



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران
کمیته آموزش

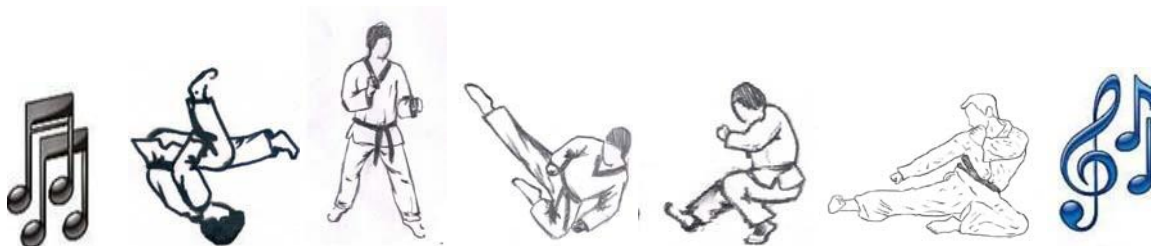
راهنمای امتیازدهی سبک پومسه آزاد

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

مترجم: مهدی کاشانیان

داور ممتاز بین المللی

Free Style Poomsae



۱- هدف کلی

یکی از اهداف مهم پومسه آزاد ارائه تکنیکهای استثنایی پا در تکواندو میباشد (یوپچاگی پرشی، تکنیک چرخشی پا ۷۲۰ درجه و بیشتر، اجرای تکنیکهای پا به همراه حرکات آکروباتیک) که این تکنیکهای مشکل را نمیتوان در فرمهای پومسه و مبارزه تکواندو مشاهده کرد. در محتوای قوانین داوری پومسه فدراسیون جهانی، بسیار تاکید شده بر هماهنگی و یکپارچگی تکنیکهای مختلف تکواندو با موزیک و اجرای حرکات آکروباتیک.

۲- ساختار پومسه آزاد

* هر پومسه اجرایی باید از ۲۰ تا ۲۴ پوم تشکیل گردد (ترکیب یک پوم نباید بیشتر از ۵ حرکت باشد).

* موسیقی و حرکات موزون باید توسط بازیکن انتخاب شود. با توجه به اینکه نباید محتوای سیاسی، اجتماعی و مذهبی داشته باشد.

* تکنیکهای اجرایی باید در محدوده ورزش رزمی تکواندو باشد.

۳- رده بندی

داشتن سن ۱۲ سال یا بالاتر، دارا بودن دان یا پوم ۱ از فدراسیون جهانی و برابر جدول زیر قادر به شرکت در مسابقات میباشند.

طبقه بندی مسابقات سبک آزاد پومسه بر اساس جدول زیر میباشد :

بالای ۱۷	زیر ۱۷	طبقه بندی	
۱۸ سال به بالا	۱۷-۱۲	سن	
۱	۱	مردان	انفرادی
۱	۱	زنان	
۲	۲	زوج (۲ نفره)	
	۵+(انفر جایگزین)	تیمی (مختلط)	

۴- لباس شرکت کنندگان

شرکت کنندگان باید لباس مسابقات را که توسط فدراسیون جهانی مشخص شده بپوشند .

الف : رده سنی ۱۲ الی ۱۴ سال

آقایان - پیراهن سفید با یقه قرمز و مشکی + شلوار آبی روشن (کمر بند پوم)

بانوان - پیراهن سفید با یقه قرمز و مشکی + شلوار قرمز (کمر بند پوم)

ب : رده سنی ۱۵ الی ۵۰ سال

آقایان - پیراهن سفید + شلوار آبی تیره (کمر بند مشکی)

بانوان - پیراهن سفید + شلوار آبی روشن (کمر بند مشکی)

ج : رده سنی ۵۱ به بالا

آقایان و بانوان - پیراهن زرد + شلوار مشکی (کمر بند مشکی)

۵- محوطه مسابقه

محوطه مسابقه برای مسابقات انفرادی و زوجی 10×10 ، برای مسابقات مختلط تیمی 12×12 متر میباشد .

۶- زمان مسابقه

زمان مسابقه برای تمام رده ها ۹۰ تا ۱۰۰ ثانیه میباشد ، اجرا در زمان کمتر از ۹۰ ثانیه یا بیشتر از ۱۰۰ ثانیه منجر به کسر نمره میگردد . هر

پنج (۵) ثانیه $0/1$ نمره کسر میگردد.

- مبارز میتواند محل شروع را انتخاب نماید و با فرمان هماهنگ کننده (کیونگ ری) احترام میگذارد، با فرمان چومبی هماهنگ کننده

موزیک و اجرای فرم شروع میشود .

۷- نشستهای اجباری

عبارتند از (بوم سوگی ، دیت کوبی سوگی و هاکتاری سوگی)

* در پومسه آزاد داوران باید روی موارد زیر تمرکز و دقت نمایند:

- ۱- ترتیب و نحوه اجرای ۵ تکنیک اجباری
- ۲- نشستهای اجباری
- ۳- تکنیکهای مهارتی
- ۴- بازیکن باید یک ضربه پا بصورت حرکت آهسته به مدت تقریبی ۵ تا ۱۰ ثانیه در شروع یا در وسط و یا در آخر فرم اجرا نماید (آپچاگی ، دولیوچاگی ، یوچاگی) امتیاز این حرکت در قسمت اجرا محاسبه میگردد.
- ۵- زمان
- ۶- برخورداری از خلاقیت
- ۷- هماهنگی

* نواحی بدن :

- ناحیه بالاتر از سر
- ناحیه سر یا صورت بالا
- ناحیه سینه وسط
- پایین تر از کمر بند قابل قبول نمیباشد

۸ - نمره دادن در پومسه آزاد

نمره دادن بر اساس قوانین فدراسیون جهانی عمل میگردد ، جمع نمرات ۱۰ نمره و مشابه پومسه استاندارد میباشد .
اعضای هیئت داوران به صورت ۵ یا ۷ داور چیده میشوند ، برای نمره دادن اگر ۵ داور باشند بالاترین و پایینترین نمره داده شده توسط داوران حذف و معدل نمره سه داور باقی مانده محاسبه میگردد ، در رویدادهای مهم بین المللی تعداد داوران ۷ نفر میباشد که دوباره بالاترین و پایین ترین نمره داده شده توسط داوران حذف و معدل نمره پنج داور باقیمانده محاسبه میگردد .

مهارت‌های فنی (۶ نمره دارد)

مهارت‌های فنی به ۲ زیر گروه و اجرا به ۴ زیر گروه تقسیم می شود. (برگه نمره گذاری داوران را ملاحظه بفرمائید)
کمپته پومسه فد راسیون جهانی برای هر مسابقه جهانی تکنیک‌های اجباری پا و نشستها را مشخص مینماید.

- بازیکن مجاز است تا ۵ قدم برای اجرای تکنیک‌های پرشی پا (اجرای پوپچاگی، تکنیک‌های رو به جلو در یک پرش، تکنیک‌های چرخشی پا و تکنیک‌های پا در آکروبات) حرکت نماید.

۰/۱ نمره برای هر قدم اضافه کسر میگردد (۰/۱ x تعداد قدم‌های اضافه).

- تکنیک‌های اجباری پا که برای مسابقات جهانی مشخص گردیده به شرح زیر میباشد. نمرات برای تکنیک‌های اجباری پا برابر دستورالعمل زیر اگر اجرا شود، نمره داده میشود.

- در صورتیکه بازیکن در حین اجرای تکنیک‌های اجباری یک تکنیک انجام ندهد و تکنیک‌های بعدی را به ترتیب اجرا نماید نمره تکنیک جا افتاده صفر محسوب میگردد.

الف : اجرای تیو پوپ چاگی (۱ نمره دارد)

- نسبت به ارتفاع پرش یوپ چاگی در سطح تنه، صورت یا بالای صورت نمره داده میشود. خیلی ضعیف (۰) ضعیف (۰/۱-۰/۳) متوسط (۰/۴-۰/۶) خوب (۰/۶-۰/۹) عالی (۱).

- معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زننده و پایینترین نقطه بدن میباشد.

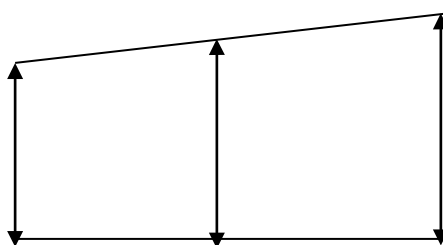
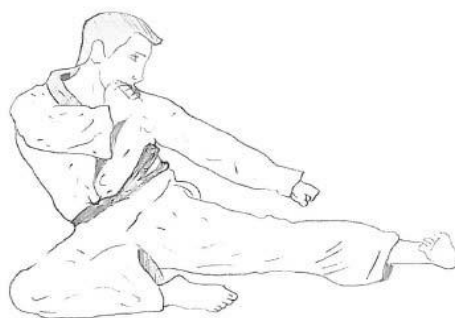
- اگر چندین تیو پوپچاگی اجرا شود معیار نمره دادن، ارتفاع بهترین پوپچاگی میباشد.

- از تکنیک‌های پرشی پا تیو پوپ چاگی باید در مرحله اول انجام گیرد.

- زانو باید تا ۸۰ درصد باز گردد.

- پوپچاگی باید حداقل در سطح بالای کمر بند اجرا گردد در غیر اینصورت نمره تعلق نمیگیرد.

- تمام نفرات زوج و تیمی مختلط باید تیوپوپچاگی را در یک زمان اجرا نمایند.



شکل ۱ : معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زننده و پایینترین نقطه بدن در نظر گرفته میشود.

توجه : در صورتیکه اجرای حرکات پرشی پا توسط بازیکنان دیگر بطور همزمان انجام شود بهترین حرکت را انتخاب و نمره بدهید.
- از دست دادن تعادل در حین اجرای حرکات اجباری کسر نمره در همان قسمت انجام میگردد.

ب : تعداد ضربات پا در یک پرش - ضربات پرشی رو به جلو (۱ نمره دارد) .

- اجرای آپچاگی : خیلی ضعیف (۰) - ضعیف (۰/۱-۰/۳) - متوسط تا ۳ عدد (۰/۴-۰/۶) - خوب ۴ عدد (۰/۷-۰/۹) و اجرای پنج آپچاگی عالی

(۱) نمره تعلق میگیرد ، کمتر از ۳ ضربه آپچاگی نمره صفر تعلق میگیرد.

- اجرای تکنیک آپچاگی باید در ارتفاع بالای کمر بند انجام گیرد. به اجرای تکنیک زیر کمر بند نمره تعلق نمیگیرد .

- آپچاگی میتواند در سطح تنه و صورت اجرا گردد، در صورت اجرا در بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی (اجرا) جهت نمره دادن بیشتر

تأثیرگذار خواهد بود.

- به آپچاگی نمره داده میشود که حداقل زانو ۸۰ درصد باز شده باشد.

- حداقل ۱ نفر از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید این تکنیک را اجرا نماید.



شکل ۲ : ضربات پرشی آپچاگی رو به جلو

ج : مقدار زاویه چرخش بدن در یک تکنیک دولیو چاگی یا مومدولیو چاگی (۱ نمره دارد)

- تا ۳۶۰ درجه ضعیف (۰/۱ - ۰/۳) نمره تعلق نمیگیرد.

- تا ۵۴۰ درجه متوسط (۰/۴ - ۰/۶) نمره تعلق نمیگیرد.

- تا ۷۲۰ درجه خوب (۰/۷ - ۰/۹) نمره تعلق نمیگیرد.

- بالای ۷۲۰ درجه و بیشتر عالی (۱) نمره تعلق نمیگیرد.

- ضربه چرخشی پا میتواند در تنه یا صورت اجرا گردد ، اجرای ضربه چرخشی بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی (اجرا) جهت نمره دادن بیشتر تاثیر گذار خواهد بود .

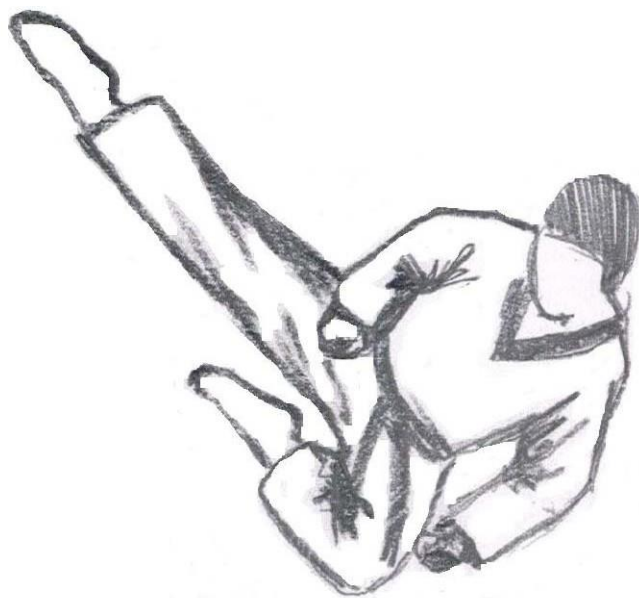
- اجرای تکنیک باید در ارتفاع بالای کمر بند انجام گیرد. به اجرای تکنیک زیر کمر بند نمره تعلق نمیگیرد .

- به تکنیک چرخشی نمره داده میشود که حداقل زانو ۸۰ درصد باز شده باشد و ضربه زده شود.

- اگر هنگام چرخش پای ضربه زننده زودتر از پای دیگر بر روی زمین قرار گیرد به عنوان عدم تعادل تلقی میگردد ، در صورت زمین خوردن

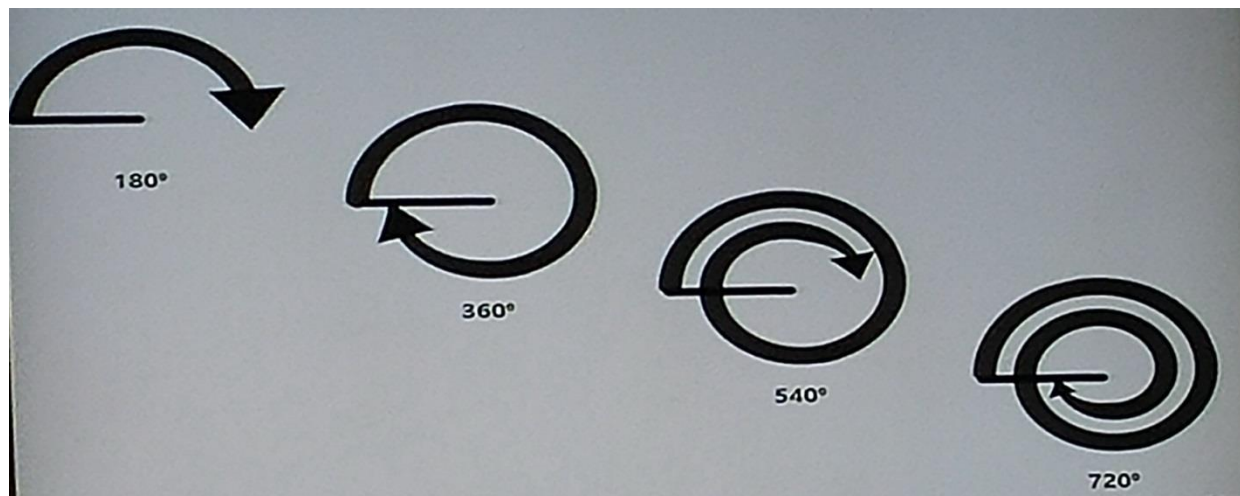
بازیکن ۰/۳ نمره کسر میگردد (توسط داور) .

