرار تابلو امتیازات  
تابلو امتیازات باید به فاصله ۳ متر به سمت چپ و ۳ متر از مرکز خط حد جلو باشد .

### ماده ۶ محل استقرار بازیکنان

- ۱- محل استقرار بازیکنان در مرکز محل مسابقه است . با این وجود بنابر رشته ها محل استقرار بازیکنان تغییر می یابد .
- ۲- محل انتظار بازیکنان به فاصله ۱/۵ متر در سمت راست خط حد پشت می باشد . با این وجود در موارد لازم محل انتظار بازیکنان قابل تغییر است .

### ماده ۷ محل استقرار مربیان

محل استقرار مربیان به فاصله ۱ متر از گوشه سمت راست زمین می باشد .

### ماده ۸ محل استقرار میز پزشکی

میز پزشکی به فاصله ۱ متر در سمت راست میز سرداور قرار دارد .

### ماده ۹ محل استقرار کمیته فضایی

کمیته قضایی به فاصله ۶ متر به سمت راست از مرکز میز داوران قرار دارد .

### ماده ۱۰ محل استقرار سایر تجهیزات

سایر تجهیزات بنابر مختصات زمین مسابقه در جای مناسبی قرار خواهند گرفت .

## بخش ۳ بازیکنان و مربیان

### ماده ۱۱ بازیکنان

۱- صلاحیت

الف - دارا بودن ملیت و یا اقامت در کشور شرکت کننده

ب - دارا بودن گواهینامه دان یا پوم از کوک کی وان

پ - گروه های سنی بر اساس سال تولد و بر طبق طبقه بندی زیر :

- |  |                 |
|--|-----------------|
| - زیر ۹ سال (نوجوانان ۱)                           | ( کودکان )      |
| - زیر ۱۲ سال ( ۱۰ تا ۱۲ سال ) (نوجوانان ۲)         | ( خردسالان )    |
| - زیر ۱۵ سال ( ۱۳ تا ۱۵ سال ) (نوجوانان ۳)         | ( نونهالان )    |
| - زیر ۱۹ سال ( ۱۶ تا ۱۸ سال ) ( نوجوانان ۴ )       | ( نو جوانان )   |
| - زیر ۲۹ سال ( ۱۹ تا ۲۹ سال ) ( جوانان ۱ )         | ( جوانان ۱ )    |
| - زیر ۳۹ سال ( ۳۰ تا ۳۹ سال ) ( جوانان ۲ )         | ( جوانان ۲ )    |
| - زیر ۴۹ سال ( ۴۰ تا ۴۹ سال ) ( جوانان ۳ )         | ( بزرگسالان ۱ ) |
| - زیر ۵۹ سال ( ۵۰ تا ۵۹ سال ) ( بزرگسالان ۲ )      | ( بزرگسالان ۲ ) |
| - بالای ۶۰ سال ( ۶۰ ساله به بالا ) ( بزرگسالان ۳ ) | ( بزرگسالان ۳ ) |

محدوده سنی هر گروه بر اساس سال تولد و نه روز و ماه می باشد . برای مثال در مسابقات پوم سه خردسالان ( زیر ۱۲ سال ) ۱۰ تا ۱۲ سال ، چنانچه مسابقات در سال ۲۰۱۳ برگزار شود ، بازیکنانی که بین اول ژانویه ۲۰۰۱ تا ۳۱ دسامبر ۲۰۰۳ به دنیا آمده باشند ، مجاز به شرکت در این گروه سنی می باشند .

اطلاعات فردی بازیکنان با بررسی گذرنامه مشخص می گردد .

۲- لباس بازیکنان

بازیکنان باید لباس تعیین شده توسط کمیته برگزاری را بپوشند .

۳- کنترل پزشکی

- الف - کاربرد یا استفاده از هر نوع دارو یا ماده ای که در آئین نامه ضد دو پینگ کمیته بین المللی المپیک آمده ممنوع است .  
ب - کمیته برگزاری می تواند آزمایشات لازم را انجام دهد . در صورتی که بازیکنی این قانون را نقض نماید از جدول رده بندی حذف و رتبه او به بازیکن بعدی انتقال خواهد یافت .

### ماده ۱۲ مریبان

- ۱- صلاحیت  
- دارا بودن گواهینامه دان یا مربیگری که توسط کوک کی وان صادر شده باشد .  
- نام نویسی شده در مسابقات هان مادانگ همان سال .  
۲- لباس  
مربیان بایست لباس مشخص شده یا لباس مرتبی بپوشند .

### بخش ۴ آئین نامه مسابقات

#### ماده ۱۳ رشته های مسابقات

بنابر شرایط هر سال برخی از رشته ها اضافه یا حذف خواهد شد .

- ۱- پوم سه  
الف - پوم سه استاندارد ( کونگ این پوم سه )  
ب - پوم سه ابداعی ( چانگ جاک پوم سه )  
۲- شکستن  
الف- شکستن قدرتی  
- شکستن با مشت ( جوموک کیوک پا )  
- شکستن با تیغه دست ( سونال کیوک پا )  
- شکستن با پا ( پال کیوک پا - شامل یوپ چاگی ، دیت چاگی و خانواده آنها )  
- شکستن چند جهت ( چونگ هاپ کیوک پا )  
۳- دفاع شخصی ( هوشین سول )  
۴- تکواندو ایروبیکی ( ت کوان چه جو )  
۵- مسابقات رکوردی  
الف - یوپ چاگی رکوردی ( یوپ چاگی اولگه پاتیکی )  
ب - شکستن پی در پی با دول گه چاگی ( فیلیپینی ) ( یون سوک دولگه چاگی کیوک پا )  
پ - شکستن پی در پی با مومدولویو چاگی ( یون سوک تی هوریو چاگی کیوک پا )  
ت - شکستن با نوپی چاگی ( نوپی تیو کیوک پا )  
ث - شکستن در طول با تیو یوپ چاگی ( مول لی تیو کیوک پا )

۶- مسابقات تیم نمایش ( ۹ نفره )

- الف - پوم سه ابداعی  
ب - شکستن قدرتی  
پ- شکستن چند هدف در هوا

- ت - شکستن چند جهت
- ث - شکستن چرخشی ( ۵۴۰ درجه و برگردون )
- ج - شکستن ابداعی
- چ - دفاع شخصی

#### ماده ۱۴ گروه بندی مسابقات

مسابقات به دو گروه ملی ( کره ای ) و بین المللی ( غیر کره ای ) تقسیم می شود . که بر اساس شرایط در هر سال رشته های مسابقات انفرادی و تیمی تغییر می یابد .  
گروه ملی : بازیکنان کره ای مقیم کره با هم به رقابت می پردازند .  
گروه بین المللی : بازیکنان سایر کشور ها به رقابت می پردازند . ( کره ای های مقیم سایر کشورها در این گروه جای می گیرند . )

- ۱- مسابقات انفرادی
- الف - پوم سه استاندارد
- ب - شکستن قدرتی
- ج - جوموک کیوک پا
- د - سونال کیوک پا
- ه - پال کیوک پا
- و - شکستن در چند جهت
- ز - مسابقات رکوردی
- ح - یوپ چاگی رکوردی
- ط - شکستن با دولگه چاگی
- ی - شکستن با مومدولیو هوریو چاگی
- ک - نوپی آپ چاگی
- ل - پرش طول و شکستن با یوپ چاگی
- ۲- مسابقات تیمی
- الف - پوم سه استاندارد تیمی
- ب - پوم سه دو نفره ( آقا و بانو )
- پ - پوم سه ابداعی تیمی
- ت - پوم سه ابداعی دو نفره ( آقا و بانو )
- ث - دفاع شخصی
- ج - تکواندو ایروپیک
- چ - تیم نمایش ( ۹ نفره )

#### ماده ۱۵ گروه بندی جنسیت

استاندارد تقسیم بندی جنسیتی بر اساس شرایط قابل تغییر است .

- ۱- مسابقاتی که شامل گروه بندی جنسیتی میشوند .
- الف - پوم سه استاندارد انفرادی
- ب - مسابقات شکستن قدرتی
- پ - مسابقات شکستن در چند جهت
- پ - مسابقات رکوردی



- ۲- مسابقاتی که با هر دو جنسیت برگزار میشود .
- الف - پوم سه استاندارد تیمی
- ب - مسابقات پوم سه استاندارد دو نفره
- پ - پوم سه ابداعی تیمی
- ت - پوم سه ابداعی دو نفره
- ث - دفاع شخصی
- ج - تکواندو ایروپیک
- چ - مسابقات تیم نمایش ( ۹ نفره )

### ماده ۱۵ روش های مسابقه

- ۱- همه مسابقاتی که توسط کوک کی وان برگزار می گردد ، با شرکت چهار بازیکن یا تیم رسمیت می یابد . در غیر اینصورت تنها مدال و گواهینامه اعطاء خواهد شد .
  - ۲- مسابقات به روشهای زیر برگزار می گردد :
  - حذفی گروهی
  - تک حذفی
  - ترکیبی از حذفی گروهی و تک حذفی
- بازیکنانی که در دور اول رتبه بالاتری داشته یا مساوی باشند به دور نیمه نهایی راه خواهند یافت .

### ماده ۱۷ روش اجرای مسابقات

- ۱- فراخوانی بازیکنان
- بازیکنان یا تیم ها باید شماره ، نوبت و زمان برگزاری مسابقات خود را به خاطر بسپارند . سه دقیقه قبل از مسابقه نام بازیکنان فراخوانده می شود . بازیکنان باید در محوطه انتظار آماده باشند و بازیکنانی که یک دقیقه پس از آغاز مسابقه در محوطه مسابقه حاضر نباشند ، کناره گرفته تلقی و حذف خواهد شد .
- ۲- بازرسی بدنی و لباس
- پس از فراخوانی ، بازیکنان باید به همراه کارت شناسایی مسابقات در محل بازرسی حاضر و مراحل بازرسی فردی و لباس را بگذرانند . بازیکنان نباید نشانی از بیزاری داشته و یا وسایلی را که ممکن است به سایر بازیکنان آسیب برساند با خود داشته باشند .
- ۳- بازیکنان جایگزین
- در مسابقات تیم نمایش جایگزینی بازیکن مجاز است و بر اساس قوانین تنها یک بازیکن می تواند جایگزین گردد .
- ۴- ورود به محوطه
- پس از بازرسی بازیکنان باید با یک مربی وارد محوطه انتظار شوند .
- ۵- اقدامات قبل و پس از مسابقه
- مسابقات با اعلام های **چول جون** ، **چاریوت** ، **کیونگ ره** ، **چونبی** و **شیجاک** توسط هماهنگ کننده آغاز می شود .
  - پس از پایان مسابقه بازیکنان با اعلام های **پارو** ، **چاریوت** ، **کیونگ ره** و **پیو چول** توسط هماهنگ کننده در محل خود می ایستند .
- ۶- خروج بازیکنان
- بازیکنان با اعلام **چاریوت** و **کیونگ ره** توسط هماهنگ کننده احترام گذارده و با اعلام **ته جانگ** از محوطه مسابقه خارج می شوند .

### ماده ۱۸ هدف های شکستن

- انواع هدف ها در شکستن به قرار زیر می باشند . بنابر شرایط استاندارد هدفها برای شکستن در هر سال ممکن است تغییر یابد . این تغییرات در آیین نامه مسابقه درج خواهد شد .
- ۱- سونال کیوک پا : سنگ مرمر و بلوک سیمانی
  - ۲- جوموک کیوک پا : سفال و تخته پلاستیکی
  - ۳- پال کیوک پا : تخته
  - ۴- شکستن چند جهت : تخته
  - ۵- مسابقات رکوردی : تخته
  - ۶- تیم نمایش : تخته ( توپ ، سیب ، بادکنک ، ... )
- همه هدف ها معمولا توسط کمیته برگزاری تهیه می شود . با این وجود هدف های اختصاصی باید توسط بازیکنان تهیه و قبل از مسابقه بازرسی شود . معیارهای ویژه ای از قبیل اندازه ، کیفیت ، استحکام و ... هدف ها بر اساس قوانین معین خواهد شد .

### ماده ۱۹ دستگاه های نگه دارنده هدف ها

هدف های شکستن های با مشت ، تیغه دست ، پا ، نوبی چاگی و یوپ چاگی توسط دستگاه های ویژه ای که بر اساس قوانین ساخته شده ، نگه داشته می شوند . مشخصات فنی دستگاهها از قبیل اندازه و شکل در قوانین مربوطه آمده است .

### ماده ۲۰ جلسه سرپرستان تیم ها

- ۱- جلسه سرپرستان تیم ها با حضور سرپرستان و مربیان یک روز قبل از مسابقات تشکیل میشود ولی زمان برگزاری جلسه در هر سال ممکن است تغییر یابد . که موارد در آیین نامه مسابقات درج خواهد شد .
- ۲- روش قرعه کشی و نوبت بندی مسابقات در جلسه سرپرستان تیم ها تصمیم گیری میشود .

### ماده ۲۰ جوایز

- جوایز بر اساس نتایج هر رشته و گروه اهداء خواهد شد . نوع جوایز ممکن است تغییر یابد و موارد در آیین نامه مسابقات ارسال خواهد شد .
- ۱- گیرندگان جوایز
- مقام اول : یک نفر یا تیم ، مقام دوم : یک نفر یا تیم و مقام سوم : دو نفر یا تیم
- ۲- نوع جوایز
- مسابقات انفرادی یا دو نفره : گواهینامه قهرمانی و مدال
  - مسابقات تیمی : گواهینامه قهرمانی ، مدال و جام

## بخش ۵ آئین نامه عوامل داوری

### ماده ۲۲ صلاحیت

- ۱- دارا بودن گواهینامه داوری از کوک کی وان
  - ۲- معیارهای استاندارد برای پست داوران
- الف- داوران درجه ۳ : سر داور و داور
- ب- داوران درجه ۲ : سر داور و داور
- پ- داوران درجه ۱ : ناظر
- ( توضیح مترجم : بخش ۲ در قوانین ۲۰۱۳ حذف شده است . )

## ماده ۲۳ شرح وظایف

### ۱- سرداوران

- داور شماره یک ، سرداور خواهد بود .  
الف : ارزشیابی و امتیازگذاری مسابقات  
ب : نظارت بر روند مسابقات و اعلام جریمه ( کیونگو ، گام جوم ) برای بازیکنانی که قوانین مسابقات را نقض نمایند .  
پ : سرداور در موارد لزوم می تواند نظر داوران را جویا شود .

### ۲- داوران

- الف : ارزشیابی و امتیازگذاری مسابقات  
ب : داوران بایستی دقیقا از قوانین و رشته های مسابقات آگاه باشند .  
پ : باید در صورت لزوم نظر خود را صادقانه به سرداور اعلام نمایند .  
ت : در صورت درخواست کمیته قضایی ، باید به روشنی نظر خود را اعلام نمایند .

## ماده ۲۴ شرح وظایف منشی ها

- ۱- منشی ها باید زمان مسابقات را اندازه گیری و نتایج را اعلام نمایند .  
۲- منشی ها باید موارد مرتبط با کار منشی را اداره نماید .

## ماده ۲۵ ترکیب داوران

- ۱- داوران توسط رئیس کوک کی وان منصوب می شوند .  
۲- ترکیب و چینش داوران بر اساس شرایط هر رشته انجام می شود .  
الف : تیم دو داوره : در مسابقات شکستن قدرتی و رکوردی تیم داوری متشکل از یک سرداور و یک داور است .  
ب : تیم پنج داوره : در مسابقات پوم سه ، شکستن چند جهت ، تکواندو ایروبیکی و دفاع شخصی ، تیم داوری مرکب از یک سرداور و چهار داور است .  
پ : تیم هفت داوره : در مسابقات تیم نمایش تیم داوری مرکب از یک سرداور و شش داور است .  
گزینش و چیدن داوران پس از تنظیم لیست مسابقات هر رشته انجام می شود .  
مربیانی که تیمشان در آن گروه به رقابت خواهد پرداخت ، نمی توانند در تیم داوری آن گروه قرار گیرند .

## ماده ۲۶ لباس داوران

- داوران بایستی لباسی را که مشخص شده بپوشند .

## بخش ۶ سایر موارد

### ماده ۲۷ کمیته قضایی

- ۱- مسئولین تیم ( سرپرست یا مربی ) می توانند در خواست بررسی نمایند .  
۲- بازیکنانی که به تنهایی در مسابقات شرکت کرده اند ، می توانند درخواست بررسی نمایند .  
۳- ترکیب کمیته قضایی  
ترکیب کمیته قضایی به شرح زیر است :  
الف : یک رئیس  
ب : ۱۲ نفر یا کمتر عضو  
۴- مسئولیت

کمیته قضایی بر اساس درخواست بررسی، قضاوت های نادرست را اصلاح و تصمیمات انضباطی را در مورد عوامل فنی که قضاوت نادرست یا رفتار نامناسبی داشته اند اعمال و نتیجه را به رئیس کوک کی وان ارائه خواهند داد.

۵- روش درخواست بررسی

الف: در صورتی که نسبت به قضاوت داوری اعتراضی وجود داشته باشد، یکی از مسئولین تیم باید ظرف مدت ۱۰ دقیقه پس از پایان مسابقه مورد نظر، برگ درخواست بررسی را به همراه هزینه آن به کمیته قضایی تحویل دهد. نتیجه بررسی باید در مدت ۳۰ دقیقه اعلام گردد.

ب: هزینه درخواست بررسی ۱۰۰ دلار می باشد.

پ: نتیجه با رای اکثریت اعضا اتخاذ خواهد شد.

ت: جهت اطمینان از جریان رخدادها، کمیته قضایی می تواند نظر داوران مسابقه را جویا شود.

ث: رای کمیته قضایی نهایی بوده و هیچ استینافی بر آن قبول نمی شود.

## ماده ۲۸ تنبیهات

کمیته انضباطی مسابقات جهانی هان مادانگ تکواندو با تایید کمیته قضایی کوک کی وان منصوب می گردد.

روش اجرای تنبیهات:

۱- رئیس کوک کی وان و در صورت عدم حضور وی، رئیس کمیته برگزاری مسابقات می تواند در موارد زیر درخواست تشکیل کمیته انضباطی و بررسی نماید.

الف: دخالت در اداره مسابقات

ب: ایجاد مزاحمت عمومی در محوطه مسابقات

پ: تهییج تماشاگران و پخش شایعات نادرست

۲- چنانچه در خلال مسابقات موردی پیش آید و دلایل قابل قبولی برای بررسی وجود داشته باشد، کمیته انضباطی موارد را بررسی و تصمیمات انضباطی را در مورد افراد خطاکار اتخاذ و در محوطه مسابقات به اطلاع عموم رسانده و برای رئیس کوک کی وان ارسال خواهد نمود.

۳- کمیته انضباطی می تواند جهت اطمینان افراد مرتبط را احضار و از ایشان پرسش نماید.

## ماده ۲۹ مواردی که در قوانین نیامده است

چنانچه در خلال مسابقات مواردی پیش آید که در قوانین ذکر نشده است، به روشهای زیر حل و فصل خواهد شد:

۱- مواردی که مربوط به مسائل فنی مسابقات باشد، توسط رئیس اجرایی، رئیس مسابقات و رئیس داوران بررسی می گردد.

۲- مواردی که مربوط به مسائل فنی مسابقات نباشد، توسط کمیته برگزاری بررسی می گردد.

## بخش ۷ قوانین فنی

### ماده ۳۰ پوم سه مجاز (استاندارد)

پوم سه استاندارد همان پوم سه هایی هستند که توسط کوک کی وان تنظیم شده اند.

۱- روش برگزاری مسابقات: حذفی گروهی

۲- مدت مسابقه: ۹۰ ثانیه یا کمتر

۳- پوشاک: توبوک

۴- تعداد نفرات: انفرادی، دو نفره (آقا و بانو) و تیمی ۳ نفره

الف: موارد فوق ممکن است در هر سال تغییر یابد. در این صورت در آیین نامه مسابقات درج و ارسال خواهد شد.

۵- گروه بندی سنی

مسابقات تیمی ترکیبی از آقا، بانو یا هر دو می باشد. جداسازی آقایان از بانوان انجام نمی شود.

در صورتی که در بخش بین المللی محدودیتی در تعداد بازیکن باشد، می توان از بازیکن جوانتر در گروه بزرگسال تر استفاده نمود.

جدول گروه بندی سنی و جنسیتی

گروه	کودکان	خردسالان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	جوانان	بزرگسالان	بزرگسالان	میانسالان
سن	زیر ۹	۱۰ تا ۱۲	۱۳ تا ۱۵	۱۶ تا ۱۸	۱۹ تا ۲۹	۳۰ تا ۳۹	۴۰ تا ۴۹	۵۰ تا ۵۹	۶۰ + سال
انفرادی	آقایان	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر
	بانوان	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر	۱ نفر
دو نفره	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر
تیمی	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر	۳ نفر

۶- پوم سه گروه

- الف : پوم سه های هر گروه در هر سال قابل تغییر است که در آیین نامه مسابقات درج و ارسال خواهد شد .  
 ب : پوم سه های هر سال توسط کمیته برگزاری و از طریق قرعه کشی دستی یا الکترونیکی مشخص و در آیین نامه درج و ارسال خواهد شد .  
 پ : در دور مقدماتی یک پوم سه و در دور فینال دو پوم سه اجرا خواهد شد .

جدول پوم سه های استاندارد گروه های سنی

بازیکن	گروه سنی	پوم سه ها
انفرادی	زیر ۹ سال	ت گوک ۳ تا ۸ ، کوریو
	۱۰ تا ۱۲ سال	ت گوک ۴ تا ۸ ، کوریو ، کومگانگ
	۱۳ تا ۱۵ سال	ت گوک ۵ تا ۸ ، کوریو ، کومگانگ و ت بک
	۱۶ تا ۱۸ سال	ت گوک ۷ و ۸ ، کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین
	۱۹ تا ۲۹ سال	ت گوک ۸ ، کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین و جی ته
	۳۰ تا ۳۹ سال	کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین ، جی ته و چون کوان
	۴۰ تا ۴۹ سال	
	۵۰ تا ۵۹ سال	کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین ، جی ته ، چون کوان و هان سو
	۶۰ سال و بالاتر	
	دو نفره و تیمی	زیر ۹ سال
۱۰ تا ۱۲ سال		ت گوک ۴ تا ۸ ، کوریو ، کومگانگ
۱۳ تا ۱۵ سال		ت گوک ۵ تا ۸ ، کوریو ، کومگانگ و ت بک
۱۶ تا ۱۸ سال		ت گوک ۷ و ۸ ، کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین
۱۹ تا ۲۹ سال		ت گوک ۸ ، کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین و جی ته
۳۰ سال و بالاتر		کوریو ، کومگانگ ، ت بک ، پیونگ وان ، شیپ جین ، جی ته و چون کوان

۷- موارد اجباری

- الف : قوانین فنی پوم سه مطابق با قوانین کوک کی وان است .  
 ب : نوع چینش بازیکنان آزاد است .  
 ۸- معیارهای امتیاز گذاری عبارتند از :  
 الف : پوم سه استاندارد ( ۱۰ امتیاز )

- دقت ( ۴ ) : دقت در تکنیک ها و تعادل
- دقت در جزئیات هر پوم سه
- اجرا ( ۶ ) : کوبش ، قدرت / سرعت / آهنگ و حس

**جزئیات امتیاز گذاری مطابق جدول زیر می باشد :**

امتیاز	معیار امتیاز گذاری	جزئیات معیار امتیاز گذاری
۴	( ۴ امتیاز )	دقت در جزئیات هر پوم سه ( تکنیک ها و مسیر ها )
		دقت در تکنیک ها و تعادل و غیره
۲	اجرا ( ۴ امتیاز )	کوبش
۲		قدرت ، سرعت ، آهنگ
۲		حس

**۹- روش امتیاز گذاری**

الف : امتیاز کل ۱۰ است .

ب : دقت : امتیاز پایه ۴ است .

- به ازای هر اشتباه بازیکن در اجرای دقیق پوم سه یا تکنیک های آن ۰/۱ ( یک دهم ) امتیاز کسر می شود . اشتباهات کوچک عبارتند از : اشتباهات کوچک در ایستادن ها از قبیل آپ کوبی ، دیت کوبی ، بوم سوگی و ... و نیز اشتباهات کوچک در تکنیکهای دست از قبیل جیروگی ها ، ماکی ها ، چیگی ها و غیره .

- به ازای هر اشتباه بزرگتر بازیکن در اجرای دقیق پوم سه یا تکنیک های آن ۰/۳ ( سه دهم ) امتیاز کسر می شود . اشتباهات بزرگ شامل اجرای ایستادن ها یا تکنیک هایی است که در پوم سه وجود نداشته اند .

برای مثال :

اجرای دفاع بالا به جای دفاع پایین ،

یا اجرای دیت کوبی به جای آپ کوبی ،

عدم اجرای کی هاپ ،

مکث بیش از سه ثانیه به دلیل فراموش کردن تکنیک برای ،

عدم رعایت مسیر دید ،

در صورتی که در ایستادن ها کتاری سوگی هر دو پا با زمین تماس یابد .

پ : اجرا : امتیاز پایه ۶ است .

- کوبش ۲ امتیاز ،

- سرعت ، قدرت ، آهنگ ۲ امتیاز

- حس ۲ امتیاز

کسر امتیاز در بخش اجرا ، پس از پایان پوم سه و در کل حساب می شود و نه به ازای هر تکنیک .

**کوبش ۲ امتیاز :** تکنیک های دست ، ایستادن ها و تکنیک های پای پوم سه باید به بهترین روش یعنی ، شروع نرم و راحت ، با سرعت ، قدرت ، استفاده کامل از وزن ، با تعادل کامل و نیز سرعت کم در موارد مشخصی که در پوم سه ها وجود دارد ، اجرا شود .

مثال ۱ : انقباض عضلات در آغاز تکنیک و کاهش سرعت و قدرت در اوج تکنیک .

مثال ۲: چنانچه بازیکن در تعویض تکنیک ها به تکنیک بعدی برای کسب قدرت بیشتر، در عکس العمل گیری زیاده روی نمایند.

**قدرت** به معنی کنترل و اجرای قدرت در حین اجرای تکنیک است.

**سرعت** به معنی اجرای سرعت مناسب هر تکنیک و نیز سرعت انتقال از یک تکنیک به تکنیک بعدی است.

**آهنگ** به معنی اجرای تکنیک ها با زمان های مشخص بین آنها و جریان مناسب پوم سه است.

مثال ۱: چنانچه در آغاز تکنیک بدن سخت شود، سرعت، قدرت و آهنگ کاهش یافته و امتیاز کسر می گردد.

مثال ۲: حرکات سخت که با انتقباض بدن همراه هستند، قوی شروع می شوند و باعث کاهش سرعت در مسیر و کاهش قدرت اوج تکنیک و در نهایت کسر امتیاز می شوند.

## حس ۲ امتیاز

در امتیازگذاری حس به حالت های گوناگون بازیکن از قبیل سنگینی و وقار، ظرافت و زیبایی تکنیک ها، و مهارت در کنترل نیرو در اندازه های تکنیک ها، تمرکز، روحیه، انضباط و اعتماد به نفس و غیره در ارتباط با ویژه گی های پوم سه توجه می شود.

در این بخش روش دید و کیهاپ، رفتار، لباس، سنگینی (وقار) و غیره در بدن و حرکات بازیکن، در خلال اجرای پوم سه ارزشیابی می شود.

برای مثال مواردی از قبیل مصنوعی بودن تکنیک ها، انجام حرکات کوچکتر از اندازه های بدن بازیکن، عدم هماهنگی آهنگ پوم سه و عدم وجود سنگینی و وقار در حرکان و زیبایی در تکنیک ها بعلاوه عدم کنترل دید و اشتباهات در کیهاپ و عدم اعتماد به نفس موجب کسر امتیاز می گردد.

## ت: موارد کسر امتیاز در خلال مسابقه

- در صورت افزایش یا کاهش زمان مسابقه از استاندارد آن، به ازای هر ۱۰ ثانیه یک امتیاز کسر خواهد شد.
- در صورت افزایش یا کاهش تعداد نفرات تیم از حد استاندارد، به ازای هر نفر ۳ امتیاز کسر خواهد شد.
- به ازای هر بار خروج از خط حد یک امتیاز کسر خواهد شد.

( توضیح مترجم: با توجه به کاهش حداکثر امتیاز پوم سه استاندارد از ۱۰۰ به ۱۰، به نظر می رسد که در میزان کسر امتیاز اشتباه شده باشد. منطبق آن است که در هر سه مورد ۰/۳ امتیاز کسر گردد.)

## ث: امتیازگذاری

- دو بخش دقت و اجرا جداگانه امتیازگذاری می شوند.
- پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات در هر بخش، باقی مانده امتیازات جمع و معدل گیری می گردد.

## ۱۰- جریمه ها: اخطار، امتیاز منفی، عدم صلاحیت

الف: سرداور جریمه ها را اعلام می نماید.

ب: جریمه ها شامل اخطار (کیونگو)، امتیاز منفی (گام جوم) و عدم صلاحیت می شود.

- هر کیونگو برابر با نیم (۰/۵) امتیاز منفی است.
- هر دو کیونگو برابر با یک (۱) امتیاز منفی است.
- هر گام جوم برابر با یک (۱) امتیاز منفی است.

### موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :

- رفتار یا گفتار نا شایست
- دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی

### موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- جا زدن بازیکن به جای بازیکن دیگر
- چنانچه پوم سه ای غیر از پوم سه اعلام شده اجرا گردد ، جنسیت بازیکنان مطابق آن گروه نباشد و یا توبوک مورد تایید نباشد .

### ۱۱- اعلام امتیازات

- الف : امتیاز نهایی باید بلافاصله پس از جمع آوری و محاسبه امتیازات داوران اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از پایان پوم سه ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید بطور خودکار در تابلو نتایج اعلام گردد .
- امتیاز نهایی ( معدل امتیازات ) و امتیازات هر داور و حذف بالاترین و پایین ترین امتیازات باید در تابلو نتایج درج شود .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از پایان پوم سه برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
- منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات دو بخش دقت و اجرا و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

### ۱۲- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکن یا تیمی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی ، بازیکن یا تیمی که در بخش اجرا ، امتیاز بالاتری داشته برنده است .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بازیکنی که قبل از کسر امتیازات منفی ، امتیاز بیشتری داشته برنده است .
- ت : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار و سرداور پوم سه را انتخاب خواهد نمود .
- در بازی مجدد ، امتیازات قبلی محاسبه نمی شود .
- ث : در صورت تساوی در بازی مجدد ، برتری با امتیاز بخش اجرا می باشد .
- ج : در صورت تساوی مجدد ، بازیکنی که بدون کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات ، بالاترین امتیاز را کسب نموده ، برتر خواهد بود .
- چ : در صورت تساوی مجدد ، هر دو بازیکن در یک رده قرار خواهند گرفت .

### ماده ۳۳ پوم سه ابداعی

پوم سه ابداعی ، پوم سه ای است که با استفاده از تکنیک های تکواندو که در کتاب کوک کی وان آمده ، ساخته شود .

- ۱- روش برگزاری مسابقات : حذفی گروهی
  - ۲- مدت مسابقه : بیش از ۶۰ و کمتر از ۷۰ ثانیه
  - ۳- پوشاک : توبوک
  - ۴- تعداد نفرات : دو نفره و تیمی ۳ تا ۵ نفره
- همه اعضای تیم باید قوانین و مقررات مسابقات را رعایت نمایند . ( قوانین فنی مسابقات )



گروه بندی جنسیتی و سنی

مسابقات تیمی مرکب از آقایان ، بانوان و یا ترکیبی از آنان است و مسابقات بدون جدا سازی جنسیتی برگزار می گردد .  
در صورتی که در بخش بین المللی تعداد بازیکنان در دو نفره یا تیمی کمتر باشد ، می توانند از گروه سنی پایین تر در ترکیب تیم استفاده نمایند .

### جدول گروه های سنی

گروه	کودکان	خردسالان	نونهالان	نوجوانان	جوانان	بزرگسالان
سن	زیر ۹ سال	۱۰ تا ۱۲	۱۳ تا ۱۵	۱۶ تا ۱۸	۱۹ تا ۲۹	۳۰ سال به بالا
دو نفره	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر	۲ نفر
تیمی	۳ تا ۵ نفر	۳ تا ۵ نفر	۳ تا ۵ نفر	۳ تا ۵ نفر	۳ تا ۵ نفر	۳ تا ۵ نفر

### ۵- موارد اجباری

- خطوط یون مو ( خطوط اجرای پوم سه ) : طراحی و انتخاب خطوط آزاد است .
- ترکیب تکنیک ها : ۲۰ تا ۲۴ پوم ( هر پوم حداکثر شامل ۵ تکنیک )
- قوانین تکنیکی : انتخاب تکنیک های دفاعی و حمله ای از بین تکنیک های تکواندو آزاد است .
- تکنیک های اجباری : همه بازیکنان تیم باید این تکنیک ها را اجرا نمایند . این تکنیک ها در هر سال قابل تعویض بوده و در آیین نامه مسابقات درج و ارسال خواهند شد .

کودوپ یوپ چاگی : ۲ بار

تیو یوپ چاگی : ۲ بار

تی چاگی : ۲ بار

مومدولبو چاگی : ۲ بار

تیو چاگی : ۲ بار

دولگه چاگی ( فیلیپینی ) : ۲ بار

۵۴۰ درجه : ۲ بار

توضیح مترجم :

### تکنیک های اجباری سال ۲۰۱۳

کودوپ یوپ چاگی : ۲ بار

تیو یوپ چاگی : ۲ بار

مومدولبو چاگی : ۲ بار

دولگه چاگی ( فیلیپینی ) : ۲ بار

۵۴۰ درجه : ۲ بار ( فقط یک بازیکن کافی است )

ت : تنها تکنیک های اصیل تکواندو و کاربرد آنها پذیرفته می شوند .

ث : تکنیک های پا و کاربرد آنها باید از بین تکنیک های اصلی انتخاب شوند .

ج : تکنیک های دست باید با توجه به کاربرد آنها انتخاب شوند .

( گزینش تکنیک ها بر اساس قوانین پوم سه یعنی مبارزه در حالت واقعی انجام شود . )

چ : تکنیک هایی که تکنیک اصیل تکواندو نباشند ، شامل امتیاز منفی می گردد . تشخیص تکنیک های اصیل توسط کمیته برگزاری و پس از دریافت برنامه پوم سه ابداعی ، انجام می شود .

ح : انتخاب نوع موسیقی آزاد است .

خ : موارد زیر باید کتبا در برگ پوم سه ثبت شوند . این موارد عبارتند از : نام پوم سه ، هدف از پوم سه ، فلسفه آن ، توضیح حرکات ، نام و شماره تکنیک ها .

د : چنانچه دو تیم یا بیشتر از یک گروه ( کشور یا باشگاه ) در مسابقات حضور داشته باشند ، پوم سه آنان باید متفاوت باشد .

#### ۶- امتیازگذاری

امتیاز کل ۱۰۰ و شامل ۵۰ امتیاز پایه است . امتیازات کسب نشده در امتیاز پایه نیز موثر خواهند بود .  
الف : دقت ( ۲۰ امتیاز ) :

- دقت در جزئیات ( ۱۰ امتیاز ) : دقت در تکنیک های پایه و سیمای تکنیک ها

- دقت در تکنیک های اجباری ( ۱۰ امتیاز ) : دقت در اجرای درست تکنیک های پایه

ب : اجرا ( ۳۰ ) امتیاز : شامل کوبش ، آهنگ / نمایش / نوآوری

۱- مهارت ( ۱۰ ) امتیاز : کنترل سرعت / قدرت / تعادل و آهنگ

۲- نمایش ( ۱۰ ) امتیاز : هماهنگی تیمی

۳- نوآوری ( ۱۰ ) امتیاز : نوآوری در ترکیب پوم سه ، ترکیب پوم ها و ارزشهای فنی پوم سه

#### جدول امتیازگذاری پوم سه ابداعی

موضوع	حداکثر امتیاز	امتیاز
دقت	دقت در تکنیک ها	۱۰
	دقت در تکنیکهای اجباری	۱۰
اجرا	مهارت	۱۰
	نمایش	۱۰
	نوآوری	۱۰
امتیاز پایه		۵۰

#### ۷- روش امتیازگذاری

۱- دقت

- دقت در تکنیک ها : به ازاری هر اشتباه امتیاز کسر می شود .

- دقت در تکنیک های پایه : به ازای عدم اجرای هر تکنیک اجباری امتیاز کسر می گردد .

۲- اجرا

- کوبش ، آهنگ و تعادل

- هماهنگی تیمی

- نوآوری در ترکیب پوم ها و ارزشهای فنی پوم سه

امتیازگذاری در هر اشتباه انجام نمی شود ، بلکه پس از پایان پوم سه مطابق جدول فوق انجام می شود .

#### ۸- جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .

ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .

- هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .

- هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .

- هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .

#### موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :

- رفتار یا گفتار نا شایست
- دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
- افزایش زمان اجرای پوم سه : منفی ۳ ( سه ) امتیاز ، از امتیاز نهایی کسر خواهد شد
- خروج از خط حد : منفی ۳ ( سه ) امتیاز ، به ازای هر بار، از امتیاز نهایی
- افزایش یا کاهش تعداد بازیکنان : منفی ۱۰ ( ده ) امتیاز به ازای هر نفر
- عدم اجرای تکنیک های اجباری : منفی یک ( ۱ ) امتیاز به ازای هر تکنیک

#### موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- جا زدن بازیکن به جای بازیکن دیگر
- چنانچه پوم سه تیم دیگری را اجرا نمایند و یا توبوک مورد تایید نباشد .

#### ۱۳- اعلام امتیازات

- الف : امتیاز نهایی باید بلافاصله پس از جمع آوری و محاسبه امتیازات داوران اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از پایان پوم سه ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- امتیاز نهایی ( معدل امتیازات ) و امتیازات هر داور و حذف بالاترین و پایین ترین امتیازات باید در تابلو نتایج درج شود .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از پایان پوم سه برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
- منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات دو بخش دقت و اجرا و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

#### ۱۴- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکن یا تیمی که بالاترین امتیاز را کسب نموده باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی ، بازیکن یا تیمی که در بخش اجرا ، امتیاز بالاتری داشته برنده است . و در صورت تساوی مجدد امتیازات همه داوران محاسبه خواهد شد .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار خواهد شد .
- ت : در صورت تساوی در بازی مجدد ، بند ب اجرا خواهد شد . و در صورت تساوی مجدد ، هر دو بازیکن یا تیم در یک رده قرار خواهند گرفت .

#### ماده ۳۴ شکستن با مشت ( جوموک کیوک پا )

شکستن با مشت باید مطابق قوانین کوک کی وان انجام شود . شکستن با مشت یعنی اجرای مشت رو به پایین و شکستن هدف هایی که بر روی پایه ای با ارتفاع مشخص .

۱- قوانین مسابقات : روش رده بندی ( بر اساس حداکثر تعداد هدف های شکسته شده انجام می شود . )

#### ۲- قوانین اجباری :

- الف : بازیکنان باید در محوطه انتظار تعداد هدف های مورد نظر را اعلام نمایند .
- ب : هدف ها باید مورد تایید کوک کی وان باشند .
- پ : برای پیشگیری از جراحت مشت یا دست ، بازیکنان باید لایه محافظی که کمیته برگزاری معین نموده ، بر روی هدف قرار دهند . اما پوشاندن مشت ممنوع است .

- ت : شکستن باید با قسمت جلوی مفصل دو انگشت اشاره و وسط انجام شود .
- ث : شکستن تنها یک بار و در مدت ۳۰ ثانیه پس از اعلام " شی جاک " انجام شود .

### ۳- قوانین فنی

- الف : بازیکنان می توانند برای شکستن یک پای خود را از زمین بلند کنند .
- ب : بازیکنان باید هدف ها را با قسمت جلوی مفصل دو انگشت اشاره و وسط بشکنند .
- پ : بازیکن می تواند جهت اجرای شکستن را انتخاب نماید .

### ۴- روش امتیازگذاری

الف : تعداد هدف های شکسته شده

- ب : در صورت استفاده از هدف های قوس دار ، هدف باید به دو قسمت موازی شکسته شود . در غیر اینصورت هدف شکسته نشده محاسبه خواهد شد .
- پ : در مورد سایر هدف ها قوانین لازم ارائه خواهد شد .

### ۵- جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

- الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .
- ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .
  - هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .
  - هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
  - هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
- پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :
  - مزاحمت عمدی در اجرای بازیکن دیگر
  - دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
  - افزایش زمان مسابقه ( منفی یک امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه ، هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکسته شده محاسبه خواهد شد . )

### موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- تماس هر نقطه بالاتر از زانو با زمین پس از اجرای شکستن ( تماس زانو با زمین اشکالی ندارد )
- اجرای دوباره شکستن یا فشار آوردن بر هدف ها پس از شکستن
- شکستن با روش های غیر شرافت مندانه

### ۶- اعلام امتیازات

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
  - داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
  - هماهنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
  - منشی پس از بررسی و کسر امتیازات منفی ، امتیاز نهایی را اعلام می کند .

### ۷- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکنی که بالاترین تعداد هدف را شکسته باشد ، برنده است .  
ب : در صورت تساوی تعداد هدف های شکسته شده ، بازیکنی که تعداد بیشتری درخواست کرده باشد ، برنده است .  
پ : در صورت تساوی مجدد ، بازیکنی که وزن کمتری داشته باشد ، برنده است .

### ماده ۳۵ شکستن با تیغه دست ( سون نال کیوک پا )

شکستن با سون نال باید مطابق قوانین کوک کی وان انجام شود . شکستن با سون نال یعنی اجرای سون نال نریو چیگی (سون نال عمودی رو به پایین ) و شکستن هدف هایی که بر روی پایه ای با ارتفاع مشخص .

۱- قوانین مسابقات : روش رده بندی ( بر اساس حداکثر تعداد هدف های شکسته شده انجام می شود . )

#### ۲- قوانین اجباری :

- الف : بازیکنان باید در محوطه انتظار تعداد هدف های مورد نظر را اعلام نمایند .  
ب : هدف ها باید مورد تایید کوک کی وان باشند .  
پ : برای پیشگیری از جراحت مشت یا دست ، بازیکنان باید لایه محافظی که کمیته برگزاری معین نموده ، بر روی هدف قرار دهند . اما پوشانده تیغه دست یا مچ ممنوع است .  
ت : شکستن باید با قسمتی از دست که بین مفصل انگشت اول و مچ می باشد ، انجام شود .  
ث : شکستن تنها یک بار و در مدت ۳۰ ثانیه پس از اعلام " شی جاک " انجام شود .

#### ۳- قوانین فنی

الف : بازیکنان می توانند برای شکستن یک پای خود را از زمین بلند کنند .

#### ۴- روش امتیاز گذاری

الف : تعداد هدف های شکسته شده

- ب : در صورت استفاده از هدف های قوس دار ، هدف باید به دو قسمت موازی شکسته شود . در غیر اینصورت هدف شکسته نشده محاسبه خواهد شد .  
پ : در مورد سایر هدف ها قوانین لازم ارائه خواهد شد .

#### ۵- جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .

- ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .  
- هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .  
- هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .  
- هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .

پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :

- مزاحمت عمدی در اجرای بازیکن دیگر  
- دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی  
- افزایش زمان مسابقه ( منفی یک امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه ، هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکسته شده محاسبه خواهد شد . )

### موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- تماس هر نقطه بالاتر از زانو با زمین پس از اجرای شکستن ( تماس زانو با زمین اشکالی ندارد )
- اجرای دوباره شکستن یا فشار آوردن بر هدف ها پس از شکستن
- شکستن با مچ دست
- شکستن با پیون جوموک یا م جوموک
- شکستن با روش های غیر شرافت مندانه

### ۶- اعلام امتیازات

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
- منشی پس از بررسی و کسر امتیازات منفی ، امتیاز نهایی را اعلام می کند .

### ۷- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکنی که بالاترین تعداد هدف را شکسته باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی تعداد هدف های شکسته شده ، بازیکنی که تعداد بیشتری درخواست کرده باشد ، برنده است .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بازیکنی که وزن کمتری داشته باشد ، برنده است .

### ماده ۳۶ شکستن با پا ( پال کیوک پا ) ( یوپ چاگی یا دیت چاگی )

شکستن با پا باید مطابق قوانین کوک کی وان انجام شود . شکستن با پا یعنی شکستن با تیغه یا پاشنه پا و شکستن هدف هایی که توسط دستگاه ویژه نگه داشته می شوند . ارتفاع گیرنده هدف ها باید بر اساس استاندارد مشخص باشد .

۱- قوانین مسابقات : روش رده بندی ( بر اساس حداکثر تعداد هدف های شکسته شده انجام می شود . )

#### ۲- قوانین اجباری :

- الف : بازیکنان باید در محوطه انتظار تعداد هدف های مورد نظر را اعلام نمایند .
- ب : هدف ها باید مورد تایید کمیته برگزاری باشند .
- پ : شکستن تنها یک بار و در مدت ۳۰ ثانیه پس از اعلام " شی جاک " انجام شود .
- ت : بازیکن نباید منطقه مچ پا به پایین را با باند یا چیز دیگر بپوشاند .
- ث : شکستن باید با کف پا یا لبه بیرونی پا انجام شود .
- ج : ارتفاع هدف باید بالاتر از کمر بازیکن باشد .

#### ۳- در صورت نقض موارد زیر جریمه فنی اعمال خواهد شد :

- الف : بازیکنان می توانند برای شکستن یک پای خود را از زمین بلند کنند .
- ب : بازیکنان می توانند برای شکستن پرش کوتاه داشته یا کمتر از دو گام بردارند .

#### ۴- روش امتیازگذاری

- الف : تعداد هدف های شکسته شده
- ب : هدف ها باید حداقل به دو قسمت شکسته شوند . در غیر اینصورت هدف شکسته نشده محاسبه خواهد شد .

### جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

- الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .
- ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .
- هر کیونگو برابر با نیم (۵/۰) امتیاز منفی است .
  - هر دو کیونگو برابر با یک (۱) امتیاز منفی است .
  - هر گام جوم برابر با یک (۱) امتیاز منفی است .
- پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :
- مزاحمت عمدی در اجرای بازیکن دیگر
  - دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
  - افزایش زمان مسابقه ( منفی یک امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه ، هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکسته شده محاسبه خواهد شد . )

### موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- تماس هر نقطه از بدن با زمین به غیر از کف پاها
- شکستن با روش های غیر شرافت مندانه

### ۵- اعلام امتیازات

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
  - منشی پس از بررسی و کسر امتیازات منفی ، امتیاز نهایی را اعلام می کند .

### ۶- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکنی که بالاترین تعداد هدف را شکسته باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی تعداد هدف های شکسته شده ، بازیکنی که تعداد بیشتری درخواست کرده باشد ، برنده است .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بازیکنی که وزن کمتری داشته باشد ، برنده است .

### ماده ۳۷ شکستن چند جهت (چونگ هاپ کیوک پا)

شکستن چند جهت شامل شکستن چند هدف است که آزادانه توسط بازیکن طراحی شده است .

#### ۱- روش مسابقات : حذفی گروهی

#### ۲- زمان مسابقه : ۶۰ ثانیه یا کمتر

#### ۳- قوانین اجباری

- الف : هدف ها باید مورد تایید کمیته برگزاری باشد .
- ب : هدف ها تخته های یک سانتیمتری هستند . ( ۷ تا ۱۰ تخته )
- پ : تعداد کمک ها نباید بیش از ۱۵ نفر باشد .
- ت : محدودیتی در مورد تکنیک ها وجود ندارد .
- ث : ترکیب چینش هدف ها آزاد است ، اما شکستن هر هدف باید تنها یک بار انجام شود .

#### ۴- امتیاز گذاری

حداکثر امتیاز ۱۰۰ و شامل ۵۰ امتیاز پایه است . امتیازات کسب نشده در امتیاز پایه موثر خواهد بود .  
تکنیک ها بر اساس میزان دشواری ، نوع ترکیب و تکامل حرکات امتیاز گذاری می شود .  
۱- دقت :

الف : تعداد هدف های شکسته شده : تعداد هدف هایی که با تکنیک شکسته شده اند .

ب : فرود : تعادل خوب پس از اجرای تکنیک

۲- اجرا

الف : مهارت : میزان دشواری تکنیک ها ( ارتفاع و میزان چرخش )

ب : نمایش : اجرا درست و کامل تکنیک در هوا

پ : نوآوری : ترکیب برنامه شکستن و استفاده از تکنیک های نو

#### جدول امتیاز گذاری شکستن چند جهت

موضوع	موارد امتیاز گذاری	امتیاز
دقت ۲۰ امتیاز	تعداد هدف های شکسته شده	۱۰
	فرود	۱۰
اجرا ۳۰ امتیاز	مهارت	۱۰
	نمایش	۱۰
	نوآوری	۱۰
امتیاز پایه		۵۰

#### ۴- روش امتیاز گذاری

حداکثر امتیازات ۱۰۰ و شامل ۵۰ امتیاز پایه است . امتیازات کسر شده در امتیاز پایه موثر خواهد بود .

۱- دقت شامل دو بخش تعداد هدفهای شکسته شده و فرود می شود .

تعداد هدف های شکسته شده : به ازای شکسته نشدن هر هدف یک امتیاز کسر می شود .

فرود : بر اساس تعداد گام ها در فرود و تعادل فرود ، امتیاز داده خواهد شد . میزان تعادل و تعداد گام های بازیکن در هر

فرود موثر است . به ازای هر فرود بی تعادل پس از اجرای تکنیک ها ، امتیاز کسر می گردد .

۲- اجرا شامل یه بخش مهارت ، اجرا و نوآوری می گردد .

- مهارت : میزان دشواری تکنیک ها ، ارتفاع بالاتر هدف ها و میزان چرخش در اجرای تکنیک ها

- نمایش : اجرای دقیق تکنیک ها و تعادل در هوا

- نوآوری : ترکیب برنامه با تکنیک های نو

امتیازات در هر اشتباه کسر نمی گردد ، بلکه در پایان اجرا امتیازات کسر خواهد شد .

#### ۵- جریمه ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .

ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .

- هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .



- هر دو کیونگو برابر با یک (۱) امتیاز منفی است .
- هر گام جوم برابر با یک (۱) امتیاز منفی است .
- پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :**
- مزاحمت عمدی در اجرای بازیکن دیگر
- دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
- افزایش زمان مسابقه ( منفی یک امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه ، هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکسته شده محاسبه خواهد شد . )
- تماچنانچه بازیکن در زمان فرود بر زمین بیافتد به ازای هر بار افتادن ، ۳ امتیاز از امتیاز کل کسر خواهد شد .

#### **موارد عدم صلاحیت عبارتند از :**

- شکستن با روش های غیر شرافت مندانه

#### **۶- اعلام امتیازات**

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- امتیاز نهایی ( معدل امتیازات ) و امتیازات هر داور و حذف بالاترین و پایین ترین امتیازات باید در تابلو نتایج درج شود .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
- منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات دو بخش دقت و اجرا و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

#### **۷- نتیجه و اعلام برنده**

- الف : بازیکن یا تیمی که بالاترین امتیاز را داشته باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی ، بازیکنی که امتیاز بیشتری در بخش اجرا داشته باشد ، برنده است .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بالاترین و پایین ترین امتیازات نیز محاسبه می شوند .
- ت : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار می گردد .
- ث : در صورت تساوی مجدد ، حتی پس از اعمال بند های ب و پ ، هر دو در یک رده قرار خواهند گرفت .

#### **ماده ۳۸ دفاع شخصی ( هوشین سول )**

- مسابقات دفاع شخصی ، به معنی دفاع در برابر مهاجمان مسلح یا غیر مسلح با اجرای تکنیک های دست و پا و چرخاندن ، قفل کردن
- و پرتاب کردن مهاجمان در مقابل حمله ناگهانی و بدون به خطر انداختن جان حریفان است .
- ۱- روش برگزاری مسابقات : حذفی گروهی
- ۲- زمان مسابقه : کمتر از ۶۰ ثانیه
- ۳- لباس : توبوک مورد تایید ( بازیکن یا بازیکنان دفاع کننده حتما باید توبوک به تن داشته باشند . )
- ۴- تعداد اعضای تیم : ۵ تا ۷ نفر
- ۵- قوانین اجباری

- الف : برای پیشگیری از آسیب ، سلاح ها باید بدلی باشند .  
 ب : گزینش روش دفاع شخصی آزاد است .  
 پ : استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .  
 ت : حرکات جدا جدا قابل قبول نیستند .  
 ث : بازیکنان مدافع نباید مسلح شوند .  
 ج : برنامه دفاع شخصی نباید کمدی باشد .  
 چ : حرکات اغراق آمیز و کاربرد بیش حد حرکات ممنوع است .  
 ح : کاربرد موسیقی ممنوع است .  
 خ : لوازم و تجهیزاتی که در برنامه استفاده می شوند ، تاثیری در امتیاز ندارند .

#### ۶- در موارد زیر جریمه فنی داده خواهد شد :

- الف : بازیکن مدافع باید در برابر مهاجمان مسلح یا غیر مسلح با اجرای تکنیک های دست و پا و چرخاندن ، قفل کردن و پرتاب کردن از خود دفاع نماید .  
 ب : بازیکن مدافع باید بطور مداوم و در جهت های گوناگون با اجرای تکنیک های دفاعی یا حمله ای از خود دفاع نماید .

#### ۷- امتیازگذاری

حداکثر امتیاز ۱۰۰ و شامل ۵۰ امتیاز پایه است . امتیازات کسر شده در امتیاز پایه موثر خواهند بود .

- ۱- دقت ۲۰ امتیاز  
 - دقت در حرکات : دقت در تکنیک های مهارتی تکواندو  
 - دقت در هر تکنیک : دقت در اجرای تکنیک ها ( کوبش ، آهنگ ، تعادل ، انعطاف در حرکات و سرعت )  
 ۲- اجرا ۳۰ امتیاز  
 - مهارت : گوناگونی و ترکیب ها  
 - نمایش : ارزشهای فنی تکنیک ها  
 - نوآوری : نوآوری در تکنیک ها

#### جدول امتیازگذاری مسابقات هوشین سول

امتیاز کل	جزئیات عوامل	عوامل امتیاز گذاری
۱۰	دقت در حرکات	دقت
۱۰	دقت در تکنیک ها	
۱۰	مهارت	اجرا
۱۰	نمایش	
۱۰	نوآوری	
۵۰	امتیاز پایه	

## ۸- روش امتیاز گذاری

- ۱- دقت :
  - دقت در حرکات : به ازای هر اجرای نا درست هر حرکت ، امتیاز کسر می گردد .
  - دقت در تکنیک ها : به ازای هر اشتباه در اجرای تکنیک ها امتیاز کسر می گردد .
  - ۲- اجرا :
  - مهارت : گوناگون بودن حرکات و تکنیک ها امتیاز گذاری می شود .
  - نمایش : ارزش های فنی تکنیک ها امتیاز گذاری می شود
  - نو آوری ها پس از پایان اجرا امتیاز گذاری می شود .
- امتیازات در هر اشتباه کسر نمی گردد ، بلکه در پایان اجرا و در کل کسر خواهد شد .

## ۸- جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

- الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .
- ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .
- هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .
  - هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
  - هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
- پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :
- رفتار نا شایست
  - دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
  - استفاده از سلاح تایید نشده : یک امتیاز منفی به ازای هر سلاح
  - آسیب یا زخمی شدن بازیکن : یک امتیاز منفی به ازای هر آسیب دیده یا زخمی
  - به ازای هر ۱۰ ثانیه افزایش زمان مسابقه سه ( ۳ ) امتیاز کسر می شود .
  - به ازای هر نفر کاهش یا افزایش از تعداد استاندارد بازیکنان سه ( ۳ ) امتیاز کسر خواهد شد .
  - به ازای هر بار خروج از خط حد سه ( ۳ ) امتیاز کسر خواهد شد .
  - به ازای هر حرکت کمدی سه ( ۳ ) امتیاز کسر خواهد شد .

## ت : موارد عدم صلاحیت عبارتند از :

- در موارد زیر عدم صلاحیت داده خواهد شد :
- جازدن بازیکن به جای بازیکن نام نویسی شده
- استفاده از سلاح اصلی

## ۹- اعلام امتیازات

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیاز گذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
  - امتیاز نهایی ( معدل امتیازات ) و امتیازات هر داور و حذف بالاترین و پایین ترین امتیازات باید در تابلو نتایج درج شود .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری  
همانگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .

منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات هر بخش و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

#### ۱۰- نتیجه و اعلام برنده

- الف : بازیکن یا تیمی که بالاترین امتیاز را داشته باشد ، برنده است .  
ب : در صورت تساوی ، بازیکنی که امتیاز بیشتری در بخش اجرا داشته باشد ، برنده است .  
پ : در صورت تساوی مجدد ، بالاترین و پایین ترین امتیازات نیز محاسبه می شوند .  
ت : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار می گردد .  
ث : در صورت تساوی مجدد ، حتی پس از اعمال بند های ب و پ ، هردو در یک رده قرار خواهند گرفت .

#### ماده ۳۹ تکواندو ایروبیکی ( تکوان چه جو )

تکواندو ایروبیکی به مسابقاتی گفته می شود که تکنیک های اصیل تکواندو هماهنگ با موسیقی یا آلات موسیقی به شکل ایروبیکی انجام شود .

۱- روش مسابقه : حذفی گروهی

۲- زمان مسابقه : بین ۹۰ تا ۱۰۰ ثانیه

۳- لباس : بازیکنان باید شلوار و کمر بند تکواندو را بپوشند . ( پوشش بالاتنه آزاد است . )

۴- تعداد بازیکنان : ۷ تا ۹ نفر

۵- قوانین اجباری :

الف : تکنیک های دست باید از بین تکنیک های اصیل تکواندو انتخاب شوند .

ب : تکنیک های پا باید از بین تکنیک های اصیل تکواندو انتخاب شوند .

پ : برنامه و لوح فشرده موسیقی آن باید قبل از مسابقات به کمیته برگزاری سپرده شود .

۶- تکنیک های اجباری

این تکنیک ها در هر سال قابل تعویض بوده و در آیین نامه مسابقات درج و ارسال خواهند شد . همه بازیکنان تیم باید این تکنیک ها را اجرا نمایند .

کودوپ یوپ چاگی : ۲ بار

تیو یوپ چاگی : ۲ بار

تی چاگی : ۲ بار

مومدولییو چاگی : ۲ بار

تیو چاگی : ۲ بار

دولگه چاگی ( فیلیپینی ) : ۲ بار

حرکات آکروباتیک : ۲ بار

استفاده از یک ترکیب بیش از سه بار ممنوع است .

توضیح مترجم :

تکنیک های اجباری سال ۲۰۱۳

کودوپ یوپ چاگی : ۲ بار

تیو یوپ چاگی : ۲ بار

مومدولییو چاگی : ۲ بار

دولگه چاگی ( فیلیپینی ) : ۲ بار

حرکات آکروباتیک : ۲ بار

## ۷- قوانین فنی

الف : استفاده از گریپ آزاد است .

ب : استفاده از وسایل گوناگون آزاد است ، ولی در امتیازگذاری تاثیری ندارد .

### امتیازگذاری

حداکثر امتیاز ۱۰۰ و شامل ۵۰ امتیاز پایه است . امتیازات کسر شده در امتیاز پایه نیز موثر خواهد بود .

الف : دقت ۲۰ امتیاز :

۱ : دقت در جزئیات ( ۱۰ امتیاز ) : دقت در اجرای تکنیک ها و ایستادن های تکواندو

۲ : دقت در تکنیک های اجباری ( ۱۰ امتیاز ) : دقت در اجرای درست و کامل تکنیک های اجباری

ب : اجرا ( ۳۰ امتیاز ) :

۱ : مهارت ۱۰ امتیاز : آهنگ اجرا و هماهنگی حرکات

۲ : نمایش ( ۱۰ امتیاز ) : اجرای فعال و متحرک و هماهنگی با موسیقی

۳ : نوآوری ( ۱۰ امتیاز ) : نوآوری در ترکیب ها و ارزشهای هنری

### جدول امتیازگذاری مسابقات تکوان چه جو

امتیاز	جزئیات عوامل امتیازگذاری	عوامل
۱۰	دقت در حرکات	دقت
۱۰	تکنیک های اجباری	۲۰ امتیاز
۱۰	مهارت	اجرا
۱۰	نمایش	۳۰ امتیاز
۱۰	نوآوری	
۵۰	امتیاز پایه	

## ۸- روش امتیازگذاری

۱- دقت ۲۰ امتیاز

- دقت در حرکات ۱۰ امتیاز : به ازای هر حرکت نا درست امتیاز کسر می گردد .

- دقت در تکنیک های ۱۰ امتیاز : به ازای تکنیک های نادرست امتیاز کسر می گردد .

۲- اجرا ۳۰ امتیاز

- مهارت ۱۰ امتیاز : گوناگونی حرکات و تکنیک ها امتیازگذاری می شود .

- نمایش ۱۰ امتیاز : ارزش های فنی تکواندو امتیازگذاری می شود .

- نوآوری ۱۰ امتیاز : نوآوری در تکنیک ها و ترکیب ها امتیازگذاری می شود .

امتیازات در هر حرکت کسر نمی شود ، بلکه در پایان اجرا و بر اساس کل آن کسر خواهد شد .

### ۱۱- جرایم ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )

الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .

ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .

- هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .

- هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .

- هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .

**پ : موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :**

- رفتار نا شایست
- دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
- به ازای هر ۱۰ ثانیه افزایش زمان مسابقه : سه ( ۳ ) امتیاز کسر می شود .
- به ازای هر نفر کاهش یا افزایش از تعداد استاندارد سه ( ۳ ) امتیاز کسر خواهد شد .
- به ازای عدم اجرای هر یک مورد از تکنیک های اجباری یک ( ۱ ) امتیاز کسر خواهد شد .
- به ازای هر بار خروج از خط حد سه ( ۳ ) امتیاز کسر خواهد شد .

**ت : موارد عدم صلاحیت عبارتند از :**

- در موارد زیر عدم صلاحیت داده خواهد شد :
- جازدن بازیکن به جای بازیکن نام نویسی شده

**۱۲- اعلام امتیازات**

- الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .
- ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :
- داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .
- امتیاز نهایی ( معدل امتیازات ) و امتیازات هر داور و حذف بالاترین و پایین ترین امتیازات باید در تابلو نتایج درج شود .
- پ : در صورت استفاده از برگ داوری
- هماهنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .
- منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات هر بخش دقت و اجرا و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

**۱۳- نتیجه و اعلام برنده**

- الف : بازیکن یا تیمی که بالاترین امتیاز را داشته باشد ، برنده است .
- ب : در صورت تساوی ، بازیکنی که امتیاز بیشتری در بخش اجرا داشته باشد ، برنده است .
- پ : در صورت تساوی مجدد ، بالاترین و پایین ترین امتیازات نیز محاسبه می شوند .
- ت : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار می گردد .
- ث : در صورت تساوی مجدد ، حتی پس از اعمال بند های ب و پ ، هر دو در یک رده قرار خواهند گرفت .

**ماده ۴۰ مسابقات رکوردی**

- مسابقات رکوردی به مسابقاتی گفته می شود که بازیکنان در رشته هایی شرکت می کنند که برتری در آنها بر اساس یکی از معیار های ، تعداد ، سرعت ، ارتفاع ، فاصله و یا طول مسافت در زمان و مکان معین رده بندی می شوند .
- ( توضیح مترجم : مسابقات رکوردی زمانی جا مانده است . )
- ۱- رشته مسابقات رکوردی در هر سال قابل تغییر است و در آیین نامه مسابقات درج و ارسال خواهد شد .
  - ۲- بازیکنانی که بیش از سه بار در یک رشته رکورددار باشند ، گواهی نامه افتخاری تکواندو دریافت خواهند نمود .
  - ۳- امتیازگذاری مسابقات رکوردی بر اساس تعداد ، سرعت ، ارتفاع ، فاصله و یا طول مسافت انجام می شود .
  - ۴- در صورت استفاده از هدف های قوس دار ، هدف باید به دو قسمت موازی شکسته شود .

## ۵- رفع تساوی

- الف : در صورت تساوی در دور نهایی ( فینال ) ، بازی مجدد انجام می شود .  
ب : در صورت تساوی مجدد در شکستن پی در پی با دولگه چاگی ، مومدولیو چاگی و یوپ چاگی تعادلی در گروه های سنی زیر ۱۹ سال ، بازیکن جوانتر و در گروه های سنی بالای ۱۹ سال بازیکن مسن تر برنده است .  
پ : در صورت تساوی مجدد در نوبی چاگی و تیو یوپ چاگی بازیکن کوتاه قد برنده است .

## ۶- جزییات مسابقات رشته های رکوردی

### مسابقات تعادلی یوپ چاگی

در این مسابقات بازیکن باید تکنیک یوپ چاگی را در هوا نگه دارد .

۱- روش برگزاری مسابقه : بالاترین رکورد ( زمان )

۲- زمان مسابقه : بدون محدودیت

۳- لباس : توبوک مورد تایید

### ۴- قوانین فنی

الف : بازیکن باید یوپ چاگی را بالاتر از شانه خود نگه دارد .

ب : پای محور باید روی زمین بماند . ( لی زدن یا جابجا شدن ممنوع و به منزله توقف و ثبت زمان به عنوان رکورد است . )

پ : از وقتی که پا در خط شانه یا بالاتر از آن نگه داشته شود ، زمان محاسبه می گردد .

### ۵- در موارد عدم صلاحیت اعلام می گردد .

الف : در ابتدای مسابقه ارتفاع پا ، پایین تر از حد باشد .

ب : پای محور از زمین جدا شود .

( توضیح مترجم : مسابقات تعادلی آپ چاگی و دولیو چاگی را نیز با همین روش می توان برگزار نمود . )

### شکستن پی در پی با دولگه چاگی ( فیلپینی دولیو چاگی )

در این رشته بازیکن باید در محل مشخصی و به مدت بیست ( ۲۰ ) ثانیه به شکستن تخته با تکنیک دولگه چاگی بپردازد .  
روش برگزاری مسابقه :

۱- بالاترین رکورد ( تعداد )

۲- زمان مسابقه : ۲۰ ثانیه

۳- لباس : توبوک مورد تایید

### ۴- قوانین فنی

الف : اجرای بیش از یک چرخش در همان مکان

ب : هدف باید بالاتر از کمر بازیکن گرفته شود .

پ : جنس هدف ها تخته یک سانتیمتری است .

ت : تعداد کمک ها پنج ( ۵ ) نفر یا کمتر است .

ث : حداکثر تعداد گیرندگان هدف دو ( ۲ ) نفر است .

ج : گیرندگان هدف ها نباید از خط حد عبور نمایند .

چ : همه کمک ها باید در محوطه دو متر در متر قرار داشته باشند .

ح : بازیکن می تواند به تعداد نا محدود در مدت مسابقه تخته بشکند .

#### ۵- در موارد زیر امتیاز کسر خواهد شد :

- الف : چنانچه هدف پایین تر کمر بازیکن گرفته شود ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- ب : چنانچه گیرنده هدف در شکستن یاری نماید ( تخته را به پای بازیکن بزند ) ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- پ : چنانچه گیرندگان هدف از خط حد عبور نمایند ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود ..
- ت : چنانچه بازیکن از خط حد عبور نماید ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- هر امتیاز منفی معادل با شکسته شدن یک تخته است . ( به ازای هر امتیاز منفی ، یک عدد از تعداد تخته های شکسته شده کسر می گردد . )
- ( توضیح مترجم : در موارد فوق چنانچه تخته شکسته شود ، شکسته شدن تخته محاسبه و جریمه کسر می گردد . )

#### ۵- موارد عدم صلاحیت

- در موارد زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام می شود :
- الف : چنانچه بازیکن زمین را لمس نماید یا بر زمین بیافتد .
- ب : بازیکن یا کمک ها سه بار از خط حد عبور نمایند .

#### شکستن پی در پی با مومدولیو چاگی

در این رشته بازیکن باید در محل مشخصی و به مدت بیست (۲۰) ثانیه با کف پا یا پاشنه پا به شکستن تخته با تکنیک مومدولیو چاگی بپردازد .

روش برگزاری مسابقه :

- ۱- بالاترین رکورد ( تعداد )
- ۲- زمان مسابقه : ۲۰ ثانیه
- ۳- لباس : توبوک مورد تایید

#### ۴- قوانین فنی

- الف : چرخش باید در همان مکان انجام شود .
- ب : هدف باید بالاتر از کمر بازیکن گرفته شود .
- پ : جنس هدف ها تخته یک سانتیمتری است .
- ت : تعداد کمک ها پنج (۵) نفر یا کمتر است .
- ث : حداکثر تعداد گیرندگان هدف دو (۲) نفر است .
- ج : گیرندگان هدف ها نباید از خط حد عبور نمایند .
- چ : همه کمک ها باید در محوطه دو متر در متر قرار داشته باشند . ( توضیح مترجم : در مسابقات سال ۲۰۱۱ بازیکنی که شکستن را انجام می داد ، در محوطه دو متر در دو متر قرار داشت . )
- ح : بازیکن می تواند به تعداد نامحدود در مدت مسابقه تخته بشکند .

#### ۵- در موارد زیر امتیاز کسر خواهد شد :

- الف : چنانچه هدف پایین تر کمر بازیکن گرفته شود ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- ب : چنانچه گیرنده هدف در شکستن یاری نماید ( تخته را به پای بازیکن بزند ) ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- پ : چنانچه گیرندگان هدف از خط حد عبور نمایند ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود ..
- ت : چنانچه بازیکن از خط حد عبور نماید ، یک (۱) امتیاز منفی محاسبه می شود .
- هر امتیاز منفی معادل با شکسته شدن یک تخته است . ( به ازای هر امتیاز منفی ، یک عدد از تعداد تخته های شکسته شده کسر می گردد . )
- ( توضیح مترجم : در موارد فوق چنانچه تخته شکسته شود ، شکسته شدن تخته محاسبه و جریمه کسر می گردد . )

#### ۶- موارد عدم صلاحیت

- در موارد زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام می شود :
- الف : چنانچه بازیکن زمین را لمس نماید یا بر زمین بیافتد .
- ب : بازیکن یا کمک ها سه بار از خط حد عبور نمایند .



## شکستن با نوبی آپ چاگی

در این رشته از مسابقات بازیکن پس از مسافت معینی دورخیز ، بالا پریده و با پا هدف را می شکند و رده بندی بر اساس ارتفاع انجام می شود .

۱- روش برگزاری مسابقه : حذفی گروهی

۲- زمان مسابقه : ۳۰ ثانیه

۳- لباس : توبوک مورد تایید

### ۴- قوانین فنی

الف : استفاده از هر وسیله ای برای پرش ممنوع است .

ب : مسافت دورخیز هفت (۷) متر است .

پ : ارتفاع ورودی برای شکستن در جلسه سرپرستان تیم ها مشخص خواهد شد . پس از آن در هر دور ۵ سانتیمتر افزایش خواهد یافت .

( توضیح مترجم : پس از دور اول ، سرداور بنا بر توانایی های بازیکنان آن گروه ارتفاع بعدی را مشخص خواهد نمود . )

ت : بازیکنی که در هر دور موفق به شکستن تخته نشود ، از شرکت در دور بعدی محروم خواهد شد .

ث : مسابقات تا رسیدن به نتیجه ادامه می یابد .

### ۵- در موارد زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام می شود :

الف : چنانچه بازیکن زمین را لمس نماید ، یا بر زمین بیافتد .

## شکستن با تیو یوپ چاگی

در این رشته از مسابقات بازیکن پس از مسافت معینی دورخیز ، پریده و پس از گذشتن از یک مسافت با پا هدف را می شکند و رده بندی بر اساس مسافت طی شده در پرش انجام می شود .

۱- روش برگزاری مسابقه : حذفی گروهی

۲- زمان مسابقه : ۳۰ ثانیه

۳- لباس : توبوک مورد تایید

### ۴- قوانین فنی

الف : پرش از فراز دو مانع موازی و یا چیزی شبیه آن و به فاصله مقرر برای هر گروه انجام می شود .

ب : مسافت دورخیز حد اکثر دوازده (۱۲) متر است . ( توضیح مترجم : در قوانین ۲۰۱۳ حذف شده است . )

پ : ارتفاع ورودی برای شکستن یک متر است . البته این استاندارد در جلسه کمیته اجرایی قابل تغییر است .

ت : ارتفاع و مسافت پرش برای دور اول در جلسه سرپرستان تیم ها مشخص خواهد شد و پس از آن مسافت ، برای هر دور حد اقل (۵) سانتیمتر افزایش خواهد یافت .

(توضیح مترجم : پس از دور اول سرداور بنا بر توانایی های بازیکنان آن گروه مسافت پرش بعدی را مشخص خواهد نمود.)

ت : بازیکنی که در یک دور موفق به شکستن تخته نشود ، از شرکت در دور بعدی محروم خواهد شد .

ث : مسابقات تا رسیدن به نتیجه ادامه می یابد .

### ۵- در موارد زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام می شود :

الف : چنانچه بازیکن مانع را بیاندازد .

ب : چنانچه بازیکن زمین را لمس نماید یا بر زمین بیافتد .

## ماده ۴۱ تیم نمایش ( تیم ته هانگ چونگ هاپ کیونگ یون )

مسابقات تیم نمایش شامل اجرای رشته های مشخص و گوناگون تکواندو است که به طور آزاد برنامه ریزی و ترکیب شده اند . ( توضیح مترجم : مسابقات تیم نمایش در واقع ترکیب رشته های گوناگون مسابقات هان مادانگ تکواندو است و مهمترین بخش مسابقات می باشد . زیر تعداد نه (۹) بازیکن باید در مدت هفت (۷) دقیقه بسیاری از رشته های تکواندو را اجرا نمایند . نقش تکنیک های پایه و پوم سه در مسابقات تیم نمایش بسیار برجسته است و کلیه بازیکنان باید در این بخش ها شرکت نمایند . )

۱- روش مسابقه : حذفی گروهی

۲- مدت مسابقه : کمتر از شش ( ۶ ) دقیقه

۳- لباس : توبوک مورد تایید

۴- تعداد بازیکنان : ۹ نفر

۵- بخش های مسابقه :

الف : پوم سه ابداعی

ب : دفاع شخصی

پ : چند هدف ( یک پرش و شکستن چند هدف )

ت : شکستن چند جهت

ث : شکستن با تکنیک چرخشی در محور افقی و عمودی ( ۵۴۰ درجه یا بیشتر ، برگردون )

ج : شکستن ابداعی

چ : شکستن قدرتی

۶- جزییات هر بخش

الف : پوم سه ابداعی :

پوم سه ابداعی با استفاده از تکنیک های کتاب کوک کی وان طراحی می گردد . در طراحی پوم سه ابداعی باید قوانین مربوط به آن و مطابق با ماده ۳۱ و نیز تکنیک های اجباری مورد توجه قرار گیرد .

ب : دفاع شخصی :

دفاع شخصی ، مهارتهای دفاعی از قبیل : جابجایی ، پرتاب کردن ، شکستن ، چرخاندن ، تکنیک های پا ، و دست و غیره ، بدون استفاده از سلاح برای دفاع ، بر مبنای حمله ناگهانی یک یا چند مهاجم است .

همه بازیکنان باید در دفاع شخصی شرکت داشته باشند .

در طراحی برنامه دفاع شخصی باید قوانین مربوط به آن و طبق ماده ۳۶ مورد توجه قرار گیرد .

انتخاب چوب کوتاه یا بلند آزاد است .

پ : شکستن چند هدف به معنی اجرای تنها یک پرش و شکستن چند هدف در هوا با استفاده از پا و دست است .

برای مثال : گاوی بال چاگی و سه یا پنج تکنیک ، یا اجرای سه تکنیک آپ چاگی یا یوپ چاگی یا دولیو چاگی و ...

