

CURSO JUECES REGIONALES Y NACIONALES REGLAMENTO TÉCNICO POOMSAE ,FREE STYLE Y PARAPOOMSAE

Pablo Garcia Vazquez
Ir.Director departamento internacional
de Jueces RFET.

Luis Miguel Maside Cubiles
Director Nacional de Jueces RFET

Área de competición

¿Área de competición cuadrada? 10 x 10m
Árbitros sentados en una fila
frente a los competidores o 3 jueces delante y dos detrás (en caso de 5 jueces) o 5 jueces delante y 2 detrás (en caso de 7 jueces)



Uniforme de los competidores

Cadetes (12-14 años)



Junior y Senior (15-49 años)



Master (+50 años)



- 1) Uniforme aprobado por la R.F.E.T.
- 2) Dobok de taekwondo limpio. **NO se permite publicidad salvo la marca del dobok.**
- 3) Chicos ninguna prenda debajo del dobok.
- 4) Chicas camiseta/top de color **BLANCO**.

Cuadro de distribución de categorías por genero y edad para la competición de poomsaes oficiales.

<u>Categoría</u>		Cadete	Junior	-30	-40	-50	-60	-65	+65
Edad		12-14 años	15-17 años	18-30 años	31-40 años	41-50 años	51-60 años	61-65 años	66 años en adelante
Individual	Masculino	1	1	1	1	1	1	1	1
	Femenino	1	1	1	1	1	1	1	1

<u>Categoría</u>		Cadete	Junior	-30	-50	-60	+60
Edad		12-14 años	15-17 años	18-30 años	31-50 años	51-60 años	61 años en adelante.
Parejas		2	2	2	2	2	2
Equipos (<u>Trios</u>)	Masculino	3	3	3	3	3	3
	Femenino	3	3	3	3	3	3

Duración de la competición



Duración por Categorías

Poomsae: límite de 90 segundos
(individual, pareja y trío)

Descanso entre 1º y 2º Poomsae: 30 - 60 segundos

Métodos de competición categoría adulta

1º-Single elimination (Por enfrentamientos)

2ºCut off

Se pueden mezclar las dos en una competición.

Eliminatorias (1ª ronda): + 20 competidores

Pasan a Semifinal el 50% de los competidores

Semifinal (2ª ronda): 9 – 19 competidores

Pasan a la Final 8 competidores.

Final (3ª ronda): 3 -8 competidores

La puntuación parte de “CERO”.

Se suman las notas, anulando la +alta y la +baja de cada apartado.

- 20-39 competidores: Ronda preliminar en 2 grupos.
- 40 o más: Ronda preliminar en 3 pistas diferentes

Cuadro de distribución de categorías por genero y edad para la competición de poomsaes infantil.
(Categorías basadas en el año de nacimiento)

CATEGORIA	BENJAMIN Hasta 8 años	ALEVIN 9-10 años	INFANTIL 11-12 años	CADETE INFANTIL 13-14 años
INDIVIDUAL MASCULINO	Amarillo	Naranja	Verde	Azul
INDIVIDUAL FEMENINO	Amarillo	Naranja	Verde	Azul
PAREJAS	Naranja		Verde	

Graduación mínima de cada categoría será:

CATEGORIA		BENJAMIN Hasta 8 años	ALEVIN 9-10 años	INFANTIL 11-12 años	CADETE INFANTIL 13-14 años
INDIVIDUAL	MASCULINO	1	1	1	1
	FEMENINO	1	1	1	1
CATEGORIA		INFANTIL A 7 – 8 – 9 – 10 años		INFANTIL B 11-12-13-14 años	
PAREJAS		2		2	

Método de competición:

1. Se podrá escoger uno de los dos poomsaes asignados para la primera ronda.
2. En segunda ronda se realizará un poomsae, será su nivel de cinturón el que marcará la dificultad del Poomsae a realizar, para ello se tomará de referencia la siguiente tabla de grados asignada para tal fin:
3. En tercera ronda se realizarán DOS poomsaes, será su nivel de cinturón el que marcará la dificultad del Poomsae a realizar, para ello se tomará de referencia la siguiente tabla de grados asignada para tal fin:

POOMSAE OBLIGATORIO PARA LA 1ª RONDA, SE PODRÁ ELEGIR ENTRE:

POOMSAE OBLIGATORIO 1ª RONDA	BENJAMIN Hasta 8 años	ALEVIN 9 y 10 años	INFANTIL 11 y 12 AÑOS	CADETE INFANTIL 13 y 14 años
MASCULINO	Taegeuk 2 o 3 chang	Taegeuk 3 o 4 chang	Taegeuk 4 o 5 chang	Taegeuk 5 o 6 chang
FEMENINO	Taegeuk 2 o 3 chang	Taegeuk 3 o 4 chang	Taegeuk 4 o 5 chang	Taegeuk 5 o 6 chang
PAREJA	Taegeuk 2 o 3 chang		Taegeuk 4 o 5 chang	

POOMSAES VOLUNTARIOS PARA 2º Y 3º RONDA

GRADUACIÓN	Tabla de grados para Poomsae voluntario,
AMARILLO	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5.
NARANJA	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6.
VERDE	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7.
AZUL	Taegeuk 3, 4, 5, 6, 7, 8.
ROJO	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo.
1º, 2º y 3º PUM	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo, Kumgang.

Los medios cinturones tomaran como referencia los poomsaes del nivel inferior.
Por ejemplo:
Naranja/verde tomaran los de naranja.
Azul/Rojo tomaran lo de azul.

8.1 Sistema de competición: 3 rondas

a) En la 1ª y 2ª Ronda participaran todos los competidores/as.

1ª Ronda cada competidor/a realizara uno de los dos poomsae obligatorios asignados para la 1ª Ronda.

2ª Ronda cada competidor/a realizarán un Poomsae de libre elección que, estará condicionado por su grado de cinturón.

b) Final 3ª ronda cada competidor/a partiendo de cero realizará dos Poomsae de libreelección que, estará condicionado por su grado de cinturón.

c) Final (3ª ronda): El 1º, 2º, y los dos 3º puestos deben ser entre los ocho competidores clasificados en la final, que, sumada la puntuación de los dos Poomsae de la final tengan la mayor puntuación.

d) Todos los Poomsae realizados deberán ser diferentes excepto en la categoría Benjamín que sólo en Final 3ª Ronda podrán repetir el poomsae de la 1ª o 2ª Ronda.

Criterio de puntuación

Precisión de la TÉCNICA. 4,0 puntos.

☐ PRECISIÓN de los movimientos básicos
(Makki, Gongkiot, Chagui y Sogui)

☐ EQUILIBRIO

☐ DETALLES de cada Poomsae
(Pequeños errores: -0,1; Grandes errores: -0,3)

PRESENTACIÓN. 6,0 puntos.

- 1) Velocidad y potencia (2puntos)
- 2) Coordinación y ritmo (2 puntos)
- 3) Expresión de energía (2 puntos)

Deducción por cada fallo durante la actuación. Los puntos de presentation se hacen sobre el global del poomsae

En caso de empate

- 1) Poomsae (Presentación) & Freestyle (Técnica) ->
- 2) Puntuación total más alta (añadiendo las altas y bajas no sumadas) ->
- 3) nuevo Poomsae decidido por el árbitro (la puntuación anterior no afectará la puntuación del desempate) ->
- 4) en caso de empate en el desempate se valora la puntuación total (incluidas las puntuaciones más altas y más bajas).

Hoja de Juez de Pumse

Posición inicial	

Nº competidor	Área

Categoría	Detalle	Evaluación																Sub-Total
Exactitud (4.0)	Movimientos de base	4.0 (deducciones -0.1, -0.3)																
	Equilibrio																	
	Exactitud de los pormenores del pumse																	
Criterio	Detalle	EXCELENTE	M. BUENO			BUENO			SUFICIENTE			POBRE			MALO		M. MALO	Sub-Total
Presentación (6.0)	Velocidad y potencia	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Coordinación del ritmo, tiempo, suavidad y potencia	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	Expresión de energía	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
Puntuación final																		

Nombre del juez _____

Posición _____ R / J1 / J2 / J3 / J4

País/Club _____

Firma _____

COMPETICION POR RONDAS

Tapiz 1

Ronda

PRECISIÓN

Juez R1

Poomsae

PRESENTACIÓN

PRECISIÓN - AZUL

+0.1

+0.3

-0.1

3.3

-0.3

TOTAL: Precisión

3.3

Tapiz 1

Ronda

PRECISIÓN

Juez R1

Poomsae

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN - AZUL

Velocidad - Potencia 2 puntos	Excelente					Muy Buena					0.3
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	
	Buena					Pobre					
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Coordinación - Ritmo 2 puntos	Excelente					Muy Buena					0.3
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	
	Buena					Pobre					
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Expresión de energía 2 puntos	Excelente					Muy Buena					0.3
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	
	Buena					Pobre					
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
TOTAL: Presentación											0.9

