



# Ecole Kim Taekwondo

**Lausanne-Morges-Gland**



## **12. POOMSAE TAEKWONDO SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN 2009** **12<sup>ème</sup> CHAMPIONNAT SUISSE DE POOMSAE TAEKWONDO 2009**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. Promotion    | <b>Swiss Taekwondo</b>   |
| 2. Organisation | <b>Kim Taekwondo Lausanne</b>  |
| 3. Datum / Date | <b>Sonntag, 17. Mai 2009 / Dimanche, le 17 mai 2009</b>  |
| 4. Ort / Lieu   | <b>Centre sportif des Bergières</b> , Salle Omnisports, Avenue des Bergières 44, 1004 Lausanne |

### **Zeitplan / Horaire**

08:15 – 08:45	Registrierung Teilnehmer / Accréditation des participants
09:15	Eröffnungszeremonie / Cérémonie d'ouverture
09:30	Ausscheidungen / Eliminatoires
12:30 – 13:30	Pause (Verpflegungsmöglichkeit vorhanden / Possibilité de repas sur place)
16:00	Finale / Finales

- |   |  |
|---|--|
| 5. Teilnehmer / Participants                                | Mitglieder von Swiss Taekwondo mit gültigem Budopass /<br>Membres de Swiss Taekwondo avec passeport Budo valable   |
| 6. Versicherung   | Jeder Teilnehmer nimmt auf eigenes Risiko teil und hat sich selber<br>zu versichern. Das Organisationskomitee und Swiss Taekwondo<br>lehnen jegliche Haftung ab. |
| Assurance   | Chaque participant doit être assuré. En cas d'accident, le comité<br>d'organisation et Swiss Taekwondo déclinent toute responsabilité.                           |
| 7. Startgeld (Barzahlung<br>bei der Registrierung)          | SFr. 40.00 Anmeldung Einzelwettbewerb<br>SFr. 40.00 Anmeldung pro Team   |
| Finance d'inscription<br>(À payer à l'accréditation)        | SFr. 40.00 Inscription individuelle<br>SFr. 40.00 Inscription par équipe   |
| 8. Meldeschluss /<br>Délai d'inscription                    | am <b>30. April 2009</b><br>le <b>30 avril 2009</b>  |
| 9. Anmeldung und Information/<br>Inscription et information | <u><a href="mailto:guillaume.wurlod@nestle.com">guillaume.wurlod@nestle.com</a></u>  |
| 10. Ausrüstung / Equipement                                 | Dobok WTF mit Gürtel je nach Grad<br>Dobok WTF avec ceinture selon grade   |
| 11. Reglement / Règlement                                   | Réglement Poomsae WTF/Swiss Taekwondo  |



**12. POOMSAE TAEKWONDO SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN 2009**  
**12<sup>ème</sup> CHAMPIONNAT SUISSE DE POOMSAE TAEKWONDO 2009**

**Einzel Kategorien (Mädchen/Knaben, Damen/Herren getrennt) /  
Catégories individuels (Filles/garçons, dames/hommes séparés)**

2002 – 1996:

Kinder von 7 bis 13 Jahre  
Enfants de 7 jusqu'à 13 ans

6. Kup – 3. Kup  
ab/dès 2. Kup

1995 – 1991:

Junioren 14 – 18 Jahre  
Juniors 14 – 18 ans

6. Kup – 3. Kup  
ab/dès 2. Kup

1990 – 1979:

Senior 1: 19 – 30 Jahre  
Senior 1: 19 – 30 ans

6. Kup – 3. Kup  
ab / dès 2. Kup

1978 – 1969:

Senior 2: 31 – 40 Jahre  
Senior 2: 31 – 40 ans

6. Kup – 3. Kup  
ab / dès 2. Kup

Ab / Dès 1968:

Master ab 41 Jahr  
Master dès 41 ans

6. Kup – 3. Kup  
ab / dès 2. Kup

**Synchron Kategorien / Catégories synchrones**

2002 – 1996:

Kinder von 7 bis 13 Jahre  
Enfants de 7 jusqu'à 13 ans

ab / dès 6. Kup

1995 – 1991:

Junioren 14 – 17 Jahre  
Juniors 14 – 18 ans

ab / dès 6. Kup

Ab / Dès 1990:

Senior und Master  
Senior et Master

ab / dès 6. Kup

Achtung ! Sämtliche Team-Kategorien sind frei (3 Herren, 3 Frauen, oder gemischt)  
Attention! Toutes les catégories Team sont libres (3 messieurs, 3 dames, ou mélangé)

Damit eine Kategorie gewertet wird, sollen sich mindestens 5 Teilnehmer eingetragen haben.  
Andernfalls werden wir diese mit der nächst höheren oder niedrigