

FREE STYLE POOMSAE

HOJA DE PUNTUACION

WORLD TAEKWONDO		COMPETICION WT FREESTYLE POOMSAE										Juez#		
Subcategoría		Movimientos obligatorios										Juez#		
		Asignación de Puntuación										Participante #		
		May pobre pobre pobre Medio Medio Bueno Bueno Excelente Excelente Perfecto												
		0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.00												
		Puntuación básica: para la asignación de técnicas de pie, cuyo rango está entre 0.0 y 0.7 acorde al equilibrio y precisión de ejecución de las patadas (maestría de ejecución)										Añadir 0.1, 0.2, o 0.3 puntos a las Puntuaciones básicas dadas, de acuerdo al siguiente criterio:		
Habilidad Técnica	Nivel de dificultad técnica de pie (5.0)	Altura del salto en la patada lateral	bajo	El promedio de Puntuación básica de la ejecución del salto con patadas lateral es 0.4 - 0.5 puntos								cuerpo	sobre cabeza	
			0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00	
		<3	El promedio de Puntuación para la ejecución del número/nivel de patadas en el aire es 0.4 - 0.5										Nivel 1	Nivel 2
			0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00	
		Múltiples patadas al aire	El promedio de Puntuación básica de la ejecución de patadas giratorias con salto (360°) es 0.4 - 0.5 puntos										360°	540°
			0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00	
		Gradiente del giro en patadas giratorias	El promedio de Puntuación básica para la ejecución de 7 a 10 patadas de entrenamiento consecutivas es de 0.4 - 0.5 puntos										Nivel bajo	Nivel medio
			0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00	
		Nivel dificultad de patadas de combate	El promedio de Puntuación básica para la ejecución de acciones acrobáticas con patadas TKD es 0.4 - 0.5 puntos										Nivel bajo	Nivel medio
			0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00	
Técnica de patadas acrobáticas	El promedio de Puntuación básica para la ejecución de acciones acrobáticas con patadas TKD es 0.4 - 0.5 puntos										Nivel bajo	Nivel medio		
	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00			
Movimientos básicos y practicabilidad	El promedio de Puntuación básica para la ejecución de acciones acrobáticas con patadas TKD es 0.4 - 0.5 puntos										Nivel bajo	Nivel medio		
	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.00			
SUBTOTAL Puntuación de Habilidades técnicas (5.0)														
Presentación (4.0)	CREATIVIDAD	0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.00												
	ARMONÍA	0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.00												
	EXPRESIÓN DE LA ENERGÍA	0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.00												
	MÚSICA Y COREOGRAFÍA	0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9 1.00												
	SUBTOTAL Puntuación de la presentación (4.0)													
Puntuación total (10) de Habilidad técnica + Presentación =														
Deducciones (Ver listado para las deducciones)														
Puntuación total - deducciones = PUNTUACIÓN FINAL =														
Deducciones (Tiempo + Cruzar línea + Posturas + Desorden + Resaca) desde puntuación total después de cortar las puntuaciones totales de los jueces														
Número/Nombre del juez		Nacionalidad juez				Firma								
World Taekwondo (WT)		2024/17												

Musica y coreografia

La música y la coreografia serán a elección del competidor.

- La música no debe contener ningún contenido político, social o religioso.
- La música debe estar sin letra/palabras.
- La música debe editarse para que tenga una duración entre 90 y 100 segundos.
- Si la música no cumple con lo anterior, el competidor pierde por DSQ.

Se aplicara una deducción si el tiempo es inferior a 90 segundos o superior a 100 s.

Por lo general ,los competidores envían su música al Comité del Torneo antes del evento.

El delegado del comité del torneo revisara y aprobara la música o solicitara una música diferente.

- Las habilidades técnicas se dividen en 6 subcategorías.

Técnicas obligatorias con los pies.

Patada lateral con salto.

Múltiples patadas en el aire.

Patada giratoria con salto *

Patadas consecutivas de combate.*

Técnica de patadas acrobáticas.*

Movimientos básicos y practicabilidad.

La rotura de tablas es **OBLIGATORIO SOLO** para equipos mixtos

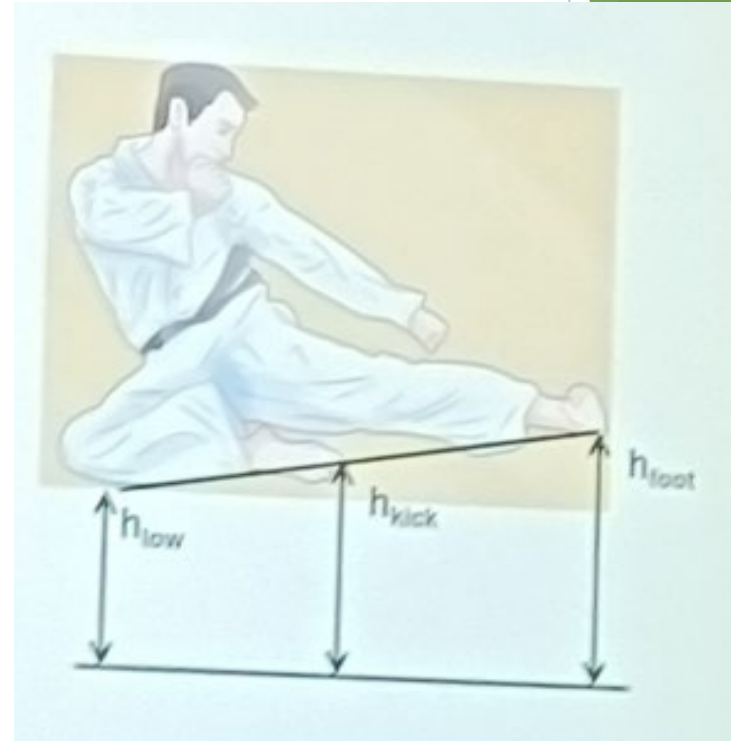
Patada lateral con salto

Puntuación basada en la altura de la patada lateral con salto.

Puntuación base : Patada lateral en salto							Cuerpo	Cara	Encima de la cara
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.1	0.2	0.3
Dominio de la ejecución: La puntuación básica para la ejecución de la patada lateral con salto oscila entre 0.0 y 0.7 puntos según el equilibrio y la precisión de la ejecución.							Añade 0.1, 0.2, 0.3 puntos a la puntuación básica dada según la altura del competidor que salta.		

Patada lateral en salto - ALTURA y REQUISITOS

La mitad de la altura del pie que patea (h_{foot}) y la parte mas baja del cuerpo (h_{low}) se toman como altura de patada (h_{kick}) para puntuar



La patada lateral debe tener una extensión de rodilla del 80 % de lo contrario se puntúa 0.

Las patadas laterales deben tener al menos la altura del cinturón, de lo contrario puntúa 0.

Todos los miembros de la pareja o equipo mixto deben realizar la patada lateral con salto al mismo tiempo ,de lo contrario puntuara 0.

Patadas múltiples en el aire: Requisitos

- Al menos 3 patadas, de lo contrario puntúa 0
- Patadas frontales, circulares, laterales o cualquier combinación de patadas.
- Las patadas por debajo de la altura del cinturón no se consideran para puntuación.
- Las patadas con menos del 80% de extensión de rodilla no se consideran para puntuación.
- Al menos un miembro del equipo de pareja o mixto debe realizar múltiples patadas en el aire.
- **Se otorgara una puntuación técnica básica mas alta a**

Patadas mas altas (altura del cuerpo baja, altura mas alta por encima de la cabeza)

Numero de patadas

- **Se otorgara una puntuación adicional mas alta por mas tipos de patadas.**

Patadas múltiples en el aire

Puntuación basada en el numero de patadas múltiples en el aire.

Puntuación base : Múltiples patadas en el aire							1 tipo de patada	2 tipos de patadas	3 tipos de patadas
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.1	0.2	0.3
Dominio de la ejecución: La puntuación básica para la ejecución de múltiples patadas en el aire oscila entre 0.0 y 0.7 puntos según el equilibrio y la precisión de la ejecución.							Añade 0.1,0.2,0.3 puntos a la puntuación básica dada según el numero de tipos de patadas.		

Patada de giro con salto

Puntuación basada en los grados del giro en una pata giratoria.

Puntuación base :Patada con salto (360º y mas)							360º	540º	720º
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.1	0.2	0.3
Dominio de la ejecución: La puntuación básica para la ejecución de la patada giratoria con salto oscila entre 0.0 y 0.7 puntos según el equilibrio y la precisión de la ejecución.							Añade 0.1,0.2,0.3 puntos a la puntuación básica dada según los grados del giro en una patada giratoria.		