COMPETICION POR ENFRENTAMIENTOS

Tapiz 1

Ronda

PRECISIÓN

Juez R1

Poomsae

PRESENTACIÓN

PRECISIÓN - AZUL

+0.1

+0.3

-0.1

3.3

-0.3

TOTAL: Precisión

3.3

PRECISIÓN - ROJO

+0.1

+0.3

-0.1

3.0

-0.3

TOTAL: Precisión

3.0

0:00

FIJAR PRECISIÓN

REINICIAR PRECISIÓN

FIJAR PUNTUACIONES

REINICIAR PUNTUACIONES

Tapiz 1

Ronda

PRECISIÓN

Juez R1

Poomsae

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN - AZUL

Velocidad - Potencia 2 puntos	Excelente				Muy Buena				0.3		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Coordinación - Ritmo 2 puntos	Excelente				Muy Buena				0.3		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Expresión de energía 2 puntos	Excelente				Muy Buena				0.3		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
TOTAL: Presentación									0.9		

PRESENTACIÓN - ROJO

Velocidad - Potencia 2 puntos	Excelente				Muy Buena				2.0		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Coordinación - Ritmo 2 puntos	Excelente				Muy Buena				0.4		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
Expresión de energía 2 puntos	Excelente				Muy Buena				0.1		
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3		1.2	1.1
	Buena				Pobre						
	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	
TOTAL: Presentación									2.5		

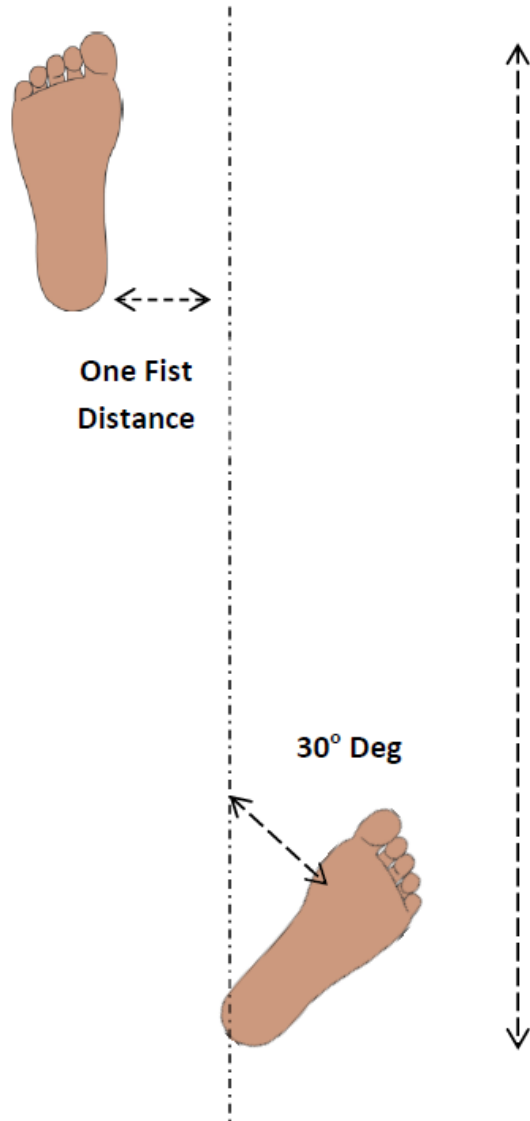
0:00

FIJAR PRESENTACIÓN

REINICIAR PRESENTACIÓN

FIJAR PUNTUACIONES

REINICIAR PUNTUACIONES



Ap kubi Sogui

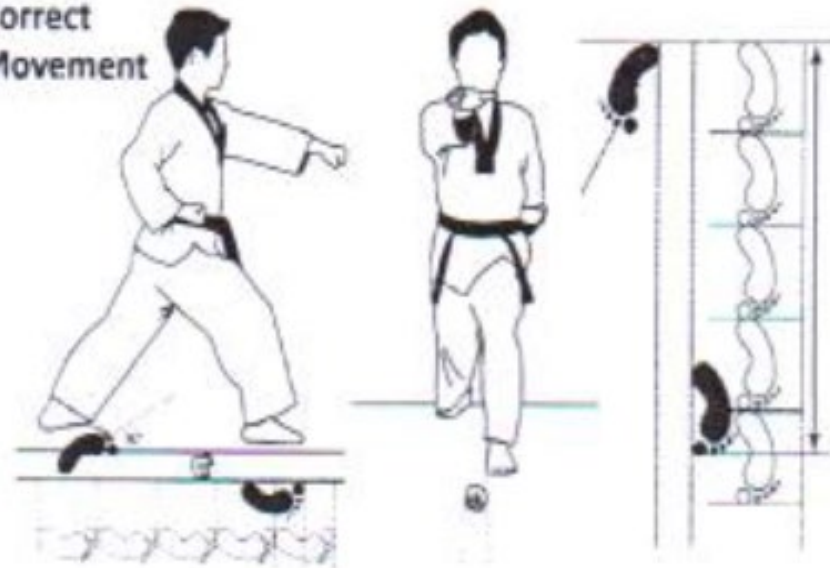
One foot distance between the feet, front foot steps forward four and half feet, front Knee is bent until you can just see the toes and the shin runs vertical between the angel and knee. Rear foot turns out at a 30° degree angle, rear leg should be straight. Balance should be divided equally between feet, weight should be forward by 70%

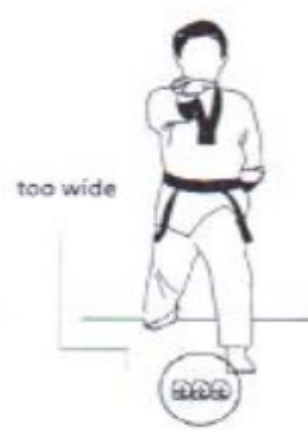
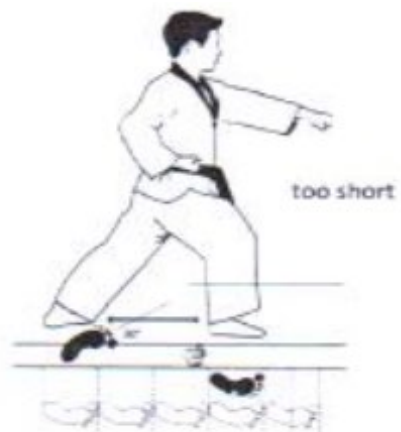
During a blocking technique the angle of the body should be at 30°degrees.

Forward stance (*Apkubi*)

- 4~4½ foot-length from origin
- Front foot facing forward
- Back foot angled at 30 degrees
- Weight : 70% in front, 30% at the back
- When you look down towards the front foot, you should only see the tip of your toes
- Distance between the inside edges of both feet should be between one(1) to two(2) fists apart
- Standing upright, body is naturally angled at 30 degrees

Correct Movement



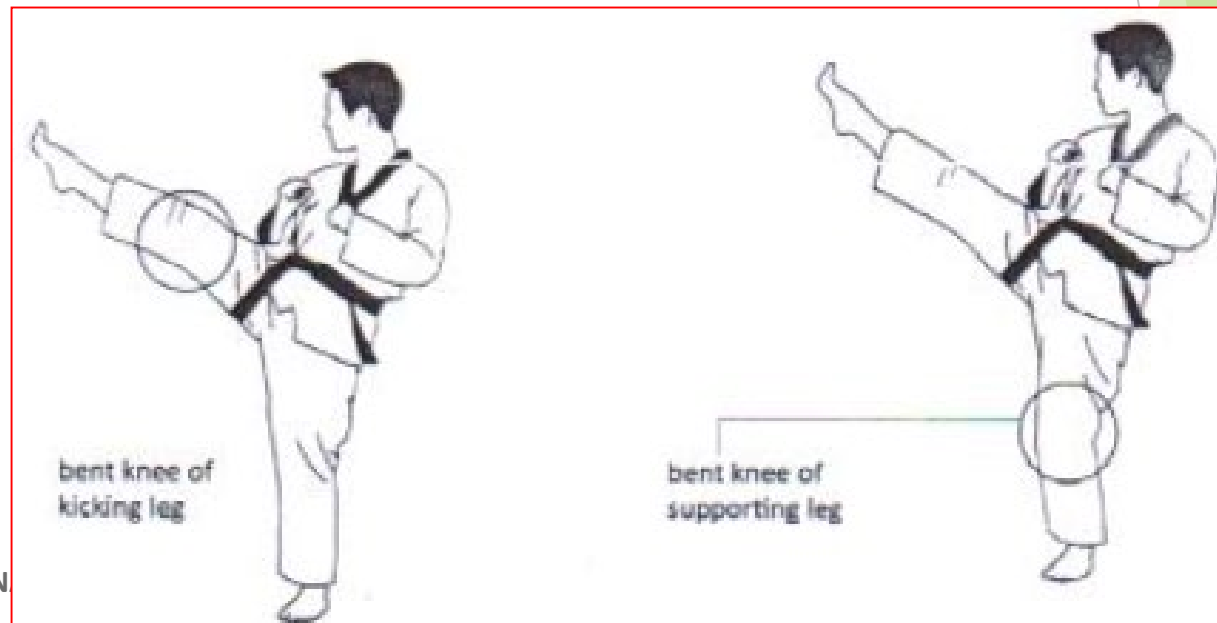
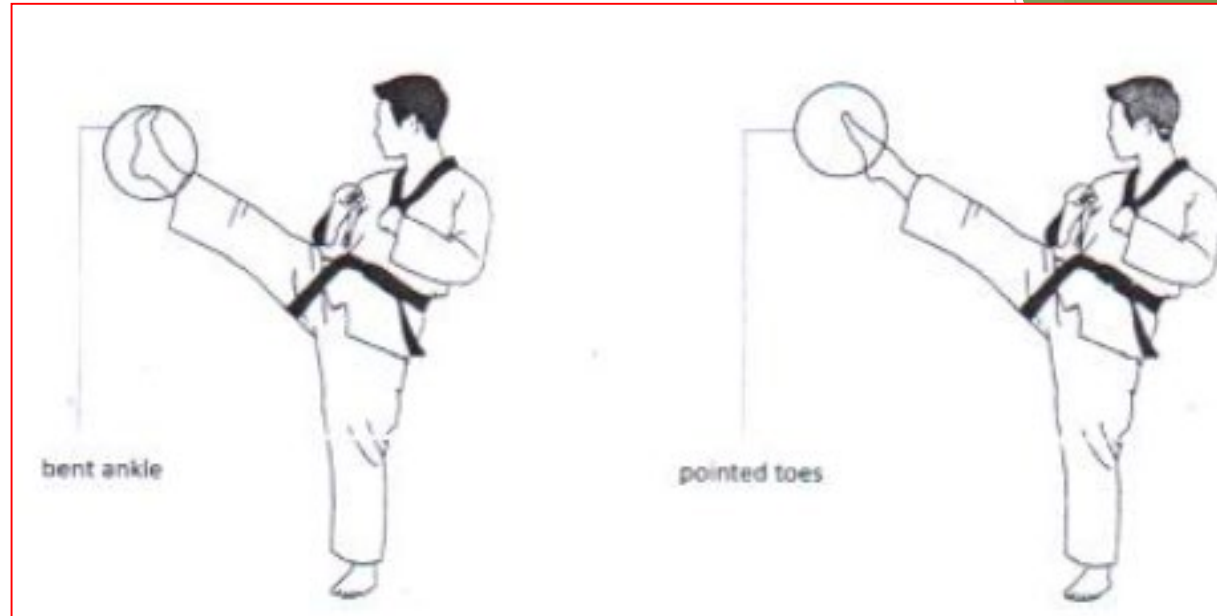


Wrong Weight
Distribution



Front kick (Ap chagi)

- Raise the kicking leg up, folding the knee up to chest height and quickly push the foot forward, fully stretching the leg.
- The path of the kicking leg should be on a straight line towards the target
- The target must be hit by the ball of the foot, instep straight with the toes pulled backward
- The supporting foot must naturally pivot using the ball of the foot during the kick
- To recover, the kicking foot is pulled back to the folded knee position with the knee still at chest level then smoothly bring the foot down with balance







Criterio de puntuación. TÉCNICA

EJEMPLOS ERRORES -0,3 en Precisión TÉCNICA. 4,0 puntos.

1. Eolgul Makki en lugar de Are Makki
2. Dwit-gubi en lugar Juchum-Seogi
3. Kihap (grito) no realizado o realizado en movimiento erróneo.
4. Pararse en el poomsae durante los movimientos (olvidarse los siguientes pasos durante 3 segundos o más)
5. Mirada no sigue la dirección de las acciones realizados.
6. Cuando el pie levantado toca el suelo haciendo Hakdari-Seogi.
7. Pisotón (Jittzikgi) sin suficiente fuerza y sonido.
8. El competidor realiza ruido excesivo con la respiración.

Criterio de puntuación. PRESENTACIÓN

VELOCIDAD Y POTENCIA. 2,0 puntos.

Se deben realizar los movimientos **con un comienzo suave y con un perfecto equilibrio** entre velocidad y potencia aprovechando el peso del cuerpo al máximo, salvo cuando hay un movimiento especial que se realiza intencionadamente lento.

Se deducirán puntos si:

- Se realiza la técnica con **mucha fuerza al principio** del movimiento lo **que ralentiza** el mismo en los momentos más importantes de la técnica.
- Se **exagera un movimiento** para enlazar el siguiente movimiento o usar la reacción del cuerpo para expresar potencia.

Criterio de puntuación. PRESENTACIÓN

COORDINACIÓN Y RITMO. 2,0 puntos.

La **fuerza** se debe mostrar en el **momento crítico** del movimiento conjugando velocidad y suavidad. Se deben **controlar la potencia**. Requiere un **control de velocidad** apropiada, con conexión entre las acciones y los cambios de velocidad.

Ritmo realizando acciones repetidas de acuerdo con las reglas establecidas y la duración de la nota y fluidez en la fuerza.

Se deducirán puntos si:

- **Demasiada fuerza** que hace el movimiento rígido desde el inicio.
- Velocidad, fuerza y ritmo **no presentan cambios** desde el inicio al final del movimiento.
- **Acciones rígidas**: Un fuerte comienzo hace difícil acelerar, decelerando así la acción en momento crítico del movimiento.

Criterio de puntuación. PRESENTACIÓN

EXPRESIÓN DE LA ENERGÍA. 2,0 puntos.

Las acciones deben tener calidad y prestancia que demuestren el manejo de la energía: control de la acción del cuerpo, concentración, destreza, agudeza, confianza, etc. de acuerdo con las características de las acciones de Poomsae

Se evalúa mirada, kihap (grito), actitud, vestuario, confianza, etc. en función del físico y las características del competidor.

Se deducirán si:

- Las **acciones no son intensas**,
- las **transiciones no son conformes** al físico del competidor,
- la actuación se realiza al **mismo ritmo todo el tiempo** sin calidad y elegancia, y **mirada**, kihap, confianza, etc.
- **No hay buena expresión.**

Puntuación presentación

- Velocidad y Potencia -> 2,0 – 0,5
- Ritmo y Tempo-> 2,0 – 0,5
- Expresión de la energía -> 2,0 – 0,5

Las pautas de puntuación para cada categoría de presentación varían de 0,5 a 2,0 y se dividen de la siguiente manera(la puntuación mínima de cada apartado es de 0,5)

- La puntuación total de presentación estará entre 1,5 y 6,0
- Registra la puntuación de cada una de las tres partes de presentación un vez finalizada la actuación.

Muy pobre	Pobre	Media	Bien	Muy bien	Excelente	Perfecto
0,5-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4 -1,5	1,6-1,7	1,8-1,9	2,0

.Patadas 180º serán sancionables (patada frontal NO al cielo)(BAJA NOTA EN PRESENTACION)

.Categoría < 50 años, las patadas tienen que ser como mínimo a la altura de la cabeza (0,3)

.Cuando puntuamos si se ven dos errores:

- Si uno es de 0,1 y otro de 0,3, damos solo el de 0,3
- Si son dos errores de 0,3, damos -0,6

.Terminar de puntuar con el chumbi (0,3)

.Si se recoge al revés en el 6º (0,3)

.Tiempo se sanciona si se superan los 90 seg (no hay tiempo mínimo)

.MIRADAS: si en el momento de dar la patada no se mira al objetivo 0,3 (primero mira y luego NO)

.En tríos, se permiten llevar doboks diferentes

.Competidor empieza un poomsae y termina con otro; desde el momento que se confunde 0,3 hasta 0 técnica e 1,5 presentación

