

Romjulsutfordringen

Poomsae (e-stevne)

27. desember 2026

Norges Kampsportforbund ønsker alle taekwondo-venner velkommen til online stevne!

HUSK KONKURRANSELISENS.

OBS – KUN FINALER

VELKOMMEN! 3
Henvendelser 3
NYTT for 20206-2027 sesongen 3
Program og tidslinje 3
Påmelding 4
Startavgift 4
Premiering i E-stevne 4
Klasser det konkurreres i 4
Begrensning av antall deltakere 5
Viktig info barneklasser 5
Informasjon om trekning av Poomsaer 6
BILAG 1 – Konkurranseplattform, dommere, resultat og premier. 7
Registrering 7
Slik registrerer man utøvere til e-stevner: 7
Dommere og bedømmelse 7
Resultater og premier 7
BILAG 2 – Regelverk og poenggivning 8
Poenggivning i individuell konkurranse 8
Poenggivning i Freestyle 8
Krav til Freestyle 9
BILAG 3 - «Konkurranse-mønster» vs. «Klubb-/stilarts-mønster» 10
BILAG 4 - Match Code 11
BILAG 5 - Særtrekk i poeng 12
BILAG 6 - Obligatoriske mønstre i cup-klassene 13
BILAG 7 – Guide for video opplasting, tekniske krav og uniform 15
Tekniske krav: 15
Uniform: 15
Plassering ved filming: 15
Arbeidsflyt for innspillingen: 16
Videoer og opplasting 16
Hvordan laste opp videoopptak 16
Opplasting via «Matches» 16
BILAG 8 - Diverse 18

VELKOMMEN!

Velkommen til **Romjulsutfordingen - online poomsae stevne**!
Det vil bli holdt konkurranse i poomsae og freestyle, og stevnet gjennomføres i sin helhet som e-stevne. Dette stevne er et supplement til de fysiske RC og NC stevnene. E-stevnene er mer fleksible hva gjelder formkravene, og de er et lavterskel tilbud der alle kan delta.

Det avholdes IKKE coach møter i forkant av e-stevnene. Eventuelle spørsmål kan sendes pr. epost til dommerleder.

Henvendelser

Generelt: e-stevne(a)dommerkomiteen.no
Stevneleder: Maria Erenskjold
Dommerleder: Nils Andre Hoffmann Olsen
NKF administrasjon: Robert Hamara, robert(a)kampsport.no

NYTT for 20206-2027 sesongen

Minimum antall påmeldte for å gjennomføre stevne er 50.
Det gås **FINALER I ALLE KLASSER**. Ingen innledende eller semifinale, uansett antall påmeldte i klassen. Dette gjør koordingering og jobben for coachen (de som laster opp video) og dommere enklere, og utøverne slipper vente på om man f.eks. er akkurat 8 eller 9 klassen. Det skal kun lastes opp 2 videoer per utøver. Trekninglisten blir publisert ca. 1 måned før stevnedato. Det samme med match code. Følg med på SportData eventet og Facebook eventet for når trekningen er klar for Dan/poom klassene. For Cup gjelder samme som alltid: 1. mønster er den man gikk til siste gradering til beltet man har i dag. 2. mønster er valgfritt, dog ref. tabellen i **Bilag 6.**

Følg vår Facebook-side for siste nytt og oppdatert info:
https://www.facebook.com/events/1011797851470912/

Program og tidslinje

Mandag 13. juli:	Påmeldingen åpner
Ca. lørdag 27. nov:	Trekningsliste publiseres
Fredag 17. des. kl. 20:00:	Påmeldingen lukkes
Søndag 18. okt. kl. 22:00:	Det åpnes for opplasting av videoer
Se dessuten BILAG 7 for info rundt video opplasting i denne invitasjon!	
Torsdag 23. des. kl. 18:00:	**Siste frist** for å laste opp videoer
Mandag 27. des:	'Stevnedag' – dommerne dømmer
Tirsdag 28. des:	Alle dommere skal ha ferdigdømt klassene sine
Onsdag 29. des kl.22:00:	Resultatliste forventes å være tilgjengelig på SportData

Påmelding

Påmelding skjer via terminlisten på www.kampsport.no (via SportData). Klubben skal påse at påmelding er riktig utfylt og at utøverne påmeldes i riktige klasser.