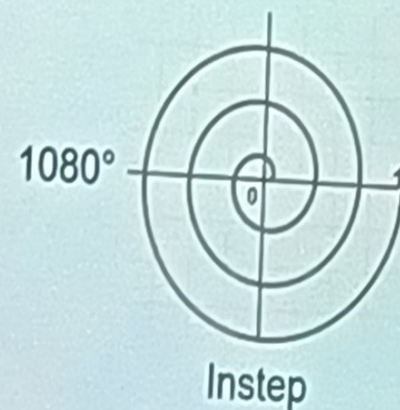
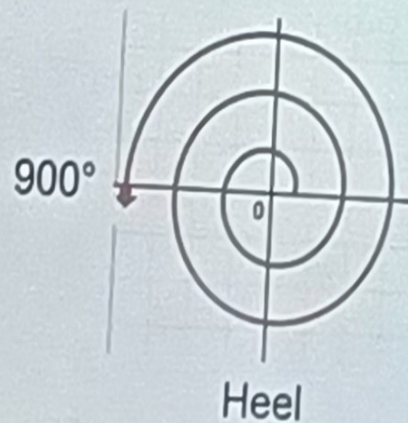
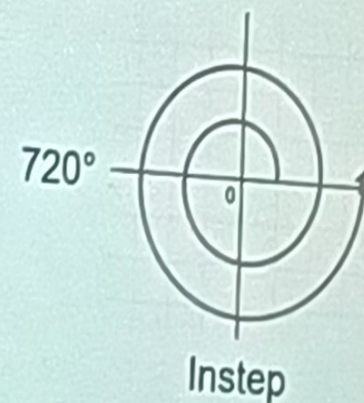
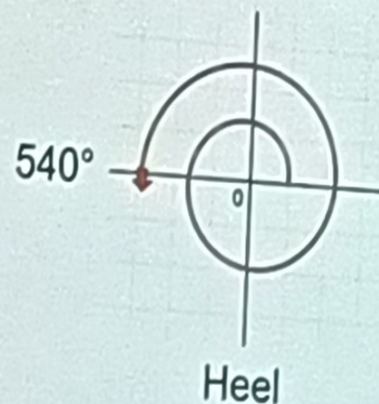
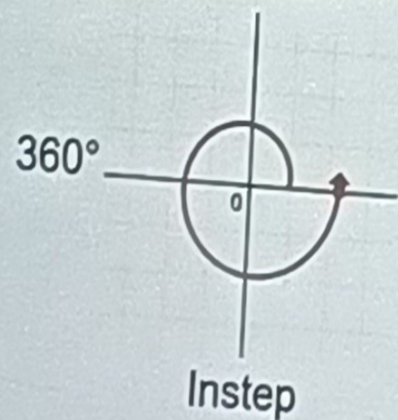
Patada de giro en salto:Requisitos

- La patada tiene que ser al menos de 360°,de lo contrario puntúa 0.
- Al menos un integrante del equipo ,pareja y mixto deberá realizar patada con salto y giro.
- Las patadas con salto se pueden realizar a nivel del cuerpo o de la cara,pero una ejecución de patada con salto mas alta (por encima del nivel de la cara) da como resultado una puntuación en presentación mas alta.

PATADA ANTES DE TOCAR EL SUELO



Jumping Turn Kick - Gradient of Turn



Patadas consecutivas de combate

- ¿Qué significa patadas de combate?
- ¿Qué patadas son útiles durante el sparring?
- ¿Se utilizan patadas acrobáticas o patadas giratorias de alta rotación en el sparring?
- ¿Solo técnicas de ataque?



Patadas consecutivas de combate

Puntuación basada en el nivel de rendimiento de las patadas consecutivas de combate.

Puntuación base :Patadas consecutivas (3-5)							Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.1	0.2	0.3
Dominio de la ejecución: La puntuación básica para la ejecución de técnicas de sparring consecutivas oscila entre 0.0 y 0.7 puntos según el equilibrio y la precisión de la ejecución.							Añade 0.1,0.2,0.3 puntos a la puntuación básica dada según los grados del giro en una patada giratoria.		

Patadas consecutivas de combate:Requisitos

- Al menos 7 (máximo 10) patadas consecutivas de combate,de lo contrario ,puntuación **0**.
- Solo se deben realizar técnicas de sparring para representar una competición de sparring.
- Agregar cualquier técnica antes de completar la prueba supondrá una deducción de **0,3**
- Al menos 3 rebotes en el mismo lugar antes de la ejecución de las patadas consecutivas de combate,de lo contrario puntua **0**.
- Mas de **5** rebotes dan como resultado una deducción de presentación (expresión de la energía).
- Sin vueltas durante la actuación(combate 1 contra 1).
- Al menos un miembro del equipo de pareja y del equipo mixto debe realizar las patadas consecutivas de combate.

Se puntuara mas en presentación si el combate se considera “Real”,con técnicas de combate reales.

Técnica de patadas acrobáticas

Puntuación basada en el numero de patadas.

Puntuación base :Técnicas de patadas acrobáticas							Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.1	0.2	0.3
Dominio de la ejecución: La puntuación básica para la ejecución de acción acrobática oscila entre 0.0 y 0.7 puntos según el equilibrio y la precisión de la ejecución.							Añade 0.1,0.2,0.3 puntos a la puntuación básica dada según el grado de dificultad de las acciones acrobáticas (por ejemplo. saltar hacia delante, hacia atrás o hacia los lados)		

Técnica de patadas acrobáticas: Requisitos

- Todas las acciones acrobáticas deben realizarse con una patada de Taekwondo (por ejemplo, las ejecuciones de patada frontal comienzan con la extensión de rodilla)
- Las patadas se realizan en el aire y pueden iniciarse con cualquier pierna al saltar.
- Debe de tener al menos una patada de Taekwondo ,de lo contrario puntúa **0**.
- Al menos un miembro de la pareja y del equipo mixto deberá realizar una acción acrobática.