GENERAL

- Puntuar desde que el competidor entra a Tapiz (Forma de entrar)
- MANO EN LA CADERA en patadas laterales 0,1 -0,3 (Apoyo)
- A la hora de puntuar diferenciamos entre TÉCNICA y PRESENTACIÓN:
 - TÉCNICA: se parte de 4.0 y vamos deduciendo
 - PRESENTACIÓN: Se parte de la media y subimos a bajamos.
- En general, notas de presentación un poco mas altas.
- KORYO: Me chumok are piochok chigui con un poco de golpe al final (que se oiga)
- Ritmo del KUMGANG hacia delante no tan rápido.
- TAEBEK: Cruzamos los brazos (An palmok Kumgang montong maki)
- SIPCHIN: El cruce de brazos es por abajo (Mohe chigui)

ÚLTIMO RECICLAJE

- PAREJA Y TRIOS : CADETE, JUNIOR, U30, U50 , U60 y O60
- CADETES: 4,5,6,7,8, Koryo, Kumgang, Taebek.
- JUNIOR: 5,6,7,8, Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon.
- U30 y U40: 7,8, Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon, Sipchi, Jitae
- PAREJAS/ TRIOS U30: 7, 8, Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon, Sipchi, Jitae.
- PAREJAS/ TRIOS U50: 8, Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon, Sipchi, Jitae, Chonkwon
- PAREJAS / TRIOS U60 y O60: Koryo, Kumgang, Taebek, Pyongwon, Sipchi, Jitae, Chonkwon, Hansu.

Sistema de Eliminación: Salen los dos competidores a pista juntos(Chung/Hong), después del saludo se dice el poomsae a realizar y lo hacen los dos al mismo tiempo. FINALES SI/NO????????

.No se penaliza el no terminar en el sitio.

.Patadas 180º ap/yop. Yop no hay problema. Ap No mover la cabeza exagerado

.7º: Bo chumok No hacerlo con brazos estirados

- No dar un paso desde el chuchum sogui a ap sogui

.KORYO: Me chumok are piochok chigui con un poco de golpe al final (que se oiga) 5 -8 segundos

.Ritmo del KUMGANG hacia delante no tan rápido.

- Los giros no hacerlos en el sitio

.TAEBEK: Se tienen que cruzar los brazos (An palmok Kumgang montong maki)

- Dankiop dung chumok.....terminar bien los movimientos

.SIPCHIN: El cruce de brazos es por abajo (Mohe chigui)

.CHITAE: Movimientos lentos hacia delante (línea frontal) 5 segundos

Obligaciones del árbitro (I)

- 1) Malas maneras en comportamiento de coach/competidor: -1 puntos.
- 2) Eliminar al competidor con 2 amonestaciones Gam-jeom (-2 puntos).
- 3) Puede repetir 1 vez el Poomsae en caso de interrumpirlo, se inicia la puntuación de 6 - 4 y cada juez le restara de la nota : **menos – 0,6** puntos.
- 4) **Eliminar** al competidor en caso de **interrumpir 2 veces** el Poomsae.

Obligaciones del árbitro (II)

- 6) Salirse del 10 x 10: -0,3 puntos de la puntuación final.
- 7) Entrar a pista con **lazos, horquillas de colores, objetos decorativos** en la cabeza, **pulseras, anillos reloj, cadena**, etc.: se, -0,3 puntos.
- 8) Llevar **camiseta debajo** del dobok (masculino): No pueden llevar ninguna prenda bajo el dobok.: - 0,3 puntos
- 9) Llevar **camiseta o top** debajo del dobok **de color** excepto el blanco o negra (**féminas**): -0,3 puntos.
- 10) Llevar **cuello del dobok que no** es el que le **corresponde al cinturón**, (cinturón rojo/negro cuello rojo/negro y cinturón negro cuello negro) : -0,3 puntos.

