

Basiscursus voor hoekscheidsrechters en juryleden

1. Voorwoord

Een ITF Taekwon-Do scheidsrechter is *een integere* persoon die oordeelt binnen het kader van de ITF competitie regels.

Deze cursus is dan ook bestemd voor alle personen die zich geroepen voelen om op een eerlijke manier over de prestaties van Taekwon-Do beoefenaars te oordelen en dat ongeacht hun geloof, geslacht, afkomst of ideologie.

2. De Velden

In Taekwon-Do bestaan drie verschillende velden voor 6 verschillende disciplines:

- A. Een veld voor **Tul, Team Tul, Sparring en Prearranged Sparring.**
- B. Een veld voor **Special Techniques.**
- C. Een veld voor **Power Breaking.**

Per veld is er een scheidsrechtersploeg die van 5 tot 8 scheidsrechters varieert in functie van de te beoordelen discipline.

De verschillende functies die men terugvindt in zo'n ploeg (ring council) zijn de volgende:

- 1) Een Jury President
- 2) Een Jury Lid
- 3) Twee tot vijf scheidsrechters
- 4) Een computer specialist

Bij het sparren is er nog een functie meer in die zin dat één van de 5 scheidsrechters in het midden van de ring moet staan en dan ook middenscheidsrechter wordt genoemd.

Wij zullen in de loop van deze cursus de verschillende functies uitleggen en analyseren.

Laat ons beginnen met een beschrijving van veld A te geven.

Het is een vierkant van 8m op 8m bruikbare (netto) oppervlakte.

De oppervlakte buiten dit vierkant moet een breedte hebben van minstens 1m om de veiligheid van de deelnemers te garanderen.

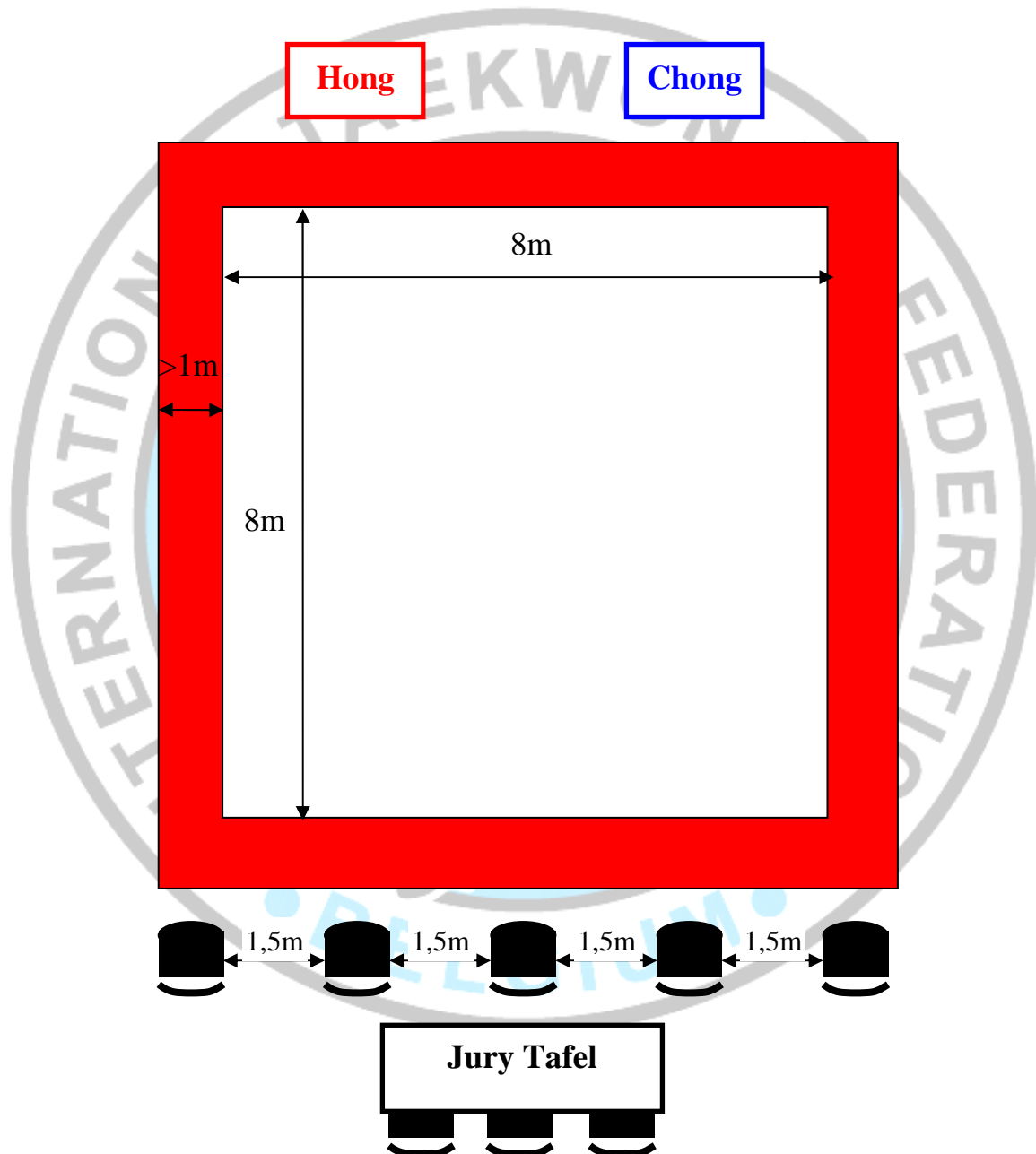
Let op voor tul hebben wij een vierkant nodig van 10m op 10m, en dat gaan wij kunnen bekomen met de rode matten buiten onze netto oppervlakte te gebruiken (zie tekening). Op Europees en Wereld niveau is het zelf zo dat het centrale veld een verhoogd vierkant van 12m op 12m moet zijn met een hoogte van minimum 0,5m.

Daar gaan wij ook de rode maten gebruiken.

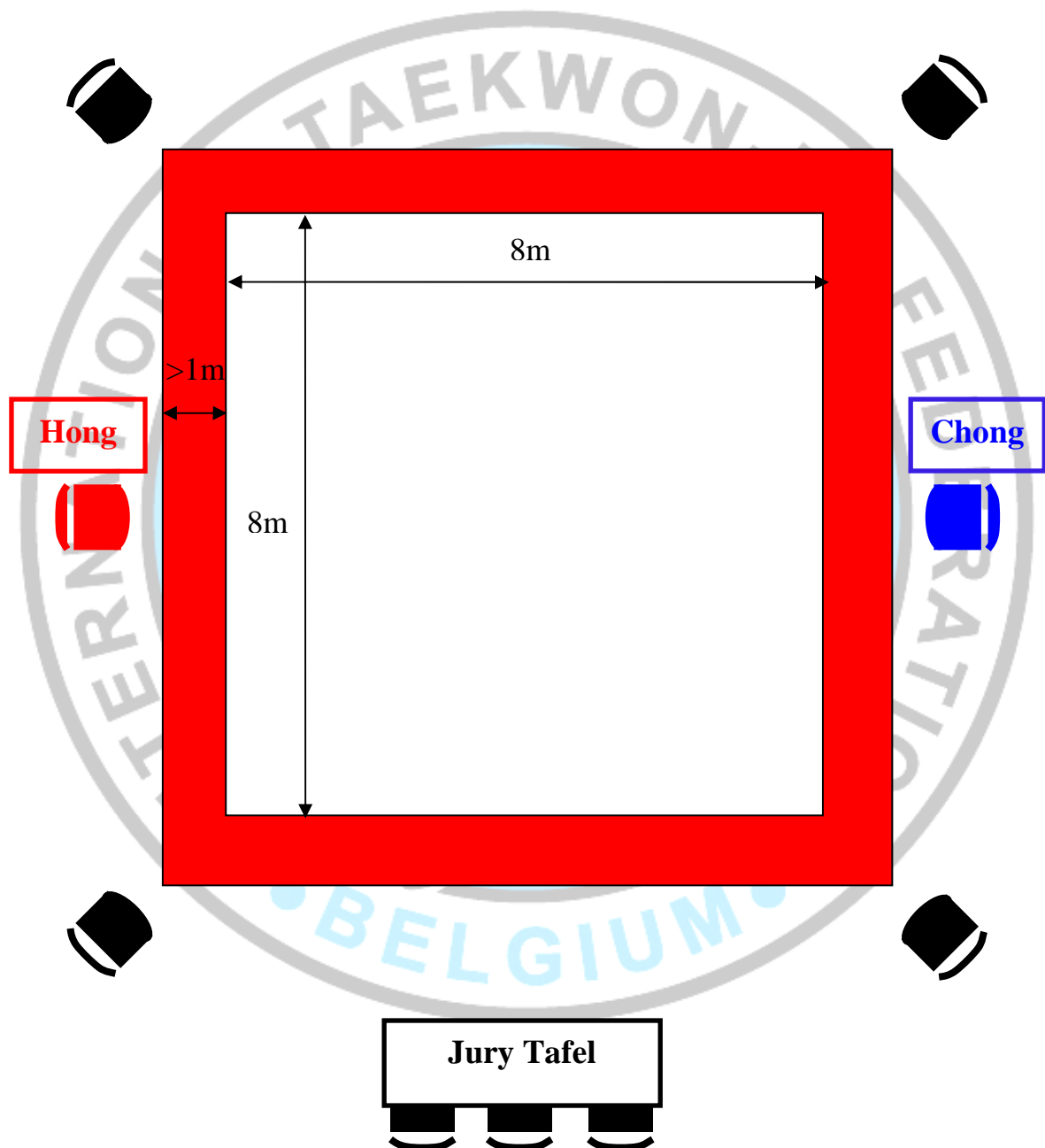
De deelnemers (individu's of ploegen) worden Hong(Rood) en Chong(Blauw) genoemd.