- Lenke til stevnet og påmelding i SportData: https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vernr=1057#a_eventhead
- Utøver kan kun representere én klubb
    - Stiller man i PAR/TEAM er det lov å representere 2 klubber, men her må begge klubber sende epost (eller ene klubben skriver med andre klubben i cc) til stevneledelsen med:
        - Full navn og fødselsdato på utøverne som skal gå PAR/TEAM
        - Hvilken klasse de skal gå i (bruk klassenavnet fra SportData)
        - Hvilken klubb de stiller for (den klubben får fakturaen for påmeldingsavgiften)
- Klubber/utøvere som ikke er registrert i Norges Kampsportforbunds medlemssystem tas ikke med i trekningen
- Utøver må ha **gyldig konkurranselisens** (implementert 1. januar 2025)
- Påmeldingsfrist er **fredag 17. desember 2026 kl.20:00.**
- **VIDEOER** kan lastes opp et par dager etter påmeldingsfristen har gått ut og klassene er trukket. Seneste opplasting er **torsdag 23. desember kl. 18:00**.

Startavgift

Startavgiften for alle – på nær BARN - er kr. 100,- for individuell deltagelse, kr. 100,- pr. par, kr. 100,- pr. synkronlag og kr. 100,- for individuell deltagelse i freestyle. For BARN (uansett individuell, PAR eller SYNK klasse) er påmeldingsavgiften 50 kr per utøver i indiv. eller par lag i PAR/SYNK.
Startavgiften avregnes klubben samlet. Faktura sendes fra forbundets administrasjon enten i forkant av stevnet, eller senest 4 uker etter endt stevne. Klubben er ansvarlig for å ha gjort opp utestående fakturaer i forkant av kommende stevne (fysisk eller online).

Premiering i E-stevne

For online stevner gjelder det at det IKKE er noen sammenlagt vinner. Premiering på online stevner er medaljer. Disse blir som utgangspunkt delt ut på førstkommende fysiske stevne. Coachen går til sekretariatet og ber om utlevering av medaljer. Klubben kan be om å få postet medaljene, men da mot postoppkrav.
NYTT: er det kun 1 i klassen og ingen sammenslåing mulig, kan utøver få gå. Man får da deltakermedalje.

Klasser det konkurreres i

Individuell poomsae
Cup: Barn 9-10år, Barn 11-12år, Kadett, Junior, Senior U30, Senior U40, Senior U50, Senior U/O60
Dan: Barn 9-10år, Barn 11-12år, Kadett, Junior, Senior U30, Senior U40, Senior U50, Senior U/O60

Par - åpen klasse:
To utøvere uansett kjønn og grad

Par – åpen barn (kun e-stevne)
Det er åpnet for at barn kan delta i Par. Som vanlig er det valgfritt mtp. kjønn og grad

Team (SYNK) - åpen klasse:
Tre utøvere uansett kjønn og grad

Team (SYNK) – åpen barn (kun e-stevne)
Det er åpnet for at barn kan delta i Synkron (3 utøvere). Som vanlig er det valgfritt mtp. kjønn og grad

Freestyle (kun individuelle klasser)
Aldersinndeling:

- F før fylte 18 år - tom året man fyller 17 år (kadett + junior, uansett grad)
- F fra fylte 18 år - tom året man fyller 18 år (18 år og opp, uansett grad)
- M før fylte 18 år - tom året man fyller 17 år (kadett + junior, uansett grad)
- M fra fylte 18 år - tom året man fyller 18 år (18 år og opp, uansett grad)

Begrensning av antall deltakere

Av hensyn til gjennomføringstid, avgrenses hver klasse til 30 deltagere. De 30 først påmeldte deltagerne får delta.
NB: dette gjelder **IKKE** barneklassene, som er en åpen klasse for både gutter og jenter i alderen 9-10 år + 11-12 år.

Viktig info barneklasser

Følgende viktig info gjelder for barneklassen:

Klubbleder som melder på utøver i **barne-klassene** må innhente skriftlig samtykke fra barnas foresatte og sende denne pr. epost til: e-stevne(a)dommerkomiteen.no
Dette gjelder samtlige WT e-stevner. Man kan for letthets skyld manuelt skrive på dokumentet «Gjelder for alle WT stevner for 2026-2027 sesongen» - da slipper man sende inn hver gang!
Se NIFs retningslinjer her:
Personvern i idretten (idrettsforbundet.no)
Retningslinjer for publisering av bilder og film (idrettsforbundet.no)

For dømming av barn i Poomsae online stevner gjelder følgende:
Dommerne gir poeng som vanlig. Når alle poeng er gitt, tar stevneleder skjermdump av hver enkelt utøvers total resultat/poengsum (dette kan gjøres på klubbnivå også), som da kan sendes leder/coach i klubben på epost ved forespørsel. Alle poeng slettes deretter og videoer gjøres dessuten "Not visible for public".
Dette er løsningen per nå, så vi er i overensstemmelse med NIFs barneidrettsbestemmelser.