- بازیکن می تواند جهت یا مکان هدف یا تجهیزات را انتخاب نماید . اما نباید خارج از محوطه مسابقه قرار گیرد .

- بازیکن می تواند ارتفاع ، فاصله و تجهیزات نگه داری هدف ها را انتخاب نماید و امتیازگذاری بر اساس این معیارها انجام می شود .

- مسافت دورخیز نباید بیش از ۱۲ متر باشد .

- تعداد تکنیک های دست نباید بیش از دو باشد .

- داوران بر اساس موفقیت یا ناکامی در شکستن ، تجهیزات نگه داری هدف ها ، میزان دشواری و کامل بودن تکنیک ها امتیازگذاری می نمایند .

ت : شکستن چند جهت : شکستن چندین هدف در جهت های گوناگون و شکستن چند هدف در یک اجرا و یا شکستن پی در پی را شکستن چند جهت می نامند . برای مثال : شکستن در چند جهت یا یک خط

- بازیکن می تواند جهت یا مکان هدف یا تجهیزات را انتخاب نماید . اما نباید خارج از محوطه مسابقه باشد .
- بازیکن می تواند ارتفاع ، فاصله و تجهیزات نگه داری هدف ها را انتخاب نماید و امتیازگذاری بر اساس این معیارها انجام می شود .
- در شکستن چند جهت بازیکن و کمک ها باید با حرکت در جهت های گوناگون شکستن را انجام دهند .
- بازیکن باید با تکنیک های پا و دست هدف ها را بشکند ، ولی شکستن با سر ممنوع است .
- تعداد هدف ها باید ۱۵ یا کمتر و حداقل ارتفاع هدف ها یک (۱) متر باشد .
- داوران بر اساس موفقیت یا ناکامی در شکستن ، تجهیزات نگه داری هدف ها ، میزان دشواری و کامل بودن تکنیک ها امتیازگذاری می نمایند .

#### ث : شکستن با تکنیک چرخشی (برگردون ، ۵۴۰ یا بیشتر) :

- شکستن در محور افقی ( برگردون یا وارو زدن ) : شکستن هدف یا هدف ها با چرخش در محور کمر یا سینه در هوا و شکستن هدف است . می توان این تکنیک را با دورخیز یا چشم بسته نیز انجام داد .
- برای مثال : اجرای وارو و شکستن با یک پا یا پاهای جفت شده و یا با چشمان بسته و یا دورخیز کردن و پله کردن و شکستن و یا وارو زدن با چرخش بدن
- برج گیرندگان هدف ها حتی با استفاده از تجهیزات نباید بیش از سه طبقه باشد .
- شکستن در محور عمودی : شکستن هدف با چرخش بیش از یک دور بدن . این شکستن را می توان با چشم بسته و بدون دورخیز نیز انجام داد .
- برای مثال : شکستن با دولگه چاگی یا مومدولیو چاگی با چرخش ۵۴۰ درجه ، شکستن با دولگه چاگی یا مومدولیو چاگی با چشم بسته و چرخش ۵۴۰ یا ۷۲۰ درجه ، یا شکستن ۱ تا ۳ هدف با ۵۴۰ درجه
- بازیکن می تواند جهت یا مکان هدف یا تجهیزات نگه داری هدف ها را انتخاب نماید . اما نباید خارج از محوطه مسابقه باشد
- بازیکن باید هر دو نوع شکستن را انجام دهد .
- بازیکن می تواند ارتفاع ، فاصله و تجهیزات گیرنده را انتخاب نماید و امتیازگذاری بر اساس این معیارها انجام می شود .
- داوران بر اساس تعداد هدف های شکسته شده ، تجهیزات نگه داری هدف ها ، دقت در حرکات و کل اجرا امتیازگذاری می نمایند .

**ج : شکستن ابداعی :** بازیکن باید با طراحی نو هدف ها را بشکند . یا اینکه با تکنیک های سطح بالای تکواندو شکستن را انجام دهد .

- بازیکن می تواند جهت یا مکان هدف یا تجهیزات نگه داری هدف ها را انتخاب نماید . اما نباید خارج از محوطه مسابقه باشد
- محدودیتی در نوع تکنیک وجود ندارد . ولی میزان دشواری ، اصالت تکنیک ها و ترکیب آنها اهمیت دارد .
- داوران بر اساس موفقیت یا ناکامی در شکستن هدف ها ، تجهیزات نگه داری هدف ها ، میزان دشواری و میزان کامل بودن تکنیک ها امتیازگذاری می نمایند .

**چ : شکستن قدرتی :** چهار بازیکن باید هدف هایی را که بر روی پایه ها چیده شده اند ، با تکنیک هایی از قبیل : جوموک ، سون نال ، م جوموک ، دونگ جوموک و ... رو به پایین بشکنند .

- تعداد کل هدف ها ۲۰ تخته ۱/۸ سانتیمتری بوده و بازیکنان با تکنیک های متفاوت هدف ها را می شکنند .
- هر بازیکن می تواند تکنیک خاصی را انتخاب نماید . شکسته شدن هر تخته نیم ( ۰/۵ ) امتیاز دارد .

#### ۷ - قوانین اجباری

- قوانین هر بخش مطابق با بخش هفتم قوانین مسابقات و همان رشته است .

- سرپرستان تیم ها موظفند برنامه تیم نمایش را با برگ درخواست نام نویسی ارائه دهند . این برنامه قابل تغییر نمی باشد .
- در مسابقات تیم های کره ای ، دو بانو باید در ترکیب تیم وجود داشته باشد .
- لوح فشرده موسیقی باید در جلسه سرپرستان تیم ها به کمیته برگزاری تحویل داده شود .
- هدف ها باید مورد تایید کمیته برگزاری باشند .
- در شکستن های چند هدف ، چند جهت ، چرخشی و ابداعی باید از بازیکنان متفاوت استفاده شود .
- در تمام بخش ها ، شکستن تنها یکبار انجام می شود .

#### ۸ - معیار امتیاز گذاری

##### جدول امتیاز گذاری مسابقات تیم نمایش

استاندارد های امتیاز گذاری										امتیاز	موارد امتیاز گذاری	رشته های مسابقه
خیلی خوب	خوب	متوسط	ضعیف	خیلی ضعیف	۱	۲	۳	۴	۵			
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	دقت	پوم سه ابداعی
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	اجرا	
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	دقت	دفاع شخصی
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	اجرا	
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	دقت	چند هدف
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	اجرا	
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	دقت	چند جهت
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	اجرا	
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	دقت	تکنیک چرخشی
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	اجرا	
										۱۰	دقت	شکستن ابداعی
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	اجرا	
										۱۰	تعداد هدفهای شکسته شده	شکستن قدرتی

#### ۹ - روش امتیاز گذاری

- پوم سه ابداعی ۲۰ امتیاز :
- دقت : ۱۰ امتیاز : بر اساس اشتباهات بازیکن در مواردی که نیازمند به دقت است بین یک (۱) تا ده (۱۰) امتیاز داده می شود .
- موارد مربوط به دقت یعنی اشتباهات موجود در اندازه های ایستادن ها ( آپ کوبی ، دیت کوبی ، ... ) و تکنیک های دست ( دفاع عا ، مشت ها ، حمله ها ، ... ) مطابق با قوانین کتاب کوک کی وان نبوده و یا دید در سمت حرکت نباشد ، بر اساس تخمین دقت در حرکات فنی امتیاز داده می شود .
- اجرا ۱۰ امتیاز :
- بر اساس اجرا و نو آوری در کل اجرای پوم سه بین یک (۱) تا ده (۱۰) امتیاز داده می شود .
- کوبش : تکنیک های دست ، ایستادن ها و تکنیک های پای پوم سه باید به بهترین روش یعنی ، شروع نرم و راحت ، با سرعت ، قدرت ، استفاده کامل از وزن ، با تعادل کامل و نیز سرعت کم در موارد مشخصی که در پوم سه ها وجود دارد ، اجرا شود .

مثال ۱: انقباض عضلات در آغاز تکنیک و کاهش سرعت و قدرت در اوج آن باعث کسر امتیاز می گردد .  
مثال ۲: چنانچه بازیکن در تعویض یک تکنیک ها به تکنیک بعدی برای کسب قدرت بیشتر ، در عکس العمل گیری زیاده روی نمایند .

**قدرت ، سرعت ، آهنگ :** سرعت به معنی کنترل و اجرای قدرت در حین اجرای تکنیک است . قدرت به معنی اجرای سرعت مناسب هر تکنیک و نیز سرعت انتقال از یک تکنیک به تکنیک بعدی است . آهنگ به معنی اجرای تکنیک ها با زمان های مشخص بین آنها و جریان مناسب پوم سه است .

مثال ۱: چنانچه در آغاز تکنیک بدن سخت شود ، سرعت ، قدرت و آهنگ کاهش یافته و امتیاز کسر می گردد .  
مثال ۲: حرکات سخت که با انقباض بدن همراه هستند ، قوی شروع می شوند و باعث کاهش سرعت در مسیر و کاهش قدرت اوج تکنیک و در نهایت کسر امتیاز می شوند .

**هماهنگی :** به معنی میزان میزان هماهنگی در اجرا تکنیک ها است .

**حس :** در امتیازگذاری حس به رفتارهای گوناگون بازیکن از قبیل سنگینی و وقار ، ظرافت و زیبایی تکنیک ها ، و مهارت در کنترل نیرو در اندازه های تکنیک ها ، تمرکز ، روحیه ، انضباط و اعتماد به نفس و غیره در ارتباط با ویژه گی های پوم سه توجه می شود .

در این بخش چگونگی دید و کیهاپ ، رفتار ، لباس ، بزرگی و غیره در بدن و حرکات بازیکن ، در خلال اجرای پوم سه ارزشیابی می شود .

برای مثال مواردی از قبیل مصنوعی بودن تکنیک ها ، انجام حرکات کوچکتر از اندازه های بدن بازیکن ، عدم هماهنگی آهنگ پوم سه و عدم وجود سنگینی و وقار در حرکان و زیبایی در تکنیک ها بعلاوه عدم کنترل دید و اشتباهات در چگونگی اجرای کیهاپ و عدم اعتماد به نفس موجب کسر امتیاز می گردد .

#### - دفاع شخصی ۲۰ امتیاز :

- **دقت ۱۰ امتیاز :** بر اساس اشتباهات بازیکن در مواردی که مربوط به دقت است بین یک (۱) تا ده (۱۰) امتیاز داده می شود .

- دقت در حمله و دفاع با قسمت های درست و از هدف های درست .

- بر اساس میزان درستی استفاده از قسمت های گوناگون دست یا پا برای دفاع یا حمله در راستای نقاط حیاتی بدن امتیازگذاری انجام می شود .

- **اجرا ۱۰ امتیاز :** بر اساس اجرا و نوآوری در کل برنامه دفاع شخصی بین یک (۱) تا ده (۱۰) امتیاز داده می شود .

- اجرا شامل معیار های کوبش ، سرعت ، قدرت ، شتاب ، آهنگ ، تعادل و حس است .

- بر اساس میزان درستی معیارهای گفته شده ، امتیاز داده می شود .

#### - شکستن چند جهت ۳۰ امتیاز

- بر اساس ماده ۳۵ و قوانین شکستن چند جهت ، شکستن چند هدف ۱۰ امتیاز ، شکستن چند جهت ۱۰ امتیاز و شکستن چرخشی ۱۰ امتیاز دارد .

#### - دقت ۵ امتیاز :

- تعداد هدف های شکسته شده : به ازای هر تخته شکسته نشده یک امتیاز کسر می گردد .

- فرود : عدم تعادل پس از شکستن موجب کسر یک امتیاز می گردد .

#### - اجرا ۵ امتیاز :

- مهارت : به هماهنگی بین آهنگ شکستن و حرکات امتیاز داده می شود .

- نمایش : اجرای پیوسته و هماهنگی با مزیک امتیاز داده می شود .

شکستن ابداعی ۲۰ امتیاز :

- **دقت ۱۰ امتیاز :**
- تعداد هدف های شکسته شده : به ازای هر تخته شکسته نشده یک امتیاز کسر می گردد .
- فرود : عدم تعادل پس از شکستن موجب کسر یک امتیاز می گردد .
- **اجرا ۱۰ امتیاز :**
- **مهارت :** بر اساس میزان پرش ، درجه و سرعت چرخش ، تعداد تکنیک های پا در هوا ، میزان دشواری ( ارتفاع هدف ها و فاصله آنها از هم ) و چینش هدف ها امتیاز گذاری انجام می شود .
- **نمایش :** بر اساس نوع فرود ( تعداد گام ها و تعادل در فرود ) و میزان کامل بودن اجرای تکنیک ها امتیاز گذاری میشود .
- **نوآوری :** بر اساس طراحی های نو ، نوآوری در حرکات تکنیک ها و عوامل ترکیبی امتیاز گذاری انجام می شود .
- **شکستن قدرتی ۱۰ امتیاز :** به ازای شکسته شدن هر هدف نیم (۰/۵) امتیاز داده خواهد شد .
- امتیازات در هر تکنیک کسر نمی گردد ، بلکه در پایان اجرای شکستن انجام می شود .

۹- **جریمه ها ( کیونگو ، گام جوم ، عدم صلاحیت )**

- الف : سرداور جریمه ها را اعلام می نماید .
- ب : جریمه ها شامل اخطار ( کیونگو ) ، امتیاز منفی ( گام جوم ) و عدم صلاحیت می شود .
  - هر کیونگو برابر با نیم ( ۰/۵ ) امتیاز منفی است .
  - هر دو کیونگو برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
  - هر گام جوم برابر با یک ( ۱ ) امتیاز منفی است .
- پ : **موارد کیونگو و گام جوم عبارتند از :**
  - رفتار نا شایست
  - دخالت در کار داوران یا عوامل اجرایی
  - افزایش زمان مسابقه : منفی سه ( ۳ ) امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه
  - به ازای هر نفر کاهش یا افزایش از تعداد اعلام شده ده ( ۱۰ ) امتیاز کسر خواهد شد .
  - به ازای هر بار خروج از خط حد یک ( ۱ ) امتیاز کسر خواهد شد .
- ت : **موارد عدم صلاحیت عبارتند از :**
  - در موارد زیر عدم صلاحیت داده خواهد شد :
  - جازدن بازیکن به جای بازیکن نام نویسی شده

۱۰- **بازیکن جایگزین**

- در مسابقات تیم نمایش تنها یک بازیکن را می توان جایگزین نمود .
- بازیکنان جایگزین منحصر به یک آقا و یک بانو هستند و باید در لیست تیم به عنوان جایگزین نام نویسی شوند .
- **جایگزینی بازیکن در موارد زیر و بر اساس جنسیت بازیکن امکان پذیر است :**
- در صورت آسیب یا زخمی شدن بازیکن اصلی در بین اجرای برنامه می توان بازیکن دیگر را با همان جنسیت جایگزین نمود .
- در صورت آسیب یا زخمی شدن بازیکن اصلی در تمرینات ، موارد باید کتبا به کمیته برگزاری اعلام گردد .

**ژ : اعلام امتیازات**

الف : بلافاصله پس از جمع بندی امتیازات داوران ، امتیاز نهایی باید اعلام گردد .

ب : در صورت استفاده از سیستم امتیازگذاری الکترونیکی :

داوران باید پس از اجرای شکستن ، امتیازات را با وسیله الکترونیکی ثبت امتیازات ، وارد نمایند و امتیاز نهایی باید در تابلو نتایج اعلام گردد .

پ : در صورت استفاده از برگ داوری

همه‌هنگ کننده پس از اجرای شکستن برگ های داوری را جمع آوری و به منشی تحویل میدهد .

منشی پس از کسر بالاترین و پایین ترین امتیازات دو بخش دقت و اجرا و معدل گیری ، امتیاز نهایی را به سرداور اعلام و امتیاز نهایی را اعلام و در تابلو درج می نماید .

**س : نتیجه و اعلام برنده**

الف : تیمی که بالاترین امتیاز را داشته باشد ، برنده است .

ب : در صورت تساوی ، تیمی که در بخش اجرا ، امتیاز بالاتری داشته ، برنده است .

پ : در صورت تساوی مجدد امتیازات همه داوران محاسبه می شود .

ت : در صورت تساوی مجدد ، بازی مجدد برگزار خواهد شد .

ث : در صورت تساوی در بازی مجدد ، ابتدا بند ب و پ اعمال و در صورت تساوی هر دو تیم در یک رده قرار خواهند گرفت .

## پیوست

### ۱- توضیحات

- الف :** پوم سه استاندارد : پوم سه ای است که توسط کوک کی وان و برای تمرین درست و مفید طراحی شده است .
- ب :** پوم سه ابداعی : پوم سه ای است که توسط مربیان و با ترکیب تکنیک های اصیل تکواندو برای تمرین طراحی می شود .
- پ :** کیوک پا ( شکستن ) : یکی از روشهای تمرین و ارزشیابی تکنیک و قدرت با شکستن هدف های معین است .
- ت :** جوموک کیوک پا ( شکستن با مشت ) : شکستن با مشت باید بر اساس تکنیک های کتاب کوک کی وان انجام شود . در این رشته باید از تکنیک جوموک نریو جیروگی ( مشت رو به پایین ) برای شکستن هدف هایی که بر روی پایه قرار دارند ، استفاده نمود .
- ث :** سون نال کیوک پا ( شکستن با تیغه دست ) : شکستن با سون نال باید بر اساس تکنیک های کتاب کوک کی وان انجام شود . در این رشته باید از تکنیک سون نال نریو جیروگی ( تیغه دست رو به پایین ) برای شکستن هدف هایی که بر روی پایه قرار دارند ، استفاده نمود .
- ج :** پال کیوک پا ( شکستن با پا ) ( یوپ چاگی / تی چاگی ) : شکستن با پا باید بر اساس تکنیک های کتاب کوک کی وان انجام شود . در این رشته باید از تکنیک های یوپ چاگی یا تی چاگی با تیغه یا پاشنه پا برای شکستن هدف هایی که با دستگاه ویژه و در ارتفاع مشخصی نگه داری می شوند ، استفاده نمود .
- چ :** چونگ هاپ کیوک پا ( شکستن در چند جهت ) : شکستن چند هدف ثابت یا متحرک با هم یا تک به تک و با چرخیدن در جهت های گوناگون است .
- ح :** هوشین سول ( دفاع شخصی ) : دفاع شخصی ، مهارتهای دفاعی از قبیل : جابجایی ، پرتاب کردن ، شکستن ، چرخاندن ، تکنیک های پا ، و دست و غیره ، بدون استفاده از سلاح و برای دفاع از خود بر مبنای حمله ناگهانی یک یا چند مهاجم است .
- خ :** تکوان چه جو ( تکواندو ایروبیگ ) : اجرای حرکات موزون ورزشی با موزیک و یا آلات موسیقی و با استفاده از تکنیک های اصیل تکواندو است .
- د :** مسابقات رکوردی : مسابقات رکوردی به مسابقاتی گفته می شود که بازیکنان در رشته هایی شرکت می کنند که برتری در آنها بر اساس یکی از معیار های ، تعداد ، سرعت ، ارتفاع ، فاصله و یا طول مسافت در زمان و مکان معین رده بندی می شوند .
- ذ :** یوپ چاگی او له پودگی ( مسابقات استقامتی یوپ چاگی ) : نگهداشتن تکنیک یوپ چاگی بوده و معیار آن مدت زمان نگه داری است . آخرین بازیکنی تکنیک را نگه داشته ، برنده است .
- ر :** یون سوک دولگه چاگی ( شکستن پی در پی با دولگه چاگی ) : شکستن هدف ها با چرخش ۳۶۰ درجه درجا و با تکنیک دولیو چاگی در مدت معین است .
- ز :** یون سوک تی هوریو چاگی ( شکستن پی در پی با مومدولیو چاگی ) : شکستن هدف ها با تکنیک مومدولیو چاگی درجا و با کف یا پاشنه پا در مدت معین است .
- ژ :** نوبی تیو کیوک پا ( شکستن در ارتفاع ) : شکستن هدف در ارتفاع بالا با تکنیک آپ چاگی و پس از دورخیز با مسافت معین بوده و بازیکنان بر اساس بالاترین ارتفاع رده بندی می شوند .
- س :** مولی تیو کیوک پا ( شکستن در طول ) : شکستن هدف با تکنیک یوپ چاگی ، پس از دورخیز با مسافت معین و پریدن از روی مانع با فاصله مشخص است و رده بندی بر اساس مسافت طی شده در پرش انجام می گیرد .
- ش :** تیم ته هانگ چونگ هاپ کیونگ یون ( تیم نمایش ) : مسابقات تیم نمایش در رشته های گوناگون و با طراحی آزاد بخش های برنامه است .
- ص :** کیبون دونگ جاک ( تکنیک های پایه ) : تکنیک های پایه تکواندو که بر اساس کتاب کوک کی وان و بطور آزاد ترکیب می شوند .



ض : هان بون تیو کیوک پا ( شکستن چند هدف ) : به معنی اجرای تنها یک پرش و شکستن چند هدف در هوا با استفاده از پا و دست است .

ط : یولو پیو جاک کیوک پا ( شکستن چند جهت ) : شکستن چندین هدف در جهت های گوناگون و شکستن چند هدف در یک اجرا و یا شکستن پی در پی با تکنیک های پا و دست را شکستن چند جهت می نامند .

ظ : سه رو دورا کیوک پا ( شکستن با تکنیک چرخشی ) ( برگردون ) : شکستن در محور افقی ( برگردون یا وارو زدن ) : شکستن هدف یا هدف ها با چرخش در محور کمر یا سینه در هوا و شکستن هدف است .

ع : سه رو دورا کیوک پا ( شکستن با تکنیک چرخشی ) ( ۵۴۰ درجه یا بیشتر ) : شکستن در محور عمودی : شکستن هدف با چرخش بیش از یک دور بدن . این شکستن را می توان با چشم بسته و بدون دورخیز نیز انجام داد .

غ : چانگ ایک کیوک پا ( شکستن ابداعی ) : بازیکن باید با طراحی نو هدف ها را بشکند . یا اینکه با تکنیک های سطح بالای تکواندو شکستن را انجام دهد .

برگ برنامه پوم سه ابداعی

مشخصات تیم

نام تیم :		
تلفن	مدیر تیم :	مسئولان تیم
تلفن	مربی :	

بازیکنان

ردیف	نام بازیکن	تاریخ تولد	پوم / دان و شماره
۱		/ / ۱۳	
۲			
۳			

تشریح پوم سه ابداعی :

زمان پوم سه : دقیقه ثانیه

نقشه خطوط پوم سه :

تشریح حرکات و تکنیک های پوم سه :

با توجه به کتاب کوک کی وان و جدول زیر ، حرکات و تکنیک های پوم سه را بنویسید .

ردیف	نام تکنیک	شرح حرکات
۱	کیبون چوئبی سوگی	از حالت خبردار ، پای چپ به اندازه یک کف پا باز شود .
۲	آپ کوبی ، آره ماکی	پای چپ به چپ و روی پای چپ ایستاده و دفاع پایین
۳	دیت کوبی ، مومتونگ پاکات ماکی	پای راست آپ چاگی و سپس به پشت رفته روی پای عقب نشسته و دفاع وسط به بیرون
۴	.....	.....
...	.....	.....
...	.....	.....
۴۵	کیبون چوئبی سوگی	پای چپ با فاصله یک کف پا نزدیک پای راست

برنامه پوم سه ابداعی را تقدیم می نمایم .

۱۳ / /

بدینوسیله اینجانب

امضاء

برگ نام نویسی تیم نمایش

مشخصات تیم

نام تیم :		
تلفن	مدیر تیم :	مسئولان تیم
تلفن	مربی :	

بازیکنان

ردیف	نام بازیکن	جنسیت	تاریخ تولد	پوم / دان و شماره
۱			۱۳ / /	
۲			۱۳ / /	
۳			۱۳ / /	
۴			۱۳ / /	
۵			۱۳ / /	
۶			۱۳ / /	
۷			۱۳ / /	
۸			۱۳ / /	
۹			۱۳ / /	

تیم های کره ای باید شامل حداقل دو بانو باشند .

بازیکنان جایگزین

ردیف	نام بازیکن	جنسیت	تاریخ تولد	پوم / دان و شماره
۱		مرد	۱۳ / /	
۲		زن	۱۳ / /	

جایگزینان شامل یک آقا و یک بانو هستند .

۱۳ / /

امضاء

برنامه تیم نمایش

تعداد بازیکنان	برنامه		زمان دقیقه / ثانیه	نوبت	رشته
همه	تعداد حرکات				پوم سه ابداعی
همه	تعداد بازیکنان				دفاع شخصی
۱	تعداد هدف ها				شکستن چند هدف
۱	تعداد هدف ها				شکستن چند جهت
۲/۱	تعداد هدف ها				شکستن چرخشی
۱	تعداد هدف ها				شکستن ابداعی
۱	شکستن ۱	جوموک			شکستن قدرتی
۱	شکستن ۲	....			
۱	شکستن ۳	....			
۱	شکستن ۴	....			
هدف های قدرتی : ۲۰ عدد		تعداد کل هدف ها	دقیقه	ثانیه	زمان کل
هدف ها معمولی : عدد					

انواع دیگر هدف ها ( توپ ، سیب ، بادکنک ، ... )

بلی / خیر		آیا استفاده می شود ؟	
تعداد		نوع هدف	
تعداد		نوع هدف	
تعداد		نوع هدف	
تعداد		نوع هدف	

برنامه تیم نمایش را تقدیم می نمایم .

امضاء / / ۱۳

بدینوسیله اینجانب

نام و نام خانوادگی سرپرست تیم :