

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



---

## NATIONALE POOMSAE & FREESTYLE KAMPIOENSCHAPPEN 2018

A-categorie Nationaal Kampioenschap  
B-, C- en Para Poomsae Kampioenschap

### Uitschrijving

---

**Promotor** Taekwondo Bond Nederland  
**Organisatie** Taekwondo Bond Nederland, Dhr. R. Gajadhar

---

**Plaats** Sporthal de Rusheuvel  
Rusheuvelstraat 5  
5346 JH Oss

**Datum** Zaterdag 6 oktober 2018

---

**Programma** **B en C categorie en Para-tkd**  
07:30 - 08:00 uur: Registratie **B- en C- en Para-tkd**  
08:45 - 09:00 uur: Opening  
09:00 - 13:00 uur: Voorronden + Finales  
12:30 - 13:00 uur: Algemene lunch

**A- categorie**  
11:00 - 12:00 uur: Registratie **A- categorie**  
13:00 - 13:15 uur: Opening  
13:15 - 18:00 uur: Voorronden + Finales

***Dit programma kan aan de hand van de inschrijvingen nog worden gewijzigd. Deelnemende clubs worden hierover ingelicht.***

---

**Informatie** Taekwondo Bond Nederland,  
Dhr. R. Gajadhar  
Tel: 0614126969  
E-mail: [r.gajadhar@taekwondobond.nl](mailto:r.gajadhar@taekwondobond.nl)

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

**Wedstrijdregels** WT / TBN poomsae & freestyle reglement (versie maart 2015)

---

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



<b>Loting</b>	Loting wordt uitgevoerd met de daartoe bestemde software voor <b>alle categorieën (A- en B- en C)</b> en wordt vijf (5) dagen voor de aanvang van de eerste wedstrijddag <b>bekend gemaakt</b> via <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a> <b>Let op: Niet voor Para-tkd divisie (gehandicapte).</b>
<b>Wedstrijden</b>	<b>Poomsae:</b> Individueel (1), Teams (3 personen), Paren (2 personen). <b>FreeStyle:</b> Individueel (1), Paren (2 personen), Gemengd (5 personen). <b>Poomsae:</b> Para Individueel (1).
<b>Methoden</b>	<b>Cut off systeem</b> (afsnijding systeem) voor <b><u>A- ; B- ; C- en Para- categorie</u></b>  1 t/m 8 deelnemers direct naar de finale; 9 t/m 19 deelnemers direct naar de 2 <sup>e</sup> ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
<b>Prijzen</b>	Individueel: 1 <sup>e</sup> , 2 <sup>e</sup> en 3e prijswinnaars ontvangen elk een beker. Synchroon en paren teamleden ontvangen elk een medaille.

## **FREESTYLE COMPETITIE**

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

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

## **Richtlijnen voor het FreeStyle:**

- De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken met een samenstelling van muziek en een choreografie. .
- De duur van de Freestyle wedstrijd: individuele, paar en gemengd team: van 60 tot 70 seconden.
- Verplicht: **Dwit kubi, Beom seogi, Hakdari soegi.**
- Technische vaardigheden moeten in uitvoering **op volgorde:**
  - 1) **Hoogte van de zijwaartse trap:** In het geval van paar (2) en het gemengd (5) team divisie, moet het hele team leden kunnen uitvoeren van deze techniek uitvoeren.
  - 2) **Aantal gesprongen voorwaartse trap (Ap chagi):** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.
  - 3) **Volledigheid van draaiing trap:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek
  - 4) **Aantal opeenvolgende sparringstrap technieken:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.
  - 5) **Acrobatische Acties:** Ten minste een lid van het team moet deze techniek uitvoeren.

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

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



## A- categorie

Wordt **5 dagen voor de wedstrijden bekend via:**

[www.ma-regonline.com](http://www.ma-regonline.com)

**1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> ronde (finale): 2 taegeuks/poomsae (zie tabel A)**

Elke ronde: 2 taegeuks/poomsae (voor wachttijd is 30 seconden).