Informasjon om trekning av Poomsaer

Cup-graderte og barneklassene:
Det første mønsteret utøveren starter med i konkurransen skal være mønsteret iht. nåværende registrert grad iht. tabell som vist i **BILAG 6** i denne invitasjonen. Det andre mønster velger man innenfor rammene pr. klasse man konkurrerer med.

For de laveste graderte: **utøveren må som minimum kunne gå Taegeuk Il-Jang og Taegeuk Yi-jang for å kunne delta i e-stevne.**
Alle utøvere må annonsere poomsaen før man starter. Dette gjelder også i Dan-klassene.

Par og Team:
Klassene for Par og Team er åpne klasser, der første mønster skal være mønsteret til gruppens laveste graderte iht. tabell.
Cup utøvere og barn; som vist i **BILAG 6.**
Poom/Dan velger fra tabell 3 i **BILAG 6.**

Dette betyr at hvis et par/team-lag har en utøver med cup-grad, må man benytte tabell 1 for valg av mønstre.
Hvis det kun er Dan-graderte i par/synkron-laget, velger man på samme måte fra tabell 2.
For Dan/poom graderte gjelder at det er graden og alderen på den lavest-graderte utøveren på laget, som bestemmer hvilke mønstre man kan velge.

Freestyle: Utøver velger selv hvilken yeon-mu linje man vil følge, samt hvilken musikk og koreografi man vil legge til grunn for mønsteret.
Musikkvalg: Nesten fritt. Musikken skal være uten lyrikk (dette pga. Copyright), og heller ikke rasistisk, politisk eller på annen vis støtende (**Se BILAG 2**).

Ved sammenslåing av klasser:

- Begrensningen på 30 deltagere gjelder ikke i sammenslåtte klasser
- I sammenslåtte klasser gjelder mønstrene for den laveste/yngste klassen
- Ved sammenslåing skal disse klassene samles: Junior/Senior U30, Senior U30/Senior U40 og Senior U50/Senior U/O60

BILAG 1 – Konkurranseplattform, dommere, resultat og premier.

E-stevnene arrangeres gjennom Kampsportforbundets konkurransesystem, SportData.

Registrering

For å registrere seg trenger utøvere klubbkonto i SportData, som også kan brukes som individuell konto. Brukere/klubber som allerede har registrert en klubbkonto, kan bruke denne kontoen på nytt.

Slik registrerer man utøvere til e-stevner:

- Logg inn med kontoen din
  - Opprett ny konto om nødvendig
- Sjekk om klubben din er riktig registrert
  - Opprett ny klubb om nødvendig. Husk at klubben må være registrert i NKF!
  - Sjekk at dere har lagt inn korrekt kontaktperson og epost på denne!
- Angi eller oppdater informasjon om dine utøvere om nødvendig
- Finn e-stevnet du ønsker å melde utøvere på til i NKFs stevnekalender, og klikk på «Registrering»-knappen tilhørende stevnet
- På registeringssiden melder du på utøvere

SportData har publisert opplæringsmateriell og «Ofte stilte spørsmål» her:
https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/faq_en.php?active_menu=faq#center_outer_middle

Dommere og bedømmelse

Et panel med 5 tilfeldig utplukkede dommere vil bedømme hver klasse.

Dommere bedømmer i henhold til gjeldende norske regler med de avvik og presiseringer nevnt under konkurranse regelverket. Siste oppdaterte regelverk finnes her: https://kampsport.no/dokumenter/ (åpen dropdown menyen for «Olympisk Taekwondo»)

Dommerne dømmer stevnet asynkront og uavhengig av hverandre. En klasse er ferdigdømt når alle dommerne har avgitt sine poeng. Dommerne *kan ikke* se hverandres score mens runden pågår. Først når alle dommerne har avgitt sine poeng, vises det endelige resultat pr. match under „Open Matches“.

Resultater og premier

- Poengsum kan sees i SportData når dommerne er ferdig med sine dømminger av hver klasse
- Det vil bli utdelt premier på kommende fysiske stevne. Alternativ med post, men da for klubbens kost.