Hong is links of boven en Chong rechts of beneden geplaatst en dat bekeken vanaf de jury tafel.

2.1. Opstelling van veld type A voor Tul, Team Tul en Prearranged Sparring.



2.2. Opstelling van veld type A voor Sparring.



3. De hoekscheidsrechter

3.1. Beschrijving van de taak.

Hij zal tijdens de sparring de punten tellen en bijhouden, gescoord, door de twee deelnemers.

Hij zal ook waarschuwingen en minpunten bijhouden die gegeven worden door de middenscheidsrechter.

Per drie waarschuwingen zal hij een punt aftrekken.

Ondanks het feit dat hij geen waarschuwingen kan geven, zal hij toezien dat er niet te hard gevochten wordt. Is dat zo dan mag hij recht gaan staan naast zijn stoel en wachten tot de Jury President hem roept.

Hard contact is de verantwoordelijkheid van iedere scheidsrechter.

Er zijn verschillende manieren om de punten bij te houden:

- Via het invullen van een formulier.
- Met mechanische teller.
- Met een elektronische teller

Als er beroep wordt gedaan op het ITF formulier voor sparring zijn er twee mogelijkheden:

- a) Eens het gevecht gedaan is gaat de hoekscheidsrechter recht staan en overhandigt hij het formulier aan de middenscheidsrechter met zijn rechterhand ondersteund door zijn linkerhand en een lichte buiging als teken van respect.
- b) Meestal wordt gebruik gemaakt van twee vlaggen een rode en een blauwe, bij het commando "Sung" van de middenscheidsrechter wordt de vlag met de kleur van de winnaar in de lucht gestoken. Bij gelijkstand worden de twee vlaggen gekruist in de lucht gestoken.

In geval van gelijkstand na verlenging wordt beroep gedaan op First Point.

In dat geval gaat de hoekscheidsrechter voor zijn stoel recht staan met de twee vlaggen in zijn hand.

Hij mag een stap links of rechts van zijn stoel zetten om beter te zien.



In geval de middenscheidsrechter denkt een punt gezien te hebben, onderbreekt hij het gevecht en geeft het commando “Sung”.

Op dat moment steekt de hoekscheidsrechter de rode of blauwe vlag in de lucht. Als hij geen punt gezien heeft steekt hij of zij de twee vlaggen horizontaal in de lucht.

Om iets te vragen gaat de hoekscheidsrechter recht staan naast zijn stoel tot de Jury President hem roept.

3.2. Technieken die recht geven op punten

- 1 punt voor een rechte stoot op het lichaam of op het gezicht.
- 2 punten voor een trap op het lichaam.
- 3 punten voor een trap op het hoofd.

Een gesprongen techniek geeft geen recht op extra punten.

Er worden alleen punten toegekend voor een correcte uitgevoerde techniek met contact dat men gezien heeft!

Een correcte uitgevoerde techniek is:

- Doelgericht op Toegelaten lichaamsdelen (voor- en zijkantten boven de gordel, armen en nek tellen niet mee).
- In semicontact (de techniek primeert op de kracht).
- Een gecontroleerde techniek en niet blindelings stampen of slaan.

3.3. Technieken waarvoor geen punten worden toegekend

- Alle stoten en trappen onder de gordel.
- Alle stoten en trappen in de rug.
- Alle niet correct uitgevoerde technieken.
- Alle stoten en trappen waarvan men niet zeker is dat ze hun doel bereikt hebben.
- Alle stoten en trappen die men niet gezien heeft.

Er wordt niets verondersteld!

Waar men niet zeker van is, wordt niet geteld.

3.4. Houding van een hoekscheidsrechter gedurende het gevecht

3.4.1. Correcte houdingen.



3.4.2. Niet correcte houdingen



3.5. Kledij van een scheidsrechter

- Donkere blauwe broek.
- Donkere blauwe jas.
- Wit hemd.
- Donkere blauwe das
- Witte sportschoenen.



3.6. Groeten

Voor het begin en op het eind van het werk op een veld wordt er altijd gegroet op de volgende manier:

- Eerst door de scheidsrechters naar de jury leden.
- Dan door de vier scheidsrechters naar de middenscheidsrechter.

4. De juryleden

4.1. Beschrijving van de taak.

Zij zullen de Jury President assisteren in zijn taak met:

- Tijdens het sparren:
 - De tijd bij te houden.
 - De waarschuwingen en minpunten bij te houden.
- Tijdens Tul, Teamtul en Prearranged sparring:
 - De formulieren gaan halen bij de scheidsrechters.
 - Helpen bij het tellen van de punten.
- In het algemeen:
 - Controleren dat alle deelnemers aanwezig zijn.
 - De resultaten bij houden.
 - Documenten gaan halen aan de tafel van het Scheidsrechterscomité.
 - Documenten van afgewerkte categorieën gaan terugbrengen.
 - Zorgen dat alle medailles aanwezig zijn op de ring.
- Bij het gebruiken van een IT applicatie aan de jurytafel gaat één van de juryleden exclusief zich daarmee bezig houden.

5. Het beoordelen van Tuls

5.1. Scheidsrechtersploeg.

- 1) Een Jury President
- 2) Een Jury Lid
- 3) Vijf scheidsrechters
- 4) Een computer specialist

5.2. Het veld.

Zie punt 2.1.

5.3. Beschrijving van de taak.

Tuls worden beoordeeld door vijf scheidsrechters op basis van criteria die wij straks zullen analyseren.

De scheidsrechters zitten op een stoel op een afstand van 1,5m van hun medescheidsrechter op een correcte manier (zie afbeelding op punt 3.4.

Houding)

Het is de scheidsrechter die in het midden zit die de bevelen geeft:

- Hong Chong om de deelnemers in de ring te roepen samen met de te gebruiken gebaren.
- Charyot gevolgd door Kyong Ye om ze te laten groeten.
- De naam van de Tul.
- Junbi (klaarstaan)
- Shi-Jak (beginnen)
- Baro als de twee deelnemers hun Tul gelopen hebben.
- Sung om de medescheidsrechters de winnaar te laten aanduiden door middel van een rode of blauwe vlag of door hun rechter of linker hand in de lucht te steken.
- Op het einde van het kamp laat hij de deelnemers groeten en geeft ze een teken om de ring te verlaten.

Er zijn verschillende manieren om de winnaar aan te duiden maar slechts één manier om Tuls te beoordelen:

- In geval van KO systeem wordt de winnaar aangeduid door middel van een rode of blauwe vlag of door de rechter of linker hand in de lucht te steken op bevel van midden scheidsrechter.
- In geval van gebruik van het ITF formulier, worden de punten van de 1^{ste} Tul en die van 2^{de} Tul genoteerd op dat formulier dat opgehaald wordt door een jurylid op het einde van het kamp.

Om Tuls te kunnen beoordelen moet men zijn Tuls goed kennen door regelmatig te oefenen en aanwezig te zijn bij de cursussen.