HABILIDADES TECNICA DE FREE STYLE (6 PUNTOS)

Habilidad	Criterios	Cuando se da 0 puntos
1.Salto patada lateral.	Altura de la línea media entre dos piernas	Altura es menor que le nivel del cinturón.
2.Multiples patadas en el aire.	Numero de patadas con >80 % de extensión	El numero es menor que 3 patadas.
3.Patada de salto de giro	Grados del giro.	Sin patada o patada clara después de aterrizar.
4.Tecnicas consecutivas de combate.	Calidad de 7 a 10 patadas de estilo sparring.	patadas
5.Patadas acrobáticas.	Numero de patadas con 80% de extensión en posición invertida.	Sin patadas.
6.Movimientos básicos.	Calidad del bloqueo, golpeo y patada.	No incluye técnicas de Taekwondo

EJEMPLOS DE ORDEN DE EJECUCION EN FREE STYLE

Ejemplo	Orden de ejecución	Comentarios
A	1-2-3-4	Califica cada habilidad.
B	3-1-2-4-5	Considera la primera habilidad nº3 como presentación. Otorgue una puntuación de 0 a la habilidad nº3, ya que no se realizó en orden.
C	3-1-2-3-4-5	Considere la habilidad nº3 para presentación. Califique todas las demás habilidades.
D	1-2-3-4-5-5	Califica las habilidades nº1 a 4 y califica la mejor interpretación de la habilidad 5.
E	1-2-3-2-3-4-5	Califica las mejores actuaciones de nº 2 y 3. Considere las otras ejecuciones de las habilidades nº2 y 3 para la presentación. Califique las habilidades nº1,4 y 5.
F	5-3-1-2-3-3-4-5-5-5	Considere la primera habilidad nº 5 y la primera habilidad nº 3 para presentación. Califique el mejor desempeño en orden de la habilidad nº3. Califique el mejor desempeño en orden de la habilidad nº 5. Califique las habilidades nº1,2 y 4.

POSICIONES OBLIGATORIAS



Hakdari Seogi



Beomseogi



Dwigubi

Deben realizarse dentro de la música.

Se debe mantener la posición al menos 1 segundo

PRESENTACION FREE STYLE (4,0 PUNTOS)

Para la puntuación de la presentación, se considera la impresión general de la ejecución del Poomsae.

Recuerde, los jueces deducen la precisión. Los jueces dan puntos por la presentación. Comience con la puntuación promedio y vaya aumentando o disminuyendo según el desempeño.

Los criterios principales para la puntuación son:

- Creatividad
- Armonía.
- Música y coreografía.
- Expresión de la energía.

DEDUCCIONES EN FREE STYLE

- Falta de posición obligatoria (Dwitkubi ,Hakdari Seogi , Beom seogi)
0,3 de deducción por cada posición obligatoria omitida en la puntuación técnica.
- Si algún competidor da un paso con los dos pies fuera de la línea limite,se aplicara una deducción de 0,3.
- Se aplicara una de deducción de 0,3 si el competidor termina antes de los 90 segundos (tiempo restante) o después de los 100 segundos (tiempo adicional).
- No mas pasos de los mínimos o máximos permitidos antes de las patadas en salto.

DEDUCCIONES FREE STYLE (PAREJAS Y EQUIPOS MIXTOS)

- Los competidores no pueden apoyarse entre si para saltar (es decir ,impulsarse) si hay apoyo, entonces cero puntos para esa habilidad o una deducción de 0,3 cada vez que ocurra durante la ejecución.
- Todos los miembros deben realizar el mismo movimiento al mismo tiempo. Pueden estar como máximo 2 técnicas desincronizados sin penalización. Si hay mas de 2 movimientos desincronizados e aplicara una deducción de 0,3 por movimiento hasta que vuelvan a sincronizarse.

FREE STYLE

.EQUIPO MIXTO: Rompimientos en los movimientos 3, 4 y 5. (gradient of spins, Kyorugui style y Acrobatic) De 3 a 7 tablas permitiendo apoyos.

.Kyorugui style debe de realizar en una línea, (no espalda) y de 7 a 10 patadas de combate.

.Posiciones obligatorias mínimo 1 segundo.

.Bonus:

- Tipos de patadas diferentes
- Giros
- Movimientos lentos: Ap/ Yop / Dollyo chagui