Det gjøres oppmerksom på at all jobb «bak kulissene» utføres av frivillige på deres fritid. Følgelig kan det være at det oppstår forsinkelser. Vi ber om forståelse for dette.

BILAG 2 – Regelverk og poenggivning

Dommerne dømmer etter det gjeldende norske regelverket, https://kampsport.no/dokumenter/

Normale regler for konkurransedobok avvikes i e-stevner slik at terskelen for online deltagelse skal være laves mulig. *(På fysiske stevner gjelder kravene til dobok!)*
Dobok **skal** likevel være av typen v-hals eller WT godkjente poomsae-drakter.
Dobok **skal** være av en slik størrelse at man **ser** ankler og håndledd. (**se BILAG 7**)

Poenggivning i individuell konkurranse

I individuelle konkurranser gis poeng iht. §8 i poomsae-reglementet, og poenggivningen er som følger:

- **ACC/Accuracy:** 4.0 poeng for basis utførelse fordelt på:
  - Grunnleggende teknikker
  - Enkeltstående elementer
  - Balanse
- **PRE/Presentation:** 6.0 poeng for presentasjon fordelt slik:
  - 2 poeng for hurtighet og kraft
  - 2 poeng for rytme og tempo
  - 2 poeng for uttrykkelse av energi og den indre Ki

Innenfor basis utførelse skal det trekkes 0.1 poeng for små feil og unøyaktigheter, og det skal trekkes 0.3 poeng for store feil. Eksempel på stor feil kan være slag eller blokkering i momtong i stedet for eolgol, feil stilling, feil spark, mv.
Innenfor presentasjon skal det trekkes 0.1 poeng der utøveren uttrykker små feil i balanse, fart, kraft, rytme og energifokus, og det skal trekkes 0.3 poeng ved store feil, unøyaktigheter og manglende fokus mv. Feil mønster: Totalsum 1.5 poeng.

Poenggivning i Freestyle

I Freestyle gis poeng etter følgende kriterier:

- 6.0 poeng for tekniske ferdigheter definert som:
  - Vanskelighetsgrad i sparketeknikker i følgende rangeringsordning:
    - Hoppende sidespark
    - Flere spark i et hopp
    - Gradienten i roterende teknikker (synkende til stigende: 180 grader, 360 grader, 540 grader, 720 grader etc.)
    - Påfølgende / vedvarende kamp- eller kampliknende spark
    - Akrobatiske sparketeknikker
  - Grunnleggende teknikker og bevegelser

- 4.0 poeng for presentasjon definert som:
  - Kreativitet
  - Harmoni
  - Uttrykkelse av energi og den indre Ki
  - Musikk og koreografi

Krav til Freestyle

Kravene til Freestyle er som:

- Varighet: 90-100 sekunder fra utøver står klar i joonbi-seogi til utøver er ferdig. Det gis 0.3 i poengtrekk om varighet er mindre enn 90 sekunder eller mer enn 100 sekunder.
- Musikkvalg: Nesten fritt. Musikken skal være uten lyrikk (dette pga. Copyright), og heller ikke rasistisk, politisk eller på annen vis støtende.
- Spark som må med i bestemt rekkefølge:
    - Twieo yup chagi
    - Flere twieo ap chagi (så mange ap chagi du kan i 1 hopp; vanlig med 3-5)
    - Twieo momdollyo
    - Kyorugi chagi – OBS du må starte med 3-5 “bounces” FØR du begynner på disse. Min. 3 spark, max. 5 spark
- Akrobatiske bevegelser (f.eks. slå hjul, flikflak, etc.)
- Stillinger som må med (IKKE bestemt rekkefølge):
    - Haktari seogi
    - Dwitkoobi
    - Beum seogi
- Ved eventuell omstart gis det 0.6 i poengtrekk

Ytterligere info om Poomsae og Freestyle poenggivning finnes her via WT offisielle regelverk: https://www.worldtaekwondo.org/main/total-search/list?pageIndex=1&pageRowSize=5&listRowSize=9&f=DOCUMENTS&q=competition%20rule%20poomsae

BILAG 3 - «Konkurranse-mønster» vs. «Klubb-/stilarts-mønster»

Vi anbefaler alle utøvere på det sterkeste om å sette seg inn i gjeldende retningslinjer for bedømmelse av poeng. Retningslinjene er publisert på kampsport.no, og er også gjeldende internasjonale retningslinjer: https://kampsport.no/dokumenter/

Vær oppmerksom på at «konkurranse-mønster» og «klubb-/stilarts-mønster» som regel er sterkt avvikende! Vi observerer at nye utøvere glemmer dette aspektet, og ikke utfører sine poomsaer iht. gjeldende retningslinjer fra Kukkiwon og WT. Dette fører til store negative utslag i poenggivningen.

Man bør tilstrebe å utføre poomsaene slik de er vist i Kukkiwons offisielle instruksjonsvideoer slik det er vist i tabellen nedenfor, samt Kukkiwons offisielle Youtube-kanal: https://www.youtube.com/channel/UCaQb3jutLu15oSfhPh8FACQ

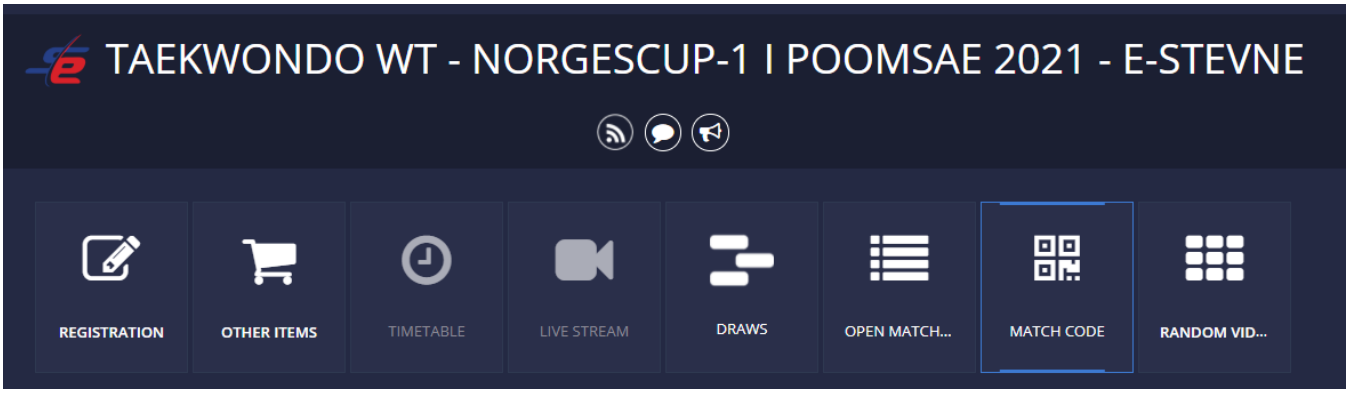
Mønster nr.	**Taegeuk**	**Lenke**
1	Il-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo
2	Yi-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUplKHh8
3	Sam-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo
4	Sa-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho
5	Oh-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=VdqNEAHWCBM
6	Yuk-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c
7	Chil-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ
8	Pal-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=Gr_Je2ZkgkI
	Poomsae	**Lenke**
9	Koryo	https://www.youtube.com/watch?v=mGa60JDtWmg
10	Keumgang	https://www.youtube.com/watch?v=CRGVSOmaQaY
11	Taebeak	https://www.youtube.com/watch?v=Q4dYdFRbE4U
12	Pyongwon	https://www.youtube.com/watch?v=RB-7mBtvtZw
13	Sipjin	https://www.youtube.com/watch?v=hOZB0IESJ38&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=13
14	Jitae	https://www.youtube.com/watch?v=nur2WsN7dQw&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=15
15	Chonkwon	https://www.youtube.com/watch?v=FBxCzK5c4bE&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=16
16	Hansu	https://www.youtube.com/watch?v=lRp1JE7f-a8&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=17
17	Ilyeo	https://www.youtube.com/watch?v=jWClKVOrqJ8&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=18

BILAG 4 - Match Code

Match Code bidrar til rettferdig avvikling av konkurransen og beviser at poomsaen man filmer er utført ifm. dette stevnet, og ikke er et opptak fra et tidligere stevne. Man konkurrerer «i øyeblikket», ikke på «tidligere bragder».

For å vise «Match Code» kan man enten skrive ut en side og vise til kameraet, eller vise det på f.eks. mobil eller tablett direkte fra SportData - eller som en skjermdump.

Match Code er tilgjengelig i SportData som vist i skjermutsnittet nedenfor.
Match code genereres **ca. 1 måned før stevne**. Dette vil bli publisert på Facebook-siden til eventet.