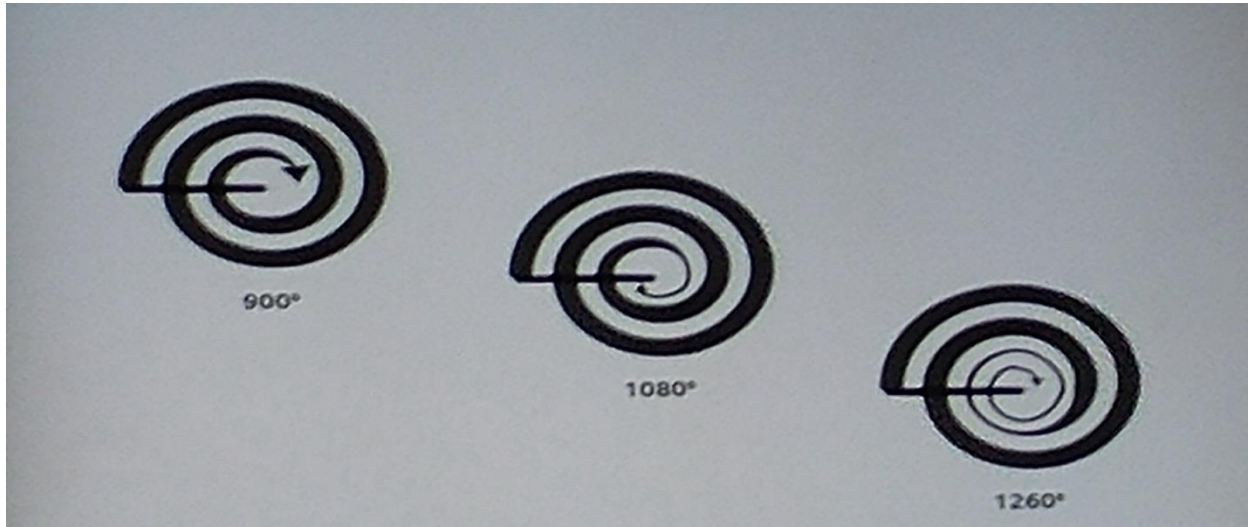
حداقل یکی از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید این تکنیک را اجرا نماید .



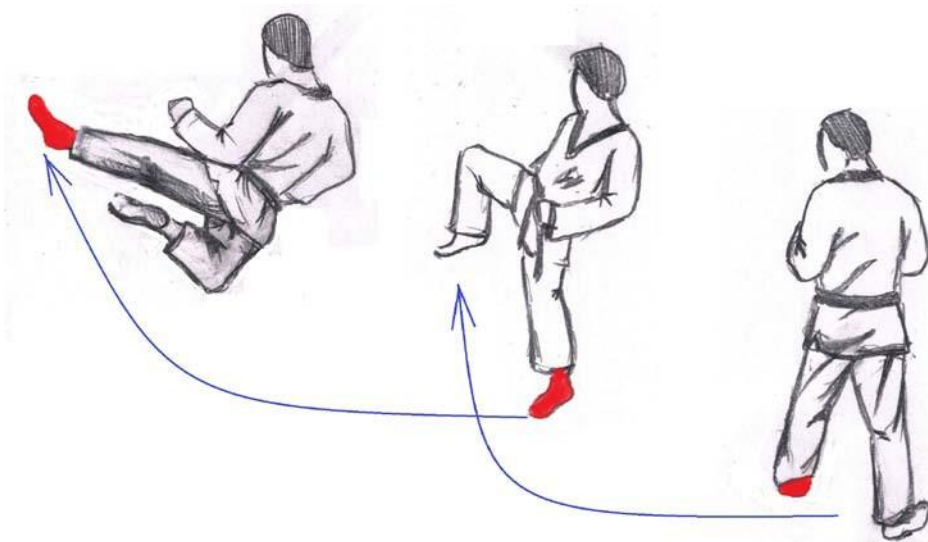
شکل ۳ : ضربه چرخشی پا

اندازه زوایای چرخش در ۲ شکل زیر ترسیم شده است :



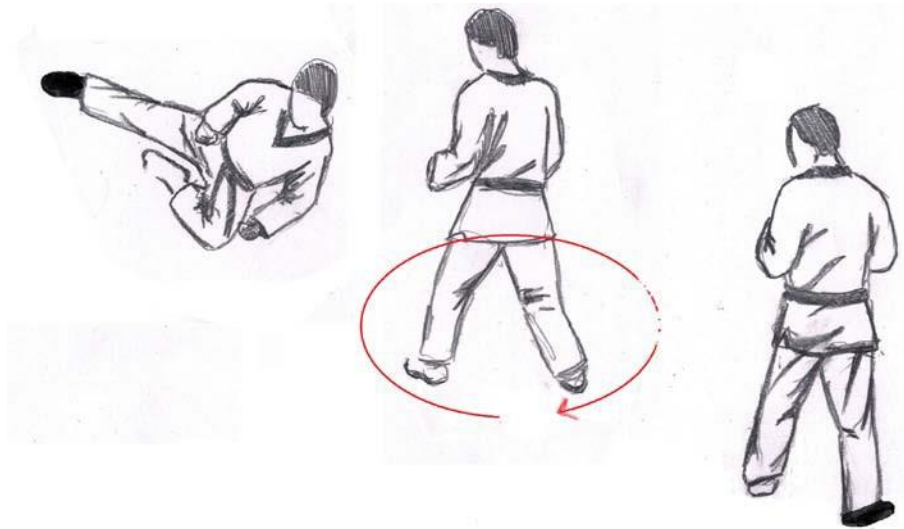


۱) ضربه چرخشی ۳۶۰ درجه
ضربه با پای جلو اجرا میگردد.



۲) ضربه چرخشی پا ۵۴۰ درجه

ضربه با پای عقب اجرا میگردد.



د: سطح عملکرد در ضربات متوالی مبارزه ای پا (۱ نمره دارد)

- تا ۳ ضربه پا ضعیف (۰/۳-۰/۱) نمره تعلق میگیرد.

- تا ۴ ضربه پا متوسط (۰/۶-۰/۴) نمره تعلق میگیرد.

- تا ۵ ضربه پا خوب (۰/۹-۰/۷) نمره تعلق میگیرد.

- ۵ تا بیشتر عالی (۱) نمره تعلق میگیرد .

- انجام ۳ تا ۵ عدد رقص پا قبل از اجرای ضربات پی در پی اجباری میباشد ، بدون رقص پا نمره تعلق نمیگیرد .



ضربات باید در سبک کیوروگی انجام گیرد و نشان دهنده یک رقابت مبارزه ای باشد . معیارهای اصلی عبارتند از: کیفیت و سطح عملکرد ضربات متوالی .

- ضربات متوالی پا (۳ تا ۵ عدد) کمتر از ۳ عدد اجرا گردد ، نمره تعلق نمیگیرد .

- برای (رقص پا) بیشتر از ۵ عدد نمره کسر میگردد . رقص پا اضافی تا ۳ عدد ۰/۱ نمره کسر میگردد (۶ تا ۸) و برای رقص پای اضافی بیشتر از ۳ عدد ۰/۳ نمره کسر میگردد . (بیشتر از ۸)

- حداقل یکی از نفرات زوج و تیمی مختلط باید ضربات متوالی کیوروگی را انجام دهد .

حرکات آکروباتیک (۱ نمره دارد)

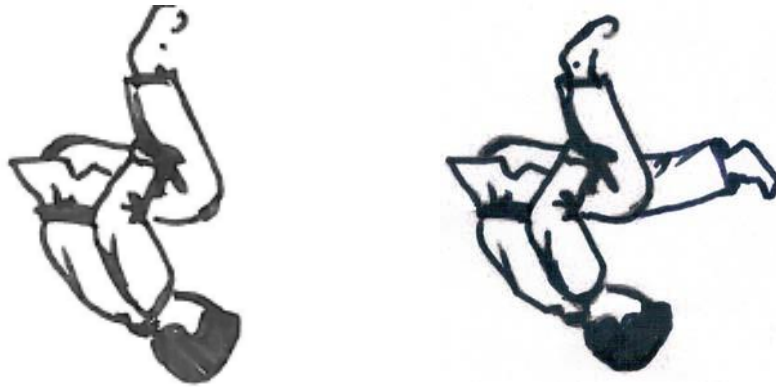
- به حرکات آکروباتیک برای : ضعیف (۰/۳-۰/۱) – متوسط (۰/۶-۰/۴) – خوب (۰/۹-۰/۷) – عالی (۱) نسبت به سطح دشواری نمره تعلق میگیرد.

- حرکات آکروباتیک شامل پرشهای آکروباتیک به همراه اجرای تکنیک پا میباشد. (چرخیدن به طرف جلو ، عقب یا پهلوها) که باید با اجرای تکنیکهای پا در تکواندو انجام گیرد .

- اجرای حرکات آکروباتیک بدون ضربات پای تکواندو نمره ندارد .

- زانو باید حداقل ۸۰ درصد باز گردد.

TKD Kick



شکل ۴ : عملیات آکروباتیک با ضربات پای تکواندو . تکنیکهای پا باید با باز شدن زانو انجام گیرد .

۳ - حرکات آکروباتیک برای مثال :

حرکت سالتو رو به جلو ، عقب ، یا پهلوها و اجرای تکنیک با یک یا دو پا (همان یا یکی دیگر) و فرود روی یک یا دو پا .

- چرخیدن با استفاده از دستها .

- معلق زدن رو به جلو در هوا .

- معلق زدن به عقب (چرخ فلک) .

* تمام عملیات آکروباتیک باید با تکنیکهای پای تکواندو اجرا گردد (مانند اجرای آپچاگی با باز شدن زانو) اجرای تکنیکهای پا در هوا اجرا

میگردد با پای در حال چرخش یا متحرک در هوا .

* در صورت اجرای چند حرکت آکروبات همزمان بهترین حرکت را انتخاب و نمره بدهید .

* حداقل یکی از نفرات زوج یا تیمی مختلط باید عملیات آکروباتیک را اجرا نماید .

* در صورت زمین خوردن بازیکن ۰/۳ نمره کسر میگردد (توسط داور) .

در قسمت زیر نمونه هایی از درجات دشواری آکروباتیک را ملاحظه مینمایید :

الف : درجه دشواری پایین ضعیف (۰/۱ تا ۰/۳ اضافه میشود)

چرخیدن : چرخیدن در هوا با کمک دستها
نیم پشتک به عقب : چرخیدن در هوا بدون دست
چرخیدن ۳۶۰ درجه حول محور افقی بدن در هوا

ب : درجه دشواری متوسط (۰/۴ تا ۰/۶ اضافه میشود)

ایستاده سالتو به عقب: ترکیبی از چرخیدن و سالتو به عقب (چرخش قبل از سالتو باعث از دیاد سرعت در چرخش افقی گشته و پرش عمودی بیشتری برای حرکت سالتو بوجود میآورد) اجرای تکنیک پا در حین اسالتو زدن باید انجام گیرد .

ج : درجه دشواری بالا خوب (۰/۷ تا ۰/۹ اضافه میشود)

ترکیبی از چرخیدن و چرخش به عقب با کمک دستها و انجام سالتو به عقب . چرخیدن و چرخش به عقب با کمک دستها قبل از سالتو به عقب به منظور توسعه حرکت کافی برای سالتو به پرش بالاتر انجام میگیرد .
سالتو رو به جلو: سالتو رو به جلو با چرخش ۱۸۰ درجه حول محور عمودی بدن .
ترکیبی از چرخش و چرخیدن به عقب با کمک دستها و سالتو به عقب با چرخش ۱۸۰ درجه حول محور عمودی بدن .

د : درجه دشواری خیلی بالا عالی (۱ نمره اضافه میشود)

حرکات پایه و عملی بودن در اجرا (۱ نمره دارد)

- نمره از ۰ تا ۱ برای دقت در حرکات پایه و حرکات مشخص شده فنی تکواندو اضافه خواهد شد.

- ضعیف (۰/۱-۰/۳) ، متوسط (۰/۴-۰/۶) ، خوب (۰/۷-۰/۹) ، عالی (۱)

- با اینحال در یک اجرای کلی پومسه آزاد باید عملی بودن اجرای پومسه و ارتباط مابین دفاعها و حملات با هماهنگی عالی ارزشیابی گردد.

- عملکرد حاوی تکنیکهای عملی و ترکیب متعادل حرکات دفاع و حمله .

- آرایش عملی و انتقال معنی دار بین تکنیکهای دفاع و حمله با تعادل خوب .

اجرا (۴ نمره دارد)

برای نمره دادن به اجرا ، باید کل اجرای پومسه در نظر گرفته شود . معیارهای اصلی برای نمره دادن خلاقیت ، هماهنگی ، موزیک و حرکات موزون و بیان انرژی است .

۱- قدرت ابداع (۱ نمره دارد)

خلاقیت در خطوط و شکل پومسه ، موسیقی ، طراحی حرکات موزون و اتصال بین حرکات متوالی .

اگر اجرای پومسه از قسمتهای مختلف پومسه های اجباری انتخاب شده باشد ، به عنوان خلاقیت محسوب نمیشود .

حرکات باید توسط تمام اعضای بدن (دست و پا) در بین جهت های چپ و راست و عقب جلو در مسیرهای پومسه اجرا گردد .

۲- هما هنگی و ریتم (۱ نمره دارد)

هما هنگی موسیقی با ریتم و حرکات : تنظیم میزان سرعت و ریتم تکنیکها با موسیقی . برای مثال ، اجرای سریع و قدرتمند یا اجرای کند و قدرتمند با تنفس طولانی با بیان صورت باید با اجرای مناسبی با ریتم موسیقی عمل گردد .

هما هنگی و همزمانی عملکرد در رده زوجی و تیمی : نمره پایینی به اجرا داده خواهد شد اگر در هنگام اجرای حرکات اجباری با توسط یک بازیکن سایر اعضا ایستاده باشند ، بلکه باید با حرکات مناسب اجرای خود را ادامه دهند .

۳- بیان انرژی (۱ نمره دارد)

مشابه پومسه اجباری میباشد (بعنوان مثال : اعتماد به نفس ، تمرکز چشم ، حالت چهره ، احساسات ، تمرکز فکر ، روش و نگرش خوب) .

۴- موزیک و حرکات موزون (۱ نمره دارد)

در اجرای پومسه ، طراحی حرکات متوالی و حرکات موزون ترکیبی از پومسه آزاد است . این شامل ترکیب حرکات پایه تکواندو و تکنیکهای اجباری یا میباشد . ممکن است با توجه به مکانیک حرکتی مانند : سرعت ، آهسته ، نرم و سخت مشخص شود .
تطبیق موسیقی (ریتم موسیقی ، صدا و حالت) با عملکرد بازیکن .
انطباق موسیقی و حرکات موزون با محتویات پومسه .

تساوی نمره :

در موردیکه تساوی نمره مابین ۲ یا بیشتر از شرکت کنندگان باشد . برنده بازیکنی اعلام میگردد که نمرات بیشتری در مهارتهای فنی دریافت کرده است . اگر هنوز مساوی باشند ، بازیکنی برنده میگردد که در مجموع نمرات کل نمرات داوران (شامل بالاترین و پایین ترین نمره) بالاترین نمره را کسب کرده باشد . اگر هنوز تساوی باشد یک مسابقه دیگر برای مشخص کردن برنده برگزار خواهد شد .

* کسر نمرات در پومسه آزاد

کسر نمرات با توجه به موارد زیر باید انجام گیرد . نمرات منفی از نمره کل کم میگردد .

*** ایستادهای اجباری :** هاکداری سوگی ، بوم سوگی و دیت کوبی باید در اجرای پومسه آزاد انجام گیرد (در تیمی حداقل یک نفر باید اجرا نماید) برای هر نشست اجباری که انجام نشود $0/3$ کسر میگردد .

* عدم هما هنگی در اجرای تکنیکهای پیوسته بر اثر اشتباه یا توقف عمدی بیشتر از دو بار $0/3$ کسر نمره .

الف: کسر نمره $= 0/3 \times$ تعداد اشتباه در اجرای دو تکنیک پیوسته توسط یک یا دو بازیکن .

ب: هنگامیکه بازیکنان دیگر در حال اجرای تکنیک هستند یک یا دو بازیکن سرعت را کم میکنند یا متوقف میگرددند .

- *برای اجرای تکنیکهای اجباری پا : (تیو یوچاگی ، تکنیکهای پرشی به جلو ، تکنیکهای چرخشی و ضربات پا با عملیات آکروباتیک) بازیکن میتواند ۳ تا ۵ گام بردارد . برای هر گام اضافه ۰/۱ کسر میگردد (در همان بخش) .
- * به منظور جلوگیری از جراحت ، در هنگام اجرای آکروبات استفاده از کمک اعضای تیم برای پرش ممنوع است و در صورت انجام نمره آکروبات صفر و ۰/۳ برای هر تکرار کسر میگردد .
- * عبور دو کف پا از خط مرزی : ۰/۳ نمره کسر میگردد برای هر بار عبور از خط (با اعلام سرداور ، منشی از جمع نمرات کل کسر مینماید) .
- * دوباره شروع کردن : ۰/۶ کسر نمره دارد (توقف به علت خرابی سیستم فنی رخ بدهد نمره کسر نمیگردد)
- * زمان مسابقه شروع به حرکت مینماید ، شروع و توقف موسیقی باید یکبار انجام گیرد . اگر اجرا و موسیقی تنظیم نباشد (بازیکن زودتر یا دیرتر از موزیک متوقف شود) نمره در قسمت اجرا کسر خواهد شد .

*موسیقی : بدون موسیقی عدم صلاحیت .

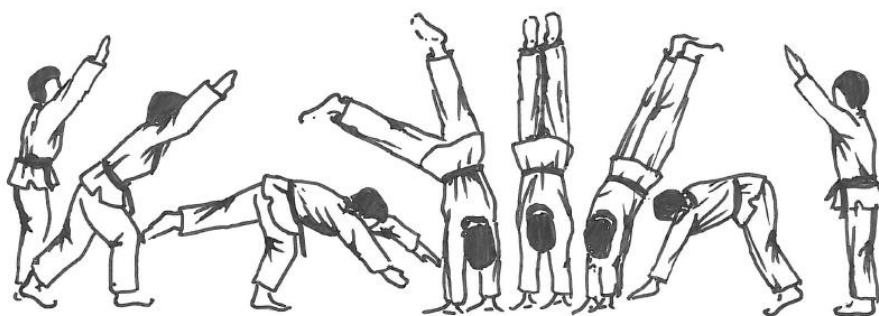
- *زمان مسابقه : برای همه رده ها ۹۰ تا ۱۰۰ ثانیه است . کسر برای اجرا در خارج از زمان مجاز ۰/۱ نمره برای هر ۵ ثانیه است و از جمع کل نمرات کسر میگردد (با اعلام سرداور منشی از جمع نمرات کل کسر مینماید) .
- * برای اعمال ممنوعه توسط سرداور اخطار کیونگو به بازیکن داده میشود ، در صورت دریافت ۲ کیونگو عدم صلاحیت اعلام خواهد شد .
- * در حین اجرای پومسه چرخیدن روی زمین کسر نمره در قسمت اجرا دارد .

* نمونه هایی از عملیات آکروباتیک .

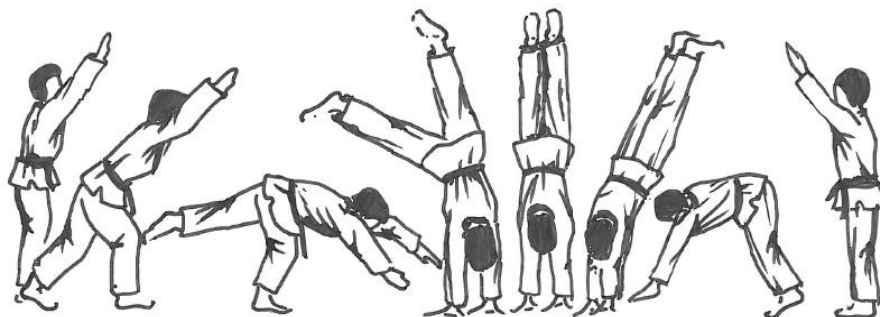
عملیات آکروباتیک باید به همراه تکنیک پای تکیه با باز شدن حداقل ۸۰ درجه از زانو انجام گیرد، تا نمره اعطاء گردد .

درجه دشواری پایین :

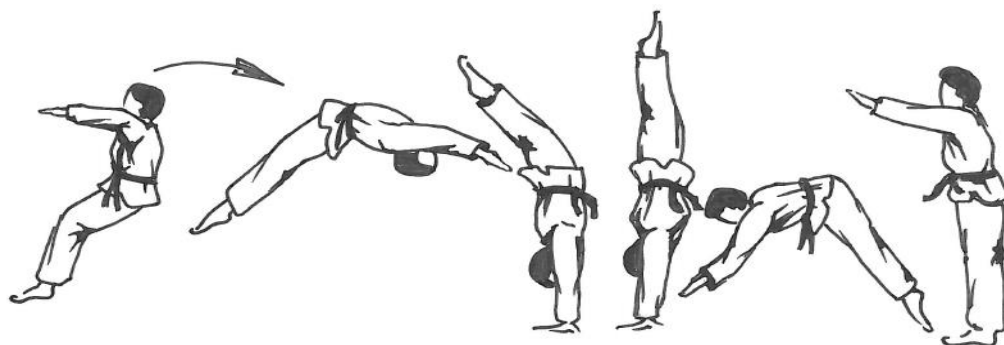
۱ - چرخیدن



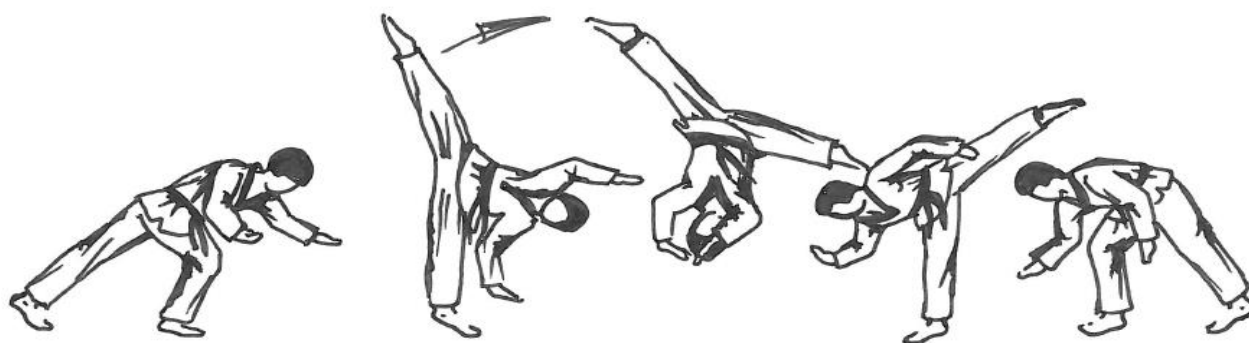
۲ - چرخیدن در هوا با کمک دستها



۳ - نیم پشتک به عقب



۴ - چرخیدن در هوا

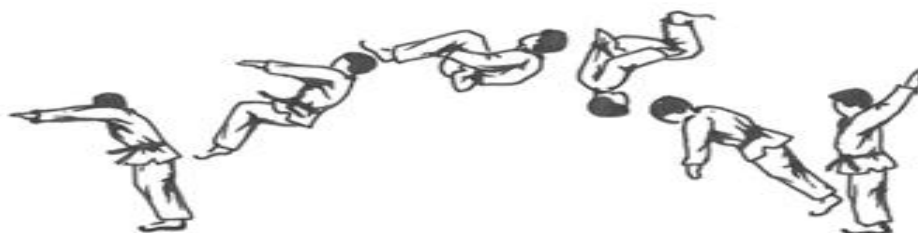
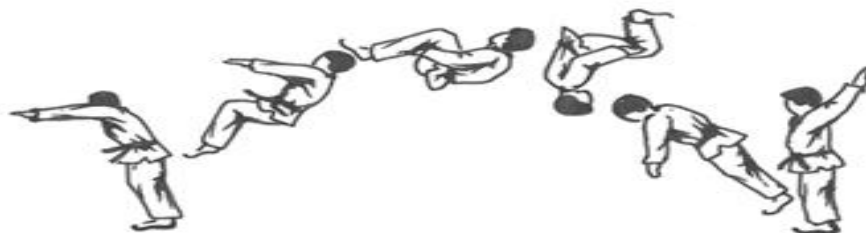


۵ - نیم پشتک به جلو

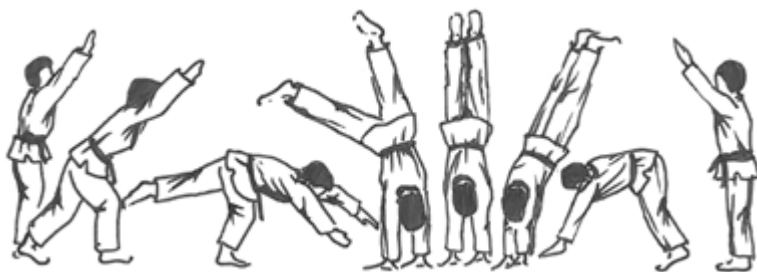


درجه دشواری متوسط :

۱ - ایستاده سالتو به عقب (با اجرای تکنیک پای تکواندو در هوا)



ترکیبی از چرخیدن و سالتو به عقب (چرخش قبل از سالتو باعث از دیاد سرعت در چرخش افقی گشته و پرش عمودی بیشتری برای حرکت سالتو بوجود میآورد) اجرای تکنیک پا در حین اسالتو زدن باید انجام گیرد.



چرخیدن

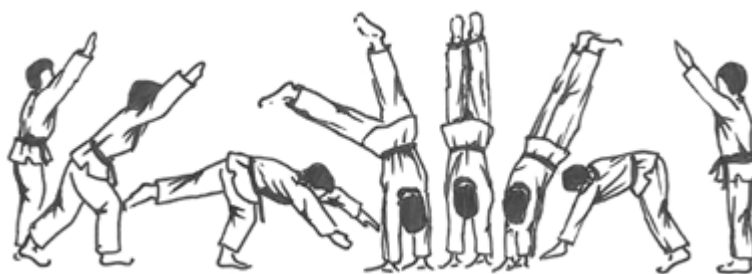
+

سالتو به عقب



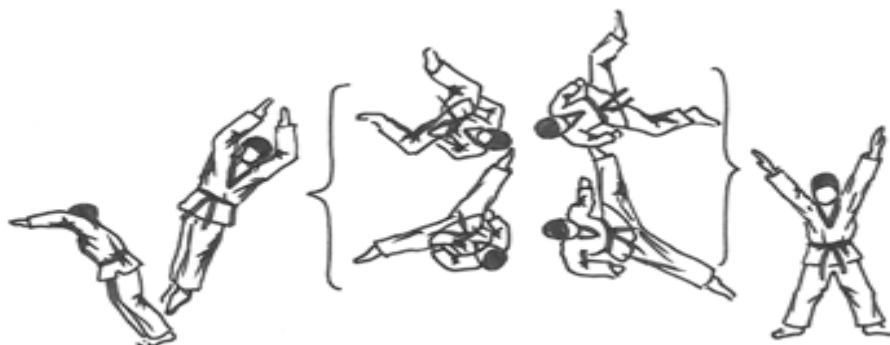
سالتو به عقب با اجرای تکنیک پای تکواندو

ترکیبی از چرخیدن و سالتو به پهلو (چرخش اولیه از دید سرعت ایجاد میکند که برای چرخیدن حول محور افقی و ارتفاع پرش عمودی در اجرای سالتو مؤثر است)



چرخیدن

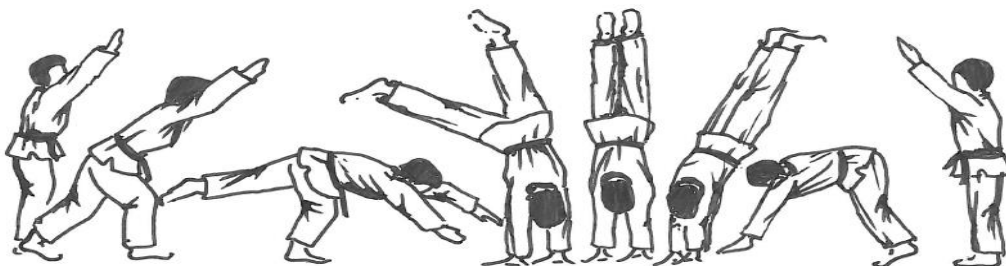
+



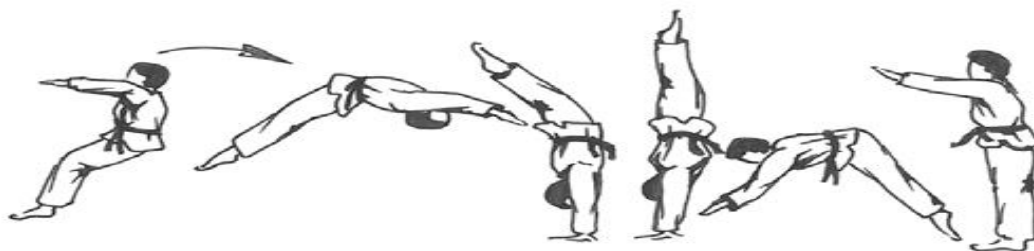
سالتو به پهلو با اجرای تکنیک پای تکواندو

ترکیبی از چرخش ، چرخیدن به عقب با استفاده از دستها و سالتو به عقب . چرخیدن و چرخش باعث از دیداد سرعت و ایجاد شرایط مناسب برای ارتفاع بالاتر در پرش سالتو میگردد . تکنیک پای تکواندو در حین اجرای سالتو باید انجام گیرد .

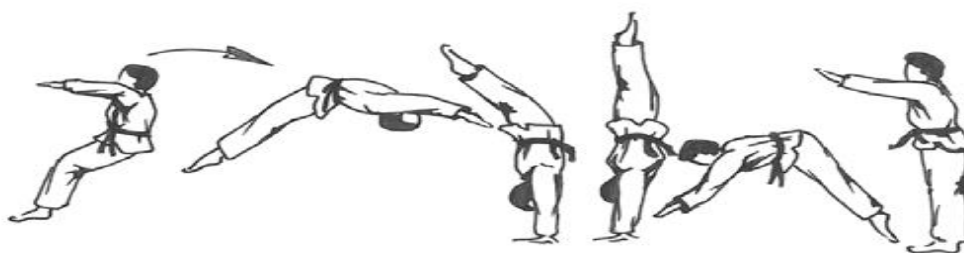
(۱)



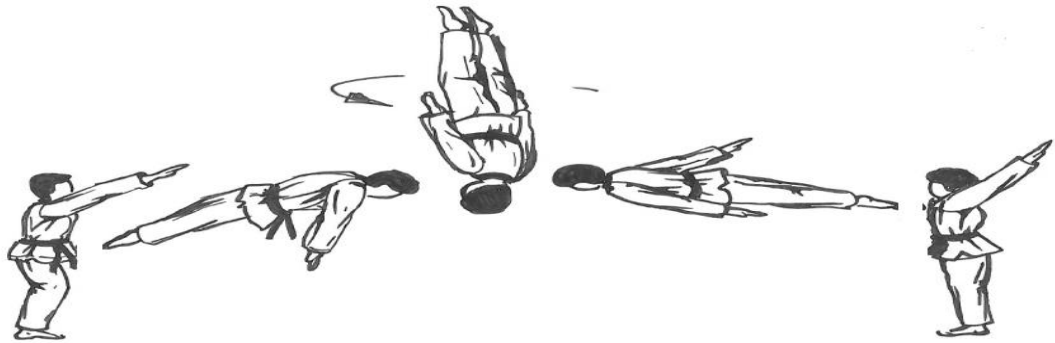
(۲)



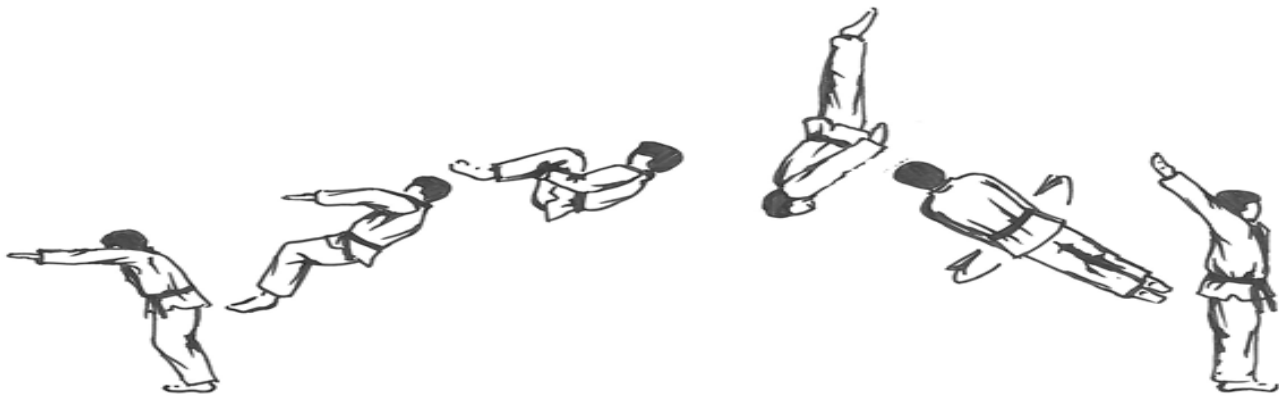
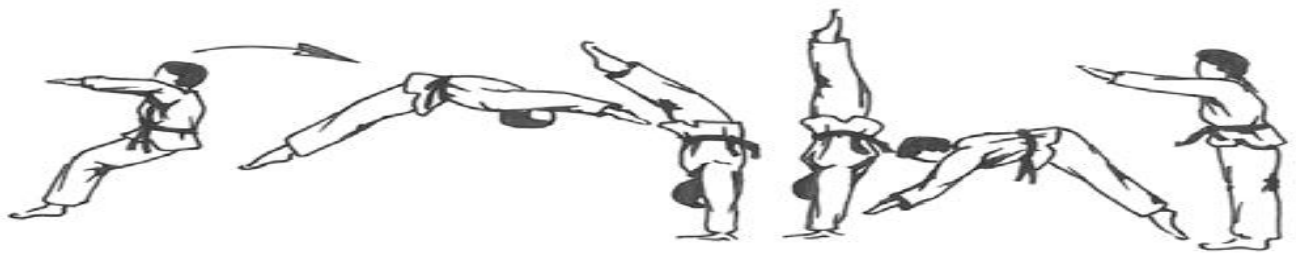
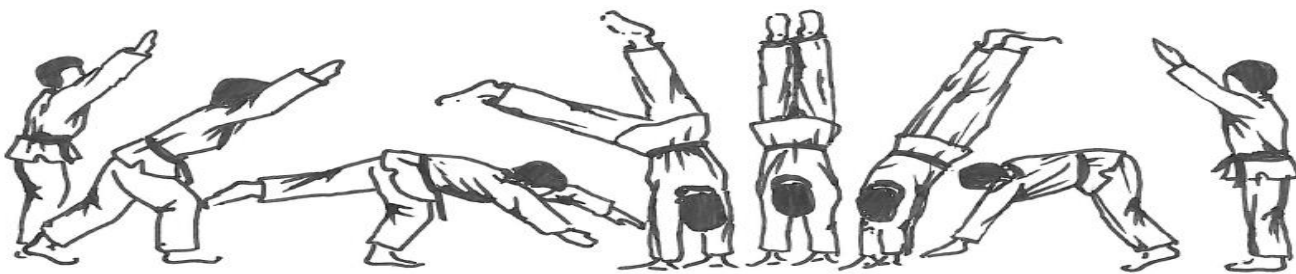
(۳)



سالتو به جلو با ۱۸۰ درجه چرخش حول محور عمودی



* ترکیبی از چرخیدن و یا چرخش به عقب با دست باز (چرخ و فلک) و سالتو به عقب با ۱۸۰ درجه چرخش حول محور عمودی بدن .
اجرای تکنیک پا هنگام سالتو زدن است .



راهنمای نمره دادن در روش پومسه آزاد

	<p>- نسبت به ارتفاع پرش یوپ چاگی به تنه، صورت یا بالای صورت نمره داده میشود . ضعیف (۰/۳-۰/۱) متوسط (۰/۶-۰/۴) خوب (۰/۹-۰/۷) عالی (۱).</p> <p>- معیار ارتفاع پرش وسط ارتفاع پای ضربه زننده و پایینترین نقطه بدن میباشد.</p> <p>- اگر چندین تیو یوپچاگی اجرا شود معیار نمره دادن ارتفاع اولین یوپچاگی میباشد</p> <p>- از تکنیکهای پرشی یا تیو یوپ چاگی باید در مرحله اول انجام گیرد.</p>
	<p>اجرای آپچاگی تا ۳ عدد ضعیف (۰/۳-۰/۱) ۴ عدد متوسط (۰/۶-۰/۴) و پنج آپچاگی خوب (۰/۹-۰/۷) پنج تا بیشتر عالی (۱) نمره تعلق نمیگیرد</p> <p>اجرای تکنیک آپچاگی حداقل باید در ارتفاع بالای کمر بند انجام گیرد. به اجرای تکنیک در ارتفاع زیر کمر بند نمره تعلق نمیگیرد .</p> <p>آپچاگی میتواند در سطح تنه و صورت اجرا گردد، در صورت اجرا در بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی اجرا جهت نمره دادن بیشتر تاثیرگذار خواهد بود.</p> <p>فقط به آپچاگی نمره داده میشود که حداقل زانو ۸۰ درصد باز شده باشد.</p>
	<p>تا ۳۶۰ درجه ضعیف (۰/۳-۰/۱) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>تا ۵۴۰ درجه متوسط (۰/۶-۰/۴) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>تا ۷۲۰ درجه خوب (۰/۹-۰/۷) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>از ۷۲۰ درجه بیشتر عالی (۱) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>ضربه چرخشی پا میتواند در تنه یا صورت اجرا گردد، اما اجرای ضربه چرخشی بالاتر از صورت در معیار ارزشیابی اجرا جهت نمره دادن بیشتر تاثیر گذار خواهد بود .</p> <p>باز شدن زانو و دقت در اجرای تکنیک چرخشی پا کنترل شود .</p>
	<p>تا ۳ ضربه پا ضعیف (۰/۳-۰/۱) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>تا ۴ ضربه پا متوسط (۰/۶-۰/۴) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>تا ۵ ضربه پا خوب (۰/۹-۰/۷) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>۵ ضربه پا بیشتر عالی (۱) نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>انجام ۳ تا ۵ بار رقص پا قبل از اجرای ضربات پی در پی اجباری میباشد بدون رقص یا نمره تعلق نمیگیرد .</p>
	<p>به حرکات آکروباتیک برای : ضعیف (۰/۳-۰/۱) متوسط (۰/۶-۰/۴) خوب (۰/۹-۰/۷) عالی (۱) نسبت به سطح دشواری نمره تعلق نمیگیرد.</p> <p>حرکات آکروباتیک شامل پرشهای آکروباتیک به همراه اجرای تکنیک پا میباشد. (چرخیدن به طرف جلو ، عقب یا پهلوها) که باید با اجرای تکنیکهای پا در تکواندو انجام گیرد .</p> <p>اجرای حرکات آکروباتیک بدون ضربات پای تکواندو نمره ندارد .</p>
	<p>نمره از ۰ تا ۱ برای دقت در حرکات پایه و حرکات مشخص شده فنی تکواندو اضافه خواهد شد.</p> <p>ضعیف (۰/۳-۰/۱) متوسط (۰/۶-۰/۴) خوب (۰/۹-۰/۷) عالی (۱)</p> <p>با اینحال در یک اجرای کلی پومسه آزاد باید عملی بودن اجرای پومسه و ارتباط مابین دفاعها و حملات با هماهنگی عالی ارزشیابی گردد.</p>
اجرا (۴ نمره دارد)	<p>نمره بر اساس خلاقیت ابداع حرکات و اجزاء تشکیل دهنده پومسه اضافه خواهد شد.</p>
	<p>نمره بر اساس هماهنگی مابین اجزاء مختلف تشکیل دهنده پومسه اضافه خواهد شد (مثلا موزیک ، حرکات موزون و پوشش لباس) هماهنگی مابین اجراکننده ها باید در مسابقات زوجی و تیمی ارزشیابی گردد.</p>
	<p>بر اساس بیان انرژی در پومسه اجباری ارزشیابی و نمره اضافه خواهد شد</p>
	<p>نمره بر اساس میزان هماهنگی بین موزیک و حرکات موزون در اجرای پومسه اضافه خواهد شد.</p>
<p>جمع نمرات = جمع کل نمرات (مهارت فنی + اجرا) - نمرات منفی</p>	

علائم دست هماهنگ کننده زمین مسابقه

برای مسابقات پومسه آزاد

اصطلاحات رسمی برای برگزاری مسابقات پومسه آزاد (یک نفره) یا (زوجی) یا (تیمی مختلط)

- ۱ (موآسوگی + دست چپ <----> چول-جون (ورود به زمین)
- ۲ (موآسوگی + دست چپ (۹۰ درجه) <----> چاریوت
- ۳ (موآسوگی + دست چپ <----> کیونگ-ری
- ۴ (موآسوگی + دست راست <----> چون-بی (شروع موزیک و زمان)
- ۵ (نارانهی سوگی + هر دو دست در پشت بدن (زمانیکه فرم اجرا میشود)
- ۶ (موآسوگی + بارو (پس از اتمام موزیک / اجرا..)
- ۷ (موآسوگی + شو (استراحت) <----> (توقف زمان)
- ۸ (موآسوگی + دست چپ (۹۰ درجه) <----> چاریوت
- ۹ (موآسوگی + دست چپ <----> کیونگ-ری
- ۱۰ (موآسوگی + دست راست <----> پیو-چول(نمایش نمره روی تابلو)
- ۱۱ (موآسوگی + دست چپ <----> تو-جانگ (خروج از زمین)

امیدوارم این کتاب در راستای پیشرفت ورزش المپیکی تکواندو کشورم مفید واقع گردد

(مهدی کاشانیان داور ممتاز بین المللی)