5.4. Beoordelingscriteria.

5.4.1. Technische Inhoud (Technical Content)

Of het correct uitvoeren van de bewegingen:

- Start en stop op dezelfde plaats.
- Correcte stellingen.
- Correcte hoogte.
- Correcte volgorde.
- Vloeiende opeenvolgende bewegingen (dat wil zeggen, geen aparte losstaande fundamental movements uitvoeren) te zien als één geheel en zonder twijfels of stoppen.
- Correcte stappen.
- Correcte voorbereiding van de technieken.
- Correcte overgang tussen twee technieken(Motion):
 - Normal Motion, met “onderbreking” en volledige sinewave.
 - *Continuous* Motion, in elkaar vloeiend met een ononderbroken ademhaling en twee volledige sinewaves.
 - Fast Motion, snel en met twee onvolledige sinewaves.
 - Connecting Motion, verbonden met twee technieken in een sinewave.
- Correcte uitvoeringssnelheid:
 - Natural Movements, een soort 'natuurlijke' snelheid voortvloeiend uit de eigen aard van de beweging, bijvoorbeeld: golcho makgi, duro makgi.
 - Normal Speed, zoals de meeste bewegingen in tul worden uitgevoerd.

5.4.2. Kracht (Power)

Of explosiviteit zonder te verkrampen maar door een correcte techniek te combineren met een goed uitgevoerd “Sine Wave”.

Dynamische kracht in plaats van statische (dat wil zeggen met de nodige *soepelheid* in de bewegingen) en de kracht is gebundeld op het einde van de techniek.

5.4.3. Evenwicht (Balance)

Of stabiliteit in de bewegingen (zonder evenwichtsverlies).

5.4.4. Ademhaling (Breath Control)

Of in- en uitademen met kiap en synchroon met de rest van de bewegingen.

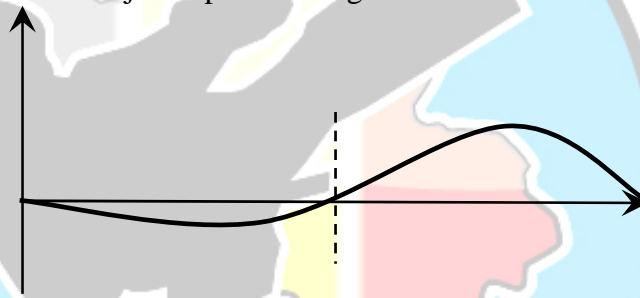
Met synchroon wordt bedoeld dat het stoppen van ademhaling (kiap), voeten (stelling), handen (techniek) en ogen (kijken richting tegenstander) op hetzelfde moment in één gecoördineerde actie gebeuren.

Zonder onderbreking in geval van “Continues Motion”

5.4.5. Sine Wave (Golfbeweging)

Uniek binnen Taekwon-Do is de Sine Wave beweging om maximale kracht te genereren volgens de **theorie van kracht** en volgens de **trainings secrets**.

Wat we feitelijk doen bij het uitvoeren van de golfbeweging in Taekwon-Do technieken, is het verplaatsen van het massacentrum van het lichaam door middel van een beweging, die als we deze zouden uittekenen zou lijken op een sinusgolf.



Zoals we hierboven kunnen zien gaat het hier niet om een perfecte sinusgolf, we gaan minder diep dan we hoog gaan.

Door het lichaam te ontspannen wordt extra snelheid aan een techniek gegeven omdat de diverse lichaamsdelen elkaar niet tegenwerken, zoals het geval is bij spanning. Door de curve op de juiste manier te brengen en een juiste Sine Wave uit te voeren wordt er de juiste vorm van plyometrie in de quadriceps en hamstrings gegenereerd, waardoor kracht toeneemt.

5.5. Aftrekken van punten.

Ieder deelnemer vertrekt met 10 punten waarvan wij punten gaan aftrekken volgens de tabel hieronder:

Trek 0,5 punt af, elke keer dat het voorvalt, voor:	
Afroepen van de naam van een andere Tul dan degene die gelopen is.	-0,5
Geven van een “Ki-hap” op het einde van een Tul	-0,5
Niet afroepen van de naam van de Tul	-0,5
Een techniek doen op de verkeerde hoogte	-0,5
Het evenwicht verliezen	-0,5
Twijfelen of stoppen gedurende een fractie van een second	-0,5
Niet terugkeren op het startpunt	-0,5
Gebrek aan kracht in een beweging	-0,5
Slechte stand	-0,5
Verkeerd stappen	-0,5
Verkeerde ademhaling	-0,5
Verkeerde voorbereiding van de uitgevoerde techniek	-0,5
Uit het veld stappen	-0,5
Verkeerde overgang tussen twee bewegingen (continuous, slow,fast...)	-0,5
Slechte golfbeweging	-0,5