I modsetning til tidligere stevner før 2026-2027 sesongen finnes det nå kun 1 matchcode per stevne, da alle går finale!

Dersom man ikke viser Match Code i starten av videoen trekkes man 0.6 poeng på totalsummen av mønsteret sitt under dømming.

BILAG 5 - Særtrekk i poeng

Følgende gir trekk i Accuracy på online stevner:

- Manglende Match Code: trekkes 0.6 poeng
- Manglende annonsering av poomsaen: trekkes 0.3 poeng
    - Dette gjelder også i Dan-klassene
- Deler av kroppen utenfor bildet: trekkes 0.3 poeng pr. bevegelse som er utenfor bildet
- Dobok som dekker håndledd og ankler: trekkes 0.3 pr. bevegelse der vurdering av håndledd og/eller ankler er essensielt
- Teknikker som er uklare eller utydelig eller som på annen måte ikke lar seg tolke pga. dårlig videokvalitet: trekkes 0.3 poeng pr. teknikk dette gjelder
- **BEMERK:** gås feil mønster kontra det som er publisert i endelig trekningsliste, vil utøver få 1.5 poeng total, som det er gjeldende ved vanlige, fysiske stevner. Det trekkes **IKKE** om man bytter rundt på poomsae 1 og 2, kun ved feil poomsae.

BILAG 6 - Obligatoriske mønstre i cup-klassene

Utøverne skal alltid gå to mønstre.

I Cup-klassene skal utøveren utføre sitt første mønster i henhold til nåværende grad som angitt i tabell 1 nedenfor, og deretter valgfritt i henhold til samme tabell. **Bemerk beltegrad i tabellen under!**

Mønstrene i tabell 1 nedenfor gjelder både i individuelle- og par/synkron-klasser.

Tabell 1

Grad	**Belte**	**1. mønster i konkurransen**	**Mønstre som utøverne kan velge som mønster nr. 2 *etter første obligatoriske mønster* og i øvrige runder**
9. og 8. cup	Gult og oransje	Taegeuk Il jang	Taegeuk I jang Utøvere med 9. og 8. cup filmer flere versjoner av Il- og I jang dersom klassen avvikles med innledende runder og semifinaler*
7. cup	Grønt	Taegeuk I jang	Taegeuk Il, Sam og Sah jang
6. cup	Blått	Taegeuk Sam jang	Taegeuk Il, I, Sah og Oh Jang
5. cup	Blått m. rød stripe	Taegeuk Sah jang	Taegeuk Il, I Sam, Oh og Yuk Jang
4. cup	Rødt	Taegeuk Oh jang	Taegeuk Il, I, Sam, Sah, Yuk og Chil Jang
3. cup	Rødt m. 1 stripe	Taegeuk Yuk jang	Taegeuk I, Sam, Sah, Oh, Chil og Pal jang
2. cup	Rødt m. 2 striper	Taegeuk Chil jang	Taegeuk Sam, Sah, Oh Yuk, Pal jang og Koryo poomse
1. cup	Rødt m. 3 striper	Taegeuk Pal jang	Taegeuk Sah, Oh, Yuk, Chil, Pal jang, Koryo og Keum Gang Poomse

Obligatoriske mønstre i Dan-klassene

Utøverne skal alltid gå to mønstre.

For Dan-klassene vil det ca. 1 måned før stevnedato bli publisert en trekningsliste. Trekningene vil bli gjort basert på den respektive klassens mønstre ref. tabellene under her:

Tabell 2 (Dan individuelt)

Klasse	Obligatorisk poomsae
Kadett Poom	Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek
Junior	Taegeuk 5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
U30	Taegeuk 7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae
U40	Taegeuk 7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae
U50	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
U60	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
U65	
O65	

Tabell 3 (Dan Par og Synkron/Team)

Klasse	Obligatorisk poomsae
Kadett Poom	Taegeuk 4,5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek
Junior	Taegeuk 5,6,7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
U30	Taegeuk 7,8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae
U50	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
U60	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
O60	

PARA:
Ved trekking av poomsae, skal Dan-klassene ha poomsae fra Taegeuk Sah Jang (4), og ikke ha poomsae høyere enn Shipjin (13)
Cup-klassene skal benytte poomsae fra Taegeuk I Jang (1) og opp til Taegeuk Pal Jang (8)
VIKTIG: Poomsae Keumgang (10), skal ekskluderes fra utøvere som på et fysisk stevne ville ha gått i P30.

BILAG 7 – Guide for video opplasting, tekniske krav og uniform

Tekniske krav:

Følgende tekniske krav gjelder for videoopptak:

- Anbefalt oppløsning: 1080p (Full HD)
- Minimum oppløsning: 720p (HD)
- **Filmen skal være klar og ikke hakkete.** Alle bevegelser må være tydelige på opptaket
    - *Dommerne skal trekke 0.3 i poeng for hver bevegelse / teknikk som ikke kommer tydelig frem og eller som ikke lar seg tyde på opptaket*
- Opptaket må gi lydopptak av god kvalitet, uten bakgrunnsstøy
- Filmen skal ikke redigeres
    - Dette innebærer: ingen endring av lyd, ingen overlegg, ingen skjæring og/eller endring av tempo
- Film i høyde med solar pleksus. Se siste punkt under avsnittet «Plassering ved filming»

Uniform:

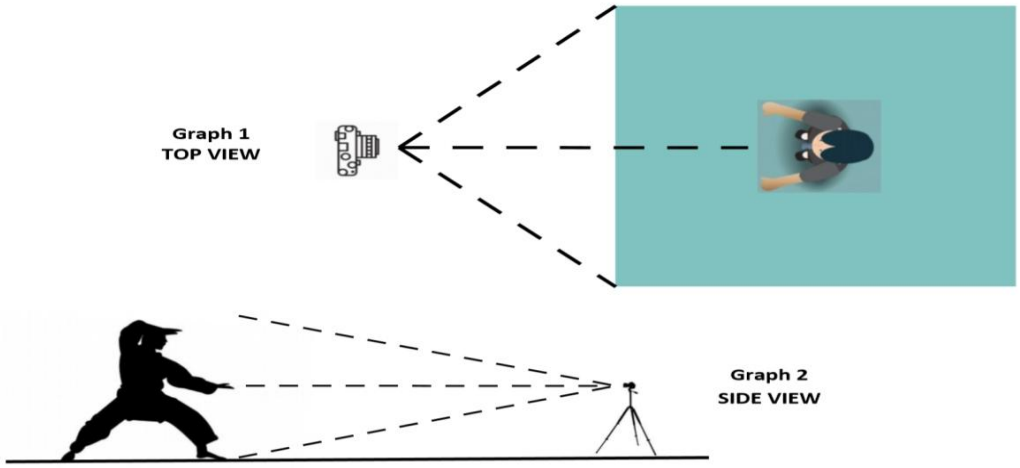
Følgende gjelder for dobok på online stevner:

- Utøver må bære beltet som gjenspeiler utøverens grad
- Håndledd og ankler skal vises
- Normale regler for konkurransedobok fravikes, MEN krage på dobok må gjenspeile beltegraden til utøver:
    - Sort krage = sort belte
    - Poom krage = Poom belte
    - Hvit krage = cup belter
- Det er lov å bruke sko (taekwondosko, joggesko, mv.) når man filmer ute, men det anbefales å gjøre poomsaen barbent
    - Dersom man bruker sko, anbefaler vi at man bruker lette sko som ikke påvirker teknikkene i vesentlig grad
    - Bruk av sko medfører i seg selv ikke poengtrekk. Det samme gjelder manglende lyd ved stamping i for eksempel gress
- Det er ikke tillatt å ha på seg smykker, ringer, klokker, o.l.
    - Unntak: medisinske apparater

Plassering ved filming:

Følgende krav for plassering gjelder:

- Filmen kan bli innspilt hvor som helst - rom eller friluft - så lenge plasseringen gir nok plass og flatt underlag
- Stedet skal være er rolig og har tilstrekkelige lysforhold
- Det skal ikke være gjenstander i synsfeltet som dekker for utøver.
- Kameraposisjon: Ikke plasser kameraet direkte mot sollys
- Sørg for at avstanden til kamera dekker hele utførelsen av poomsae/freestyle og at utøveren er synlig gjennom hele videoen (figur 1). *(Det er 0.3 poeng i trekk for hver bevegelse der deler av kroppen er utenfor kameraet).*
- **Ikke legg kameraet på gulvet** - det anbefales en høyde på minimum 80 cm. Bruk et bord eller et annet stabilt objekt dersom du ikke har stativ (figur 2).



