



# Leitlinien zur Bewertung

## WTF Free Style Poomsae

<b>Technik (6.0 Punkte)</b>	<p><b>Höhe des Sprung-Yopchagis (0.1-0.3 Punkte)</b> Beim Paar- und Teamwettbewerb müssen alle Mitglieder des gesamten Teams diese Technik ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Höhe des Sidekicks im Vergleich zu Körper, Kopf oder über Kopf, wird der Kick mit 0.1, 0.2 oder 0.3 Punkten bewertet</li> <li>• Es wird die Mitte der Höhe des Kickfußes und des untersten Teiles des Körpers für die Bewertung des Sprunges genommen.</li> <li>• Werden mehrere Sidekicks durchgeführt, so wird die Höhe des ersten genommen.</li> <li>• Kontrolliere die Anzahl der gelaufenen Schritte, wenn mehr als 3 Schritte → 0.1 Punkte Abzug für jeden extra Schritt</li> <li>• Prüfe die Exaktheit der Sidekicks</li> </ul>
	<p><b>Anzahl der gesprungenen Apchagis in einem Sprung (0.1-0.3 Punkte)</b> Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied diese Technik ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis zu 3 Apchagis werden mit 0.1, 4 Apchagis mit 0.2 und 5 Apchagis mit 0.3 Punkten bewertet</li> <li>• Nur Apchagis mit 80% Kniestreckung in der Bewertung berücksichtigen!</li> <li>• Ausführung mindestens über Gürtelhöhe</li> <li>• Kontrolliere die Anzahl der gelaufenen Schritte, wenn mehr als 3 Schritte → 0.1 Punkte Abzug für jeden extra Schritt</li> <li>• Prüfe den Grad der Kniestreckung und die Exaktheit der Apchagis</li> </ul>
	<p><b>Spin Kick (0.1-0.3 Punkte)</b> Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied diese Technik ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bis 360° → 0.1 Punkte</li> <li>• bis 540° → 0.2 Punkte</li> <li>• bis 720° → 0.3 Punkte</li> <li>• &gt; 720° → 0.3 Punkte</li> <li>• Pandolyo Kick wird als 180° Drehkick bewertet</li> <li>• Tornado Kick wird als 360° Drehkick bewertet</li> <li>• Kontrolliere die Anzahl der gelaufenen Schritte, wenn mehr als 3 Schritte → 0.1 Punkte Abzug für jeden extra Schritt</li> <li>• Prüfe den Grad der Kniestreckung und die Exaktheit der Spin Kicks</li> </ul>
	<p><b>Anzahl von aufeinanderfolgenden Sparring Kicks (0.1-0.3 Punkte)</b> Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied diese Techniken ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bis zu 3 Kicks → 0.1 Punkte</li> <li>• bis zu 4 Kicks → 0.2 Punkte</li> <li>• bis zu 5 Kicks → 0.3 Punkte</li> <li>• mehr als 5 Kicks → 0.3 Punkte.</li> <li>• Kein Steppen → keine Bewertung</li> <li>• Kontrolliere die Stepp-Anzahl (3 bis 5 Mal)</li> <li>• Abzüge für zusätzliches Steppen</li> <li>• Prüfe die Exaktheit der Sparring Kicks</li> </ul>
	<p><b>Akrobatikaktionen (0.1-0.3 Punkte)</b> Beim Paar- und Teamwettbewerb muss mindestens ein Mitglied diese Techniken ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Schwierigkeitsgrad werden bis zu 0.3 Punkte vergeben.</li> <li>• Akrobatikaktionen beinhalten gedrehte Sprünge (Flip, Salto mit Vorwärts-Rückwärts- oder Seitwärtsdrehung des Körpers), die mit einem TKD-Kick durchgeführt werden müssen.</li> <li>• Akrobatikaktionen, die nicht mit einem TKD-Kick ausgeführt werden, werden nicht gewertet!</li> </ul>
	<p><b>Exaktheit der Fuß-Techniken (1.5 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamteindruck von Korrektheit und Genauigkeit der Ausführung der Pflicht-Fußtechniken (Sprung-Yopchagi, mehrere gesprungene Apchagis in einem Sprung, Drehkick - Spin Kick, aufeinanderfolgenden Sparring Kicks und Akrobatikaktionen)</li> </ul>
	<p><b>Exaktheit der Bewegungen (1.5 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exaktheit der Ausführung der Grundbewegungen und Grundstellungen</li> </ul>
	<p><b>Praktikabilität der Bewegungen (1.5 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikabilität und Verbindung zwischen offensiven und defensiven Bewegungen</li> </ul>
<b>Präsentation (4.0 Punkte)</b>	<p><b>Kreativität und Harmonie (2.0 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativität im Poomsae-Diagramm, Musik, Choreografie, Verbindung von Bewegungsabfolgen.</li> <li>• Ausgewogenheit zwischen links und rechts, zwischen Fuß und Hand</li> <li>• Harmonie von Musik, Rhythmus und Körper-Bewegungen</li> </ul>
	<p><b>Musik, Choreographie und Ausdruck von Energie (2.0 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung von Musik und der Choreographie an den Inhalt der Poomsae,</li> <li>• Ausdruck von Energie wie in den anerkannten Standard-Poomsae.</li> </ul>
<b>Summe Technik + Präsentation</b>		