### Tabel Individueel A- klasse

Divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 <sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	Taegeuk 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
51 - 60 jaar	Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360

2003 EJ Haarlem, Nederland

[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)

[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



## Tabel Paar & Teams A- klasse

Paar divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 <sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
plus 31 jaar	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon
Team divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 <sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
18 - 30 jaar	Taegeuk 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin
plus 31 jaar	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360

2003 EJ Haarlem, Nederland

[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)

[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



## B- categorie

Wordt **5 dagen voor de wedstrijden bekend via: [www.ma-regonline.com](http://www.ma-regonline.com)**

**1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> ronde (finale): 2 taegeuks** (zie tabel B)

Elke ronde: 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden).

### Tabel Individueel B- klasse

Divisie	Tabel B-klasse vanaf 4 <sup>de</sup> geup t/m 1 <sup>ste</sup> geup
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
18 - 30 jaar	
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	
51 - 60 jaar	
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

**Tabel Paar & Teams B- klasse**

<b>Paar divisie</b>	<b>Tabel B-klasse vanaf 4<sup>de</sup> geup t/m 1<sup>ste</sup> geup</b>
	<b>verplichte Poomsae</b>
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	
<b>Team divisie</b>	<b>Tabel B-klasse vanaf 4<sup>de</sup> geup t/m 1<sup>ste</sup> geup</b>
	<b>verplichte Poomsae</b>
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360

2003 EJ Haarlem, Nederland

[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)

[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



## C- categorie

Wordt **5 dagen voor de wedstrijden bekend via:** [www.ma-regonline.com](http://www.ma-regonline.com)

**1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> ronde (finale): 2 taegeuks** (zie tabel C)

Elke ronde: 2 taegeuks (voor wachttijd is 30 seconden).

### Tabel Individueel C- klasse

Divisie	Tabel C-klasse vanaf 8 <sup>ste</sup> geup t/m 5 <sup>de</sup> geup
	verplichte Poomsae
Pupillen t/m 8 jaar	Taegeuk 1, 2 jang
Aspiranten 9 - 11 jaar	Taegeuk 1, 2 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
18 - 30 jaar	
31 - 40 jaar	
41 - 50 jaar	
51 - 60 jaar	
61 - 65 jaar	
plus 66 jaar	

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Postbus 4360

2003 EJ Haarlem, Nederland

[www.taekwondobond.nl](http://www.taekwondobond.nl)

[info@taekwondobond.nl](mailto:info@taekwondobond.nl)



## Tabel Paar & Teams C- klasse

Paar divisie	Tabel B-klasse vanaf 8 <sup>ste</sup> geup t/m 5 <sup>de</sup> geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	
Team divisie	Tabel B-klasse vanaf 8 <sup>ste</sup> geup t/m 5 <sup>de</sup> geup
	verplichte Poomsae
Pup. & Asp. t/m 11 jaar	Taegeuk 1, 2 jang
Cadetten 12 - 14 jaar	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Junioren 15 – 17 jaar	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
18 - 30 jaar	
plus 31 jaar	

## Tabel Para Individueel A- klasse

Para divisie	Tabel A-klasse vanaf 1 <sup>ste</sup> Dan/Poom en hoger
	Vrije keuze noteren
Para-tkd t/m 17 jaar	Basistechnieken of Taegeuk / Poomsaes
Para-tkd plus 18 jaar	



**Tabel Para Individueel B/C/D- klasse**

Para divisie	Tabel B-klasse vanaf 10 <sup>de</sup> geup t/m 1 <sup>ste</sup> geup
	Vrije keuze noteren
Para-tkd t/m 17 jaar	Basistechnieken of Taegeuk / Poomsaes
Para-tkd plus 18 jaar	

**Categorieën**

In de individuele (1) competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen. Een paar team dient twee (2) deelnemers te hebben, een man en een vrouw. Een synchroon team dient drie (3) deelnemers van hetzelfde geslacht te hebben.

**Deelnemer mag zowel in de individuele klasse als in één (1) team en paar starten.**

**A- categorie** 1<sup>e</sup> Dan/poom en hoger  
**B- categorie** 4e t/m 1e Geup  
**C- categorie** 8e t/m 5e Geup  
**Para-tkd (gehandicapte)** 10<sup>e</sup> t/m 1<sup>e</sup> geup en 1<sup>e</sup> Dan/poom en hoger

**Individuele divisie:** (t/m 8 jr); (9 t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr); (31 t/m 40 jr); (41 t/m 50 jr); (51 t/m 60 jr); (61 t/m 65 jr) en (plus 66 jr).