Arbeidsflyt for innspillingen:

Følgende arbeidsflyt gjelder for videoopptak:

- Start innspillingen
- **Vis «Match Code»** til kameraet (se **BILAG 4**)
- I charyot-stilling skal utøver høyt og tydelig annonsere **navnet på poomsaen** som skal utføres
- Utøveren starter så poomsaen med å gå i korrekt joonbi-stilling, og gjennomfører og avslutter poomsaen som normalt
- Stopp innspillingen

Poomsaen, og dermed dømmingen, starter og slutter ved innledende og avsluttende joonbi-stilling.

Eksempel på film finnes her:
https://www.youtube.com/watch?v=GpbGSSlv_4Y&feature=emb_logo

Videoer og opplasting

Utøvere skal laste opp to videoer til relevante runde før opplastingsfristen:

- I hvert opptak må utøver vise «Match Code»
  - Videoer uten «Match Code» vil bli godkjent, men man trekkes 0.6 poeng for manglende Match Code. **AVVISES videoen**, er deadline for ev. **opplasting av ny video fredag 23. desember kl.16:00**
- Last opp videoene på en videoplattform som støtter filmopplastning:
  - Støttede plattformer: https:// www.sportdata.org/etournament_howto.html#four

Fra et teknisk- og kvalitetsmessig ståsted, anbefales på det sterkeste at man benytter YouTube til opplasting av videoer!

Hvordan laste opp videoopptak

Ved opplasting av videoer brukes MATCHES. Det anbefales og vente med å laste opp videoer til etter påmeldingsfristen har gått ut.

Opplasting via «Matches»

- Logg inn med kontoen din (om det var en felles klubb-konto må den brukes!)
- Finn/velg stevnet på dashbordet
- Klikk på "Åpne kamper"

- Klikk på "Mine åpne kamper" og finn kampen
- Klikk på opplastingsikonet for kampen
- Klikk på "Last opp film-URL" (husk å velg korrekt navn på video 1 og video 2)
- Oppgi URL og klikk på "Test"
- Klikk på "Send"

Her er dessuten en gjennomgang av hvordan man sender inn film-url-en via «Matches»:
https://www.sportdata.org/etournament_tutorials.html#five

Det oppfordres til å navngi videoene med utøvers navn og poomsae, f.eks.:

1. *Finale_Video_1_Koryo_Kari_Hansen*
2. *Finale_Video_2_Chill_jang_Kari_Hansen*

Ta kontakt med stevneleder på e-stevne@dommerkomiteen.no ved problemer med å registrere seg eller om man opplever problemer med opplasting av videoer.
Stevneleder er ikke ansvarlig for at videoene er registrert i korrekt rekkefølge i SportData. Dette ansvaret påhviler klubben og utøveren. Det gis dog som sagt ikke trekk for om poomsae 2 gås før poomsae 1.

BILAG 8 - Diverse

BILDER/FILM:

NKF opplyser om at bilder og film fra arrangementet med deltakere kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på www.kampsport.no. Videoer fra online stevner kan i tillegg bli brukt som kursmateriell i coach- og dommerkurs sammenheng innad i seksjonen/NKF. Vi ber klubber og utøvere som ønsker å reservere seg mot dette om å opplyse om dette ved påmelding.

Bemerk: videoer slettes etter 3 år i SportData, men klubben/utøveren kan også selv fjerne/slette videoer om ønsket. Man fjerner videoer fra plattformen der de ble lastet opp. Hvis videoene ble lastet direkte opp i SportData må klubben sende e-post til Robert Hamara om dette: Robert.Hamara(a)kampsport.no

WT Seksjonen ønsker også her at gjøre oppmerksom på, at klubber som melder på utøver i **barne-klassene,** må sende e-post til e-stevne(a)dommerkomiteen.no for skriftlig å bekrefte at man har innhentet skriftlig samtykke fra foresatte til barna.
Sportskomiteen viser dessuten til NIFs retningslinjer her:
Personvern i idretten (idrettsforbundet.no)
Retningslinjer for publisering av bilder og film (idrettsforbundet.no)

FORSIKRING:

Alle deltakere er forsikret gjennom NKFs forsikring, som gjelder i treningssalen/dojangen.

FORBEHOLD OM AVLYSNING:

Norges Kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse stevnet eller klassene ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll.

VIKTIG!

Dersom det blir aktuelt vil eventuelle tidsplaner og endringer publiseres på Facebook event-siden, og det er derfor viktig at lagleder følger med online i dagene opp til stevnet.