Trek 1 punt af voor:	
Aanvallen of verdedigen met verkeerde techniek / en of verkeerde stand	-1
Vergeten van één techniek	-1
Op het startpunt terugkeren met de verkeerde voet	-1
Niet onmiddellijk terugtrekken na uitvoering van een Yopcha Jirugi of Dwitcha Jirugi, Bandoe Dollyo Chagi, Najunde Bituro Chagi.	-1
Niet onmiddellijk terugtrekken na uitvoering van een “Snap kick”, Apha Busigi, Dollyo Chagi.	-1

Aftrekken van maximaal 1 punt in schijven van 0,5 punten	
Algemeen gebrek aan kracht	-1
Algemeen gebrek aan golfbeweging	-1

Geven van 0 punten voor de hele Tul	
Volledig stoppen van de Tul zonder hem af te werken	0
Meer dan 2 sec stoppen of wachten om te beginnen	0
Verschillende Tuls mengen	0
Starten van een Tul naar de verkeerde kant of richting	0
Starten met een andere Tul dan de opgelegde Tul	0
Vergeten van meer dan één techniek	0

5.6. Algemeenheden.

De zwarte gordels gaan twee opgelegde Tuls lopen:

- Eén willekeurig gekozen Tul in functie van hun graad.
- Eén willekeurig gekozen Tul uit de resterende Tuls vanaf Chon-Ji tot de hoogste Tul in functie van hun graad.
- De twee deelnemers moeten telkens dezelfde Tul lopen.
- In geval van gelijkstand gaat er een Tul willekeurig gekozen worden uit de resterende Tuls en dat tot er één winnaar kan bepaald worden.

De winnaar is de deelnemer die de meeste scheidsrechterstemmen heeft gekregen met minstens twee stemmen.

6. Het beoordelen van teamtul

6.1. Scheidsrechtersploeg.

- 1) Een Jury President
- 2) Een Jury Lid
- 3) Vijf scheidsrechters
- 4) Een computer specialist

6.2. Het veld.

Zie 2.1.

6.3. Beschrijving van de taak

Teamtul wordt op de zelfde manier beoordeeld als een Tul (zie punt 5.1.), maar op basis van 6 criteria in plaats van 5;

Dat 6^{de} criterium gaan wij straks analyseren.

Een teamtul wordt beoordeeld van Shi-Jak tot en met Baro.

Het goed voorkomen van de deelnemers en de manier waarop ze op en van het veld gaan heeft natuurlijk invloed op de scheidsrechters maar mag niet in acht genomen worden om punten af te trekken. Deze toont echter aan hoe dat het gesteld is met de DO van de deelnemers.

6.4. Beoordelingscriteria.

6.4.1. Voorstelling, Teamwerk en Choreografie (Presentation, Teamwork en Choreography).

De voorstelling is de manier waarop de Tul word gepresenteerd.
Het teamwerk is de manier waarop de deelnemersgroep samen werkt.
De choreografie is de artistieke kant van zaken, hoe de deelnemers opgesteld staan (ster, driehoek, in een cirkel...), opeenvolging van de bewegingen (de ene na de andere of samen).

6.4.2. Technische Inhoud (Technical Content)

Zie 5.4.1.

6.4.3. Kracht (Power)

Zie 5.4.2.

6.4.4. Evenwicht (Balance)

Zie 5.4.3.

6.4.5. Ademhaling (Breath Control)

Zie 5.4.4.

6.4.6. Golfbeweging (Sine Wave)

Zie 5.4.6.



6.5. Aftrekken van punten.

Iedere ploeg vertrekt met 10 punten waarvan wij punten gaan aftrekken volgens de tabel hieronder:

Trek 0,5 punt af voor:	
Afroepen van de naam van een andere Tul dan degene die gelopen is.	-0,5
Geven van een “Ki-hap” op het einde van een Tul	-0,5
Niet afroepen van de naam van de Tul	-0,5
Een techniek doen op de verkeerde hoogte	-0,5
Het evenwicht verliezen	-0,5
Twijfelen of stoppen minder dan 2sec	-0,5
Gebrek aan kracht in een beweging	-0,5
Slechte stand	-0,5
Verkeerde verplaatsing	-0,5
Slechte golfbeweging	-0,5
Verkeerde ademhaling	-0,5
Verkeerde voorbereiding van de uitgevoerde techniek	-0,5
Uit het veld stappen	-0,5
Verkeerde overgang tussen twee bewegingen (continuous, slow,fast...)	-0,5