ESTAS PENALIZACIONES SE REALIZARAN RESTANDOLAS DE LA NOTA FINAL A NO SER QUE EL COMPETIDOR SEA DESCALIFICADO ANTES DE CONCLUIR SU ACTUACIÓN

Importante saber (1)

- Kiap & Pisotón & Recogida (Baro) -> - 0,3
- Movimientos concentración 5 & 8 segundos -> - 0,1
- Mirada en distinto lado en que se realiza la acción - 0,3
- No girar sobre apchok -> Todos los Poomsaes (-0,1)
- Se mira donde se da la patada, mirar arriba se sancionara (-0,3)
- Pararse más de 3 segundos (-0,3)
- Volver a empezar el Poomsae -> 1º Reinicio (2x-0,3) -> 2º reinicio es **Descalificación** que significa no medallas ni ranking

Kiaps & Pisotones



Kiap & pisotón [Deducción: -0,3]				
Poomsae	Kiap	Movimiento Kiap	Pisotón	Posición
Taeguk Il jang (1)	1	Último chumok jirugui (18)	0	0
Taeguk I jang (2)	1	Último chumok jirugui (18)	0	0
Taeguk Sam jang (3)	1	Último chumok jirugui (20)	0	0
Taeguk Sa jang (4)	1	Último chumok jirugui (20)	0	0
Taeguk O jang (5)	1	Último dung chumok (20)	1	Duickoa sogi
Taeguk Yuk jang (6)	1	2ª dolyo chagui (12)	0	0
Taeguk Chil jang (7)	1	Último puñetazo lateral (25)	0	0
Taeguk Pal jang (8)	2	1ª patada / 2ª patada (3/19)	0	0
Koryo (9)	2	(11/30)	0	0
Keumgamg (10)	2	(11/21)	4	Junchum sogi
Taebek (11)	2	(8/22)	0	0
Pyongwon (12)	2	(9/17)	2	Jadkari sogi
Sipjin (13)	3	(5/10/23)	1	Duickoa sogi
Jitae (14)	2	(18/24)	0	0
Cheunkwon (15)	1	Yop chagui (8)	0	0
Hansu (16)	2	2 dung chumok (16/25)	2	Duickoa sogi
Ilyo (17)	2	(6/13)	0	0

Posiciones Recogida

Baro (posición recogida) [Deducción: -0,3]		
Poomsae	Baro	Posición
Taeguk Il jang (1)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk I jang (2)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk Sam jang (3)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk Sa jang (4)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk O jang (5)	girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk Yuk jang (6)	Recoger pie derecho atrás	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk Chil jang (7)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taeguk Pal jang (8)	Recoger pie izdo	Naranji sogi + Kibon chumbi
Koryo (9)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Tonmilgi chumbi
Keumgang (10)	Recoger pie izdo	Naranji sogi + Kibon chumbi
Taebek (11)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Pyongwon (12)	Recoger pie izdo	Moa sogi + Kyopson chumbi
Sipjin (13)	Recoger pie dcho , girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Jitae (14)	Recoger pie izdo, girar por izda	Naranji sogi + Kibon chumbi
Cheunkwon (15)	Recoger pie izdo	Moa sogi + Kyopson chumbi
Hansu (16)	Recoger pie dcho	Moa sogi + Kyopson chumbi
Ilyo (17)	Recoger pie dcho , girar por dcha	Moa sogi + Bochumok chumbi

Movimientos lentos (5s)

Poomsae	Posición (sogui)	Movimiento
Taegeuk 6 Jang	Naranji sogui	Are hecho maki
Taegeuk 7 Jang	Moa sogui	Bojumok
Koryo	Naranji sogui	Tongmilgi
Keumgang	Naranji sogui	Are hecho maki
Pyongwon	Naranji sogui	Sonnal are hecho maki
Sipchin	Dwikubi-Ap kubi	Puño abriendo y girando hacia adentro, pyonsonkut opeot jirugui
	Ap Kubi	Bawimilgi
	Juchumsogui "Juchumsogui"	Sonnal are hecho maki Are hecho maki
Chonkwon	Moa sogui Dwikubi Bom sogui	Nalgaepyeonggi Sonnal wesanteul maki Taesanmilgi

Movimientos lentos (8s)

Poomsae	Posición (sogui)	Movimiento
Taegeuk 8 Jang	Apkubi	Dangkyo teok jireugui
Koryo	Moa sogui	Mejumeok are Pyojeokchigui
Keumgang	Hakdari sogui	Keumgang maki
Jitae	Apkubi	Olgul maki seguido de montong baro jireugui
	Dwikubi Apkubi	Montong bakat maki Olgul maki
Chonkwon	Apkubi	Con el puño cerrado, girando la muñeca, se mueve la pierna trasera hasta adelante para hacer Apkubi y Montong baro jirugui