

Freestyle szabályok összefoglalója

Verzió: 2023.11.10. Forrás: Leila Alchukur bírói képzésének előadási anyaga

Összefoglaló

Gyakorlat ideje: 90-100 másodperc.

Egy freestyle gyakorlatnak tartalmaznia kell:

- 5 kötelező technikát a megadott sorrendben: Jumping side kick, Multiple kicks in a jump, Spinning kick, Kyorugi style consecutive kicks, Acrobatic kicking technique. A pontozók csak az elsőnek végrehajtott technikát értékeli, de nem tilos többször is végrehajtani
- 3 kötelező állást, tetszőleges sorrendben elhelyezve, legalább egyszer: dwikubi, beom seogi és hakdari seogi
- Választható, nem kötelező elem: bázis rúgást (apkubi, dollyochagi vagy yopchagi) ki lehet tartani 5-10 másodpercre. Ezzel plusz prezentáció pontot lehet szerezni

A versenyző választja ki a Yeon-mu-t (Poomsae line).

A technikáknak a taekwondo határain belül kell lenniük.

A versenyző választja ki a zenét de:

- instrumentálisnak kell lennie (nem lehet benne ének)
- nem lehet vallási zene
- nem lehet politikai zene

Páros és csapat esetén

- a technikákat támogatás vagy segítség nélkül kell végrehajtani
- a kötelező állásokat legalább 1 versenyzőnek létre kell hajtani (tehát nem kell mindenkinek)

Levonások:

- -0.3 ha hiányzik állás
- -0.3 minden kilépés (két lábbal)
- -0.3 ha a hossza nem megfelelő
- -0.6 restart esetén.

Kötelező állások



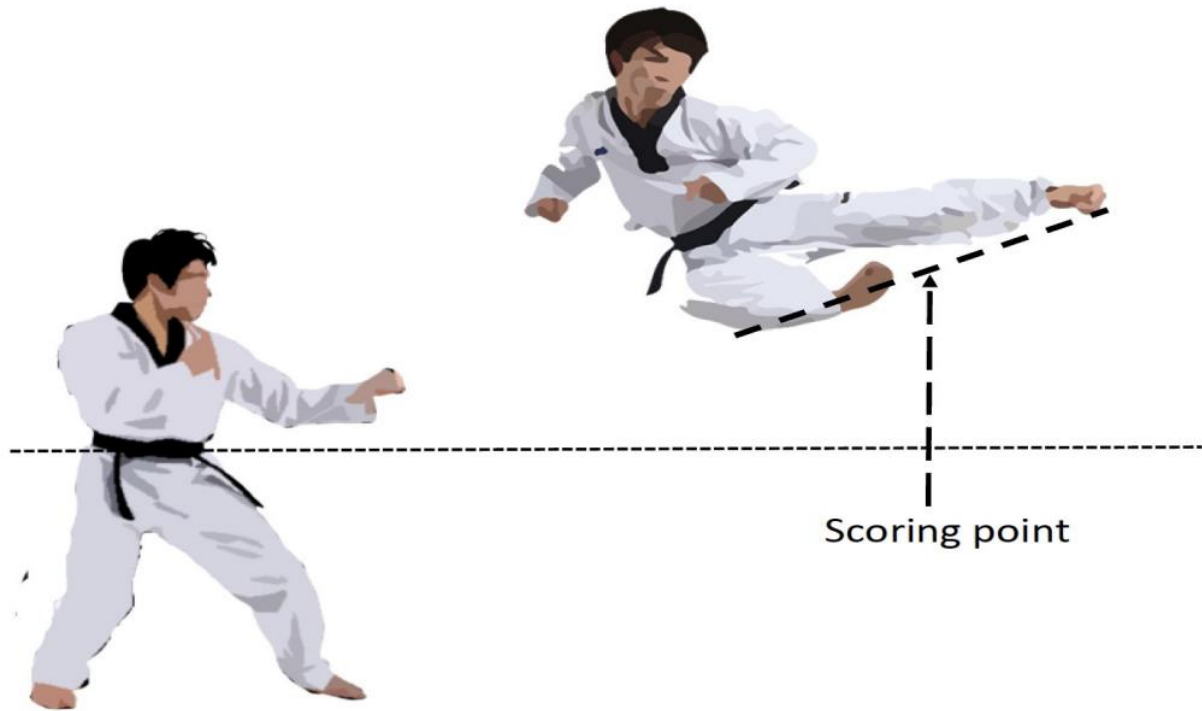
Dwikubi, beom seogi és hakdari seogi.

Bármikor lehet a gyakorlaton belül, legalább egyszer.

-0.3 levonás per állás (ha hiányzik)

Páros és csapat esetén ezt a technikát legalább 1 versenyzőnek kell végrehajtania

Jumping side kick



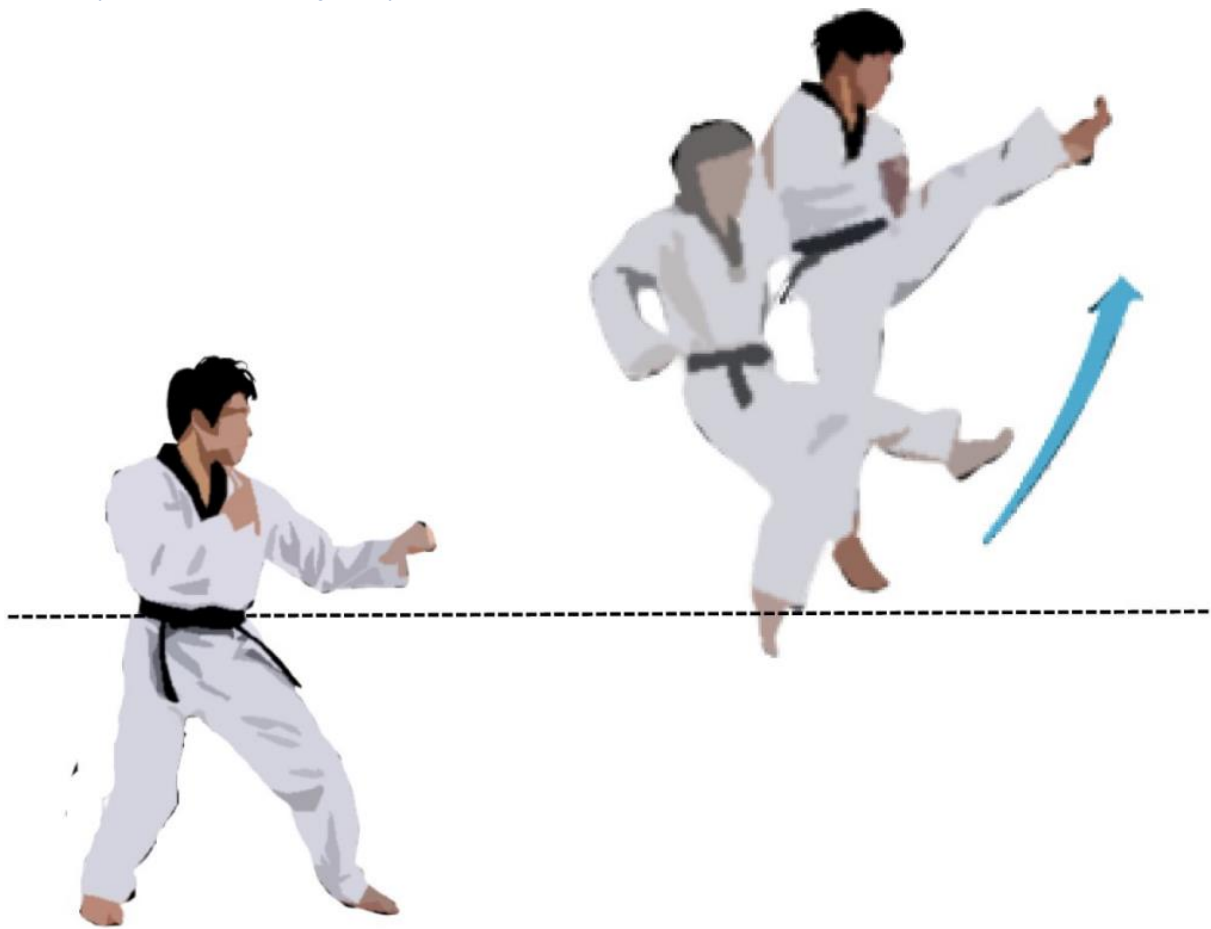
Minimum Height of kick must be above the belt level to score.