Trek 1 punt af voor:	
Aanvallen of verdedigen met verkeerde techniek / en of verkeerde stand	-1
Vergeten van één techniek	-1
Op het startpunt terugkeren met de verkeerde voet	-1
Niet onmiddellijk terugtrekken na uitvoering van een “Snap kick”, Apcha Busigi, Dollyo Chagi.	-1

Aftrekken van maximaal 2 punt in schijven van 0,5 punten	
Gebrek aan choreografie	-1
Gebrek aan samenhang	-1

Geven van 0 punten voor de hele Tul	
Volledig stoppen van de Tul zonder hem af te werken	0
Verschillende Tuls mengen	0
Starten van een Tul naar de verkeerde kant of richting	0
Starten met een andere Tul dan de opgelegde Tul	0
Vergeten van meer dan één techniek	0

6.6. Algemeenheden.

Ieder ploeg gaat één vrij te kiezen en één opgelegde Tul lopen als volgt:

- Ploeg 1/ vrij te kiezen Tul
- Ploeg 2/ vrij te kiezen Tul
- Ploeg 1/ opgelegde Tul
- Ploeg 2/ opgelegde Tul

De winnaar is de deelnemer die de meeste scheidsrechtersstemmen heeft gekregen met minstens twee stemmen.

7. Het beoordelen van pre-arranged free sparing

7.1. Scheidsrechtersploeg.

- 1) Een Jury President
- 2) Een Jury Lid
- 3) Vijf scheidsrechters
- 4) Een computer specialist

7.2. Het veld.

Zie 2.1.

7.3. Beschrijving van de taak

De scheidsrechters moeten hier oordelen over een simulatie van een echt gevecht.

Het moet zo realistisch mogelijk blijven!

Het betekent ook dat ieder aanval moet ofwel geblokt ofwel ontweken worden, buiten de laatste aanval.

Het mag een zekere acrobatische gehalte hebben maar zonder een circus te worden, maximaal een reeks acrobatieën per deelnemer.

Het moet ook beperkt zijn in de tijd, tussen 60 en 75 seconden.

7.4. Beoordelingscriteria.

7.2.1 Choreografie en Samenhang (Choreography en Teamwork).

Is hier ook de artistieke kant van zaken. De opeenvolging en de diversiteit van de bewegingen. De gebruikte oppervlakte (niet buiten de ring bvb). De samenhang is hoe de twee deelnemers op elkaar ingespeeld zijn waardoor het gevecht reëel lijkt en niet twee personen die elk apart een paar bewegingen aan het uitvoeren zijn.

7.2.2 Technische Inhoud (Technical Content)

Of het correct uitvoeren van de bewegingen zoals ze beschreven zijn in de encyclopedie van Taekwon-Do.

7.2.3 Golfbeweging (Sine Wave)

Zie 5.4.5.

7.2.4 Kracht (Power).

Het gevoel voor realisme vinden wij ook terug in de kracht waarmee de aanvallen en de blokken worden uitgevoerd.

7.2.5 Ademhaling (Breath Control).

Ook hier moet er uitgeademd worden bij een techniek, om de maximale kracht te bereiken.

7.5. Aftrekken van punten.

Iedere ploeg vertrekt met 10 punten waarvan wij punten gaan aftrekken volgens de tabel hieronder:

Trek 0,5 punt af voor:	
Het evenwicht verliezen	-0,5
Slechte stand	-0,5
Verkeerde ademhaling	-0,5
Uit het veld stappen	-0,5

Aftrekken van maximaal 1 punt per 0,5 punten voor	
Gebrek aan choreografie & samenhang	-1
Gebrek aan kracht	-1
Gebrek aan golfbeweging	-1

Geven van o punten voor	
Het niet naleven van de tijdsduur	0
Uitvoeren van meer dan een acrobatische reeks per persoon	0
Niet blokken of ontwijken van een andere aanval dan de laatste	0

7.6. Algemeenheden.

De deelnemers moeten beginnen met een Niunja So Bakat Palmok Daebi Makgi.

De tijd begint te lopen vanaf het moment dat één van de deelnemers Shi-Jak roept en stopt met de laatste aanval en het in Niunja So Daebi Makgi gaan staan en het Goman roepen van de deelnemer die overeind blijft.

De winnaars zijn de deelnemers die de meeste scheidsrechtersstemmen heeft gekregen met minstens twee stemmen.

In geval van gelijkstand gaan de deelnemers opnieuw hun pre-arranged free sparing moeten lopen en dat tot er een winnaar kan bepaald worden.

8. Het behoordelen van Special Techniques.

8.1. Scheidsrechtersploeg.

- 1) Een Jury President
- 2) Een Jury Lid
- 3) Drie scheidsrechters
- 4) Een computer specialist

8.2. Het veld.

Dit is een vierkant van 8m op 8m netto oppervlakte met daar rond een zone van minstens 1m breedte.

8.3. Beschrijving van de taak.

Hier gaan wij een aantal opgelegde gesprongen technieken behoorden. De technieken verschillen in functie van het geslacht.

Mannen Junioren en Senioren
Techniek
Twimyo Nopi Ap Cha Busigi
Twimyo Dollyo Chagi
Twimyo Bandae Dollyo Chagi
Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi
Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi

Vrouwen Junioren en Senioren
Techniek
Twimyo Nopi Ap Cha Busigi
Twimyo Dollyo Chagi
Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi

8.4. Procedure.

8.4.1. Laten aanpassen.

Zonder iets aan te raken, kan de deelnemer mondeling de positie van het doel (kussen of bord) laten aanpassen.
Dit geldt enkel voor de Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi.

8.4.2. Afstandsmeting.

De deelnemer moet één keer de afstand tot het doel afpassen.

8.4.3. Uitvoeren.

Het doel raken en in geval van een bord, het bord wegtrappen.
De deelnemer heeft 5 min de tijd voor 5 toestellen, om af te meten en de juiste techniek uit te voeren.

8.5. Toekennen van punten.

Ieder bord dat weggetrapt wordt geeft recht op 3 punten, de borden die half weggetrapt worden geven recht op 1 punt.

Er worden geen punten toegekend :

- Bij het overschrijden van de tijdlimiet.
- Bij een verkeerde uitgevoerde techniek.
- Bij het omver trappen van het obstakel met de Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi.
- Bij het raken van de grond met gelijk welke ander lichaamsdeel dan de voeten.
- Bij het niet beginnen of eindigen in Niunja So Bakkat Palmok Baebi Makgi

9. Het beoordelen van Power.

9.1. Scheidsrechtersploeg.

- 5) Een Jury President
- 6) Een Jury Lid
- 7) Drie scheidsrechters
- 8) Een computer specialist

9.2. Het veld.

Dit is een vierkant van 8m op 8m netto oppervlakte met daar rond een zone van minstens 1m breedte.

9.3. Beschrijving van de taak.

Hier gaan wij een aantal opgelegde breektechnieken beoordelen.
De technieken verschillen in functie van het geslacht.

Mannen Junioren en Senioren
Techniek
Ap-Joomuk Jirugi
Sonkal Taerigi
Yop Cha Jirugi
Dollyo Chagi
Bandae Dollyo Chagi

Vrouwen Junioren en Senioren
Techniek
Sonkal Taerigi
Yop Cha Jirugi
Dollyo Chagi

9.4. Procedure.

9.4.1. Laten aanpassen.

Zonder iets aan te raken, heeft de deelnemer 2 min om mondeling, de hoogte van de borden te bepalen.
Bij de vrouwen is dat 1 min.

9.4.2. Afstandsmeeting.

De deelnemer moet één keer de afstand tot het doel afpassen en mag op dat moment het bord raken.

9.4.3. Uitvoeren.

Het breken van de borden.
De deelnemer heeft 5 min de tijd voor 5 toestellen, om de juiste techniek uit te voeren samen met het afpassen.

9.5. Toekennen van punten.

Ieder gebroken bord (de twee stukken volledig uit elkaar) geeft recht op 3 punten, de gebroken borden waarvan de twee stukken nog aan elkaar hangen, geven recht op 1 punt.

Er gaan geen punten toegekend worden:

- Bij het overschrijden van de tijdlimiet.
- Bij een verkeerde uitgevoerde techniek.
- Bij verlies van het evenwicht.
- Bij het niet beginnen of eindigen in Pakkat Palmok Taebi Makgi.

9.6. Algemeenheden.

Het is toegelaten bij het breken om een stap naar voor te zetten, te schuiven, te huppelen en of te springen.

Sonkal Taerigi mag van binnen naar buiten of van buiten naar binnen.

!!!En nu aan de slag!!!