**Paar divisie:** (t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr) en (plus 31 jr).  
**Team divisie:** (t/m 11 jr); (12 t/m 14 jr); (15 t/m 17 jr); (18 t/m 30 jr) en (plus 31 jr).

**Para-tkd (gehandicapten)** poomsae competitie zullen mannen en vrouwen apart deelnemen:

**Individuele Para divisie (A) Dan-graad:** (t/m 17 jr) en (plus 18 jr)  
**Individuele Para divisie (B/C/D) geup-graad:** (t/m 17 jr) en (plus 18 jr)

De leeftijdsgrenzen zijn gebaseerd op het **geboortejaar**. Bv. als iemand 17 jaar is maar in het competitiejaar 18 jaar wordt, neemt hij/zij deel bij divisie 18 t/m 30 jr.

**Deelname-voorwaarden**

Bondspaspoort en **geldige document welke elk lid dient uit te draaien vanuit het ledenadministratie systeem voorzien van geup-graad én geldig identiteitsbewijs** dienen te worden getoond bij de registratie.  
**Let op: bij ontbrekende gegevens volgt onherroepelijk uitsluiting van deelname!** Alle deelnemers en -neemsters worden geacht op eigen risico aan de wedstrijden deel te nemen. Door deelname verklaren zij zich akkoord de TBN c.q. de organisatie te vrijwaren van elke aansprakelijkheid. De deelnemers dragen tijdens wedstrijden en prijsuitreiking geen sieraden, horloges en dergelijke!

# TAEKWONDO BOND NEDERLAND

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



---

<b>Coach / teamleider</b>	1 coach/teamleider per 5 deelnemers. <b>(maximaal 2)</b> <b>Alléén deelnemers en coachen</b> worden op de wedstrijdvelden toegelaten op vertoon van deelnemers- of coachkaart. <b>De coach dient bondslid en tenminste 18 jaar oud te zijn en dient sportkleding (incl. sportschoenen) te dragen.</b> Identiteitsbewijs en ledenpas dient men op verzoek te tonen.
<b>Registratie</b>	De coach of clubverantwoordelijke is verantwoordelijk voor de registratie welke per team dient plaats te vinden. U dient bij registratie van uw team alle documenten te overhandigen. <b>Betaalbewijs</b> van lopend contributiejaar per lid en/of teamlijst met betaalstatus vanuit de ledenadministratie. Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.
<b>Deelname</b>	Alléén TBN-leden.
<b>Sluiting</b>	<b><u>30 september 2018</u></b> Inschrijvingen na deze datum worden niet meer geaccepteerd. Mutaties kunnen uitsluitend online via <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a> Behandeld worden, mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld.
<b>Inschrijvingen</b>	<b><u>Uitsluitend online via: <a href="http://www.ma-regonline.com">www.ma-regonline.com</a></u></b>
<b>Inschrijfgeld</b>	<b>NK Poomsae 2018 (A &amp; B &amp; C- categorie)</b> Individueel € 25,00 Paren € 30,00 Teams € 45,00  <b>NK Para Poomsae 2018 (Para-tkd A &amp; B/C/D- categorie)</b> Individueel € 15,00  <b>NK FreeStyle 2018: (A &amp; B/C- categorie)</b> Individueel € 15,00 Paren € 20,00 Gemende € 30,00
<b><u>Betaling:</u></b>	Rekening houder : Taekwondo Bond Nederland Rekening nr. : <b>NL45 ABNA 0431 7187 17</b>  <b>Betaal referentie : <u>NK Poomsae 2018 + TBN aansluitnummer van de club.</u></b>  Betaling : Individuele betalingen zijn <u>niet</u> toegestaan en worden als niet ontvangen beschouwd. Alleen betalingen verricht door de <u>club</u> worden verwerkt.  Verplichting : Elke registratie welke online staat na de deadline dient 100% voldaan te worden.  Restitutie : Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.  <b>Het is niet mogelijk om inschrijfgeld tijdens de registratie te voldoen. deelnemers welke na de deadline</b>
<b>Entree</b>	GRATIS

---