Legalább 80%-ban nyitva kell lennie a térdnek (yopchagi csak)

Minimum öv magassága, 0.00 pont ha öv alá történik

Páros és csapat esetén ezt a technikát **mindenkinek** végre kell hajtani.

Multiple kicks in a jump



Minimum of 3 Ap Chagi's above the belt level to score.

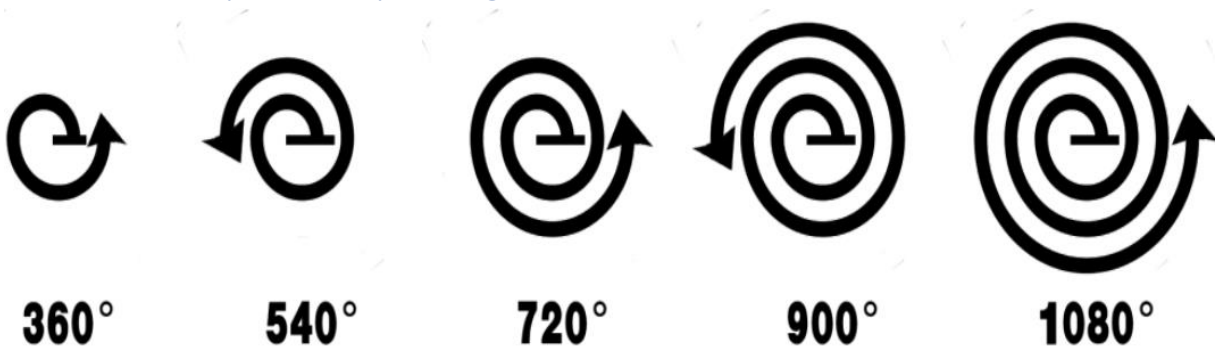
Legalább 80%-ban nyitva kell lennie a térdnek (apchagi csak)

Minimum 3 apchagi, 0.00 pont ha kevesebb

Minimum öv magassága, 0.00 pont ha öv alá történik

Páros és csapat esetén ezt a technikát legalább 1 versenyzőnek kell végrehajtania

Gradient of spin in a spinning kick



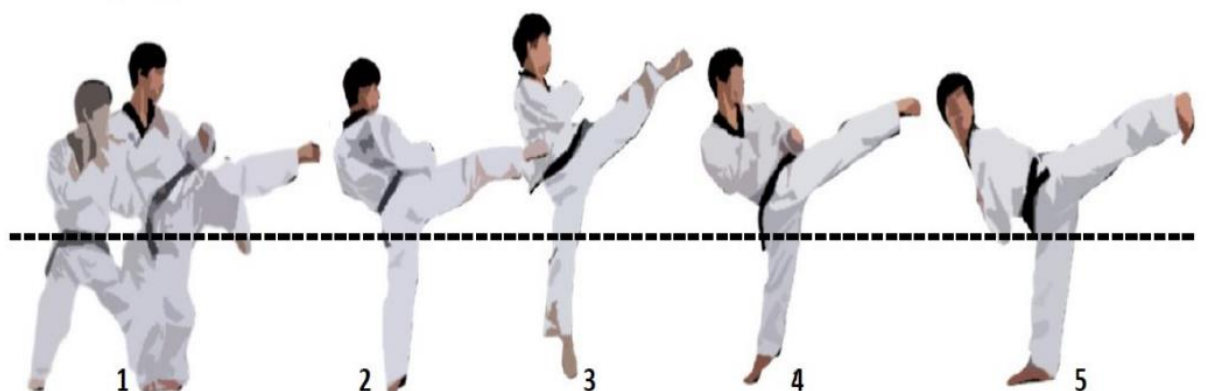
Ha a forgás kevesebb mint 360°, az 0.00 pont

Minimum öv magassága, 0.00 pont ha öv alá történik

Páros és csapat esetén ezt a technikát legalább 1 versenyzőnek kell végrehajtania

Kyorugi style consecutive kicks

Example



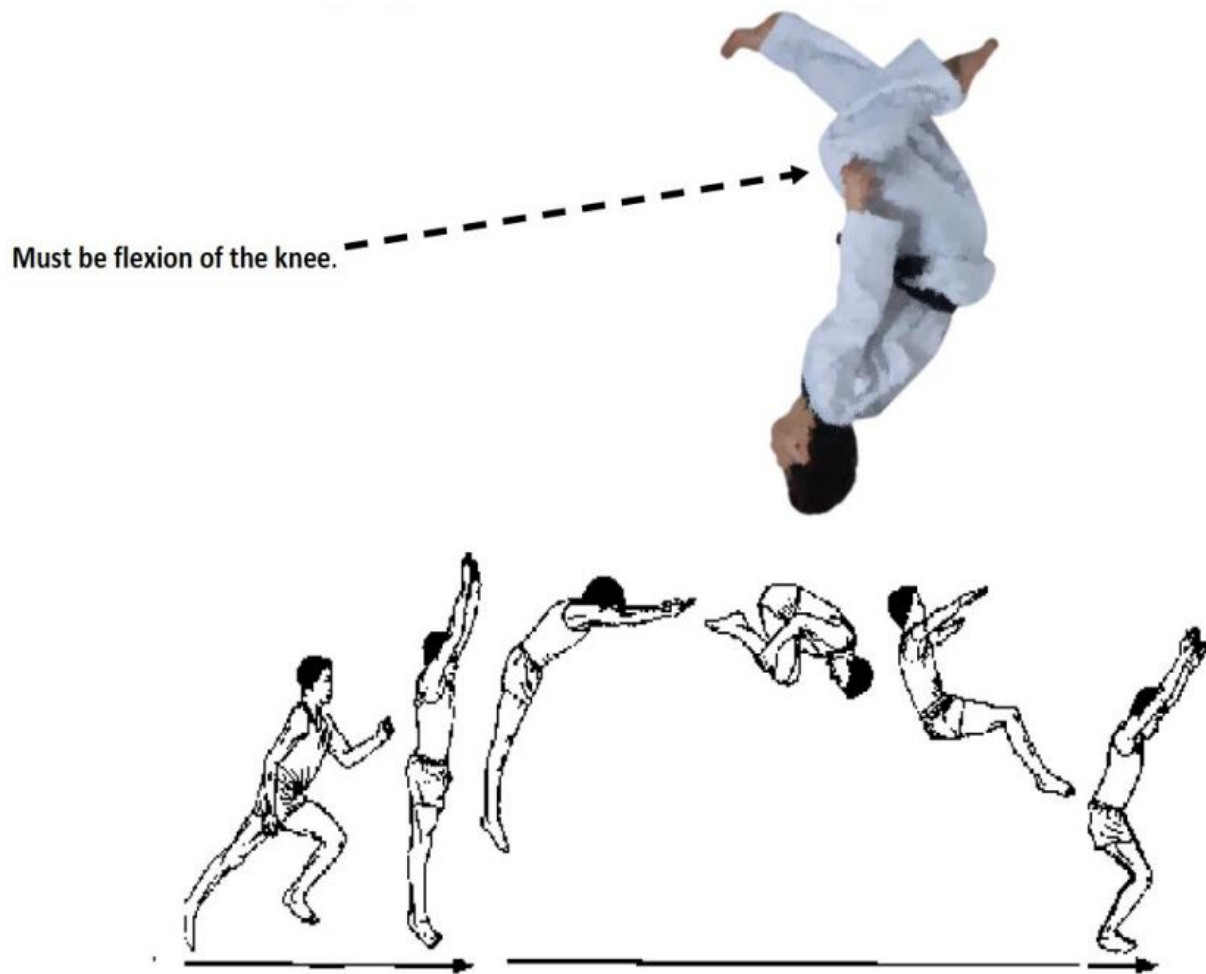
Küzdőstílusú mozgás, nagyon fontos a minősége és a rúgás szintje

3-5 rúgásnak kell lennie, ha kevesebb mint 3 rúgás, az 0.00 pont

3-5 felszökkenésnek kell történnie a rúgások előtt. 0.00 pont ha hiányzik

Páros és csapat esetén ezt a technikát legalább 1 versenyzőnek kell végrehajtania

Acrobatic kicking techniques



Example of Salto forwards

Minden akrobata technika

Taekwondo rúgással kell végrehajtani, a kezek nem lehetnek a földön a technika végrehajtása közben.
Ha megtörténik 0.00 pont lesz

Páros és csapat esetén ezt a technikát legalább 1 versenyzőnek kell végrehajtania. A technikákat támogatás vagy segítség nélkül kell végrehajtani, ha segítség történik, 0.00 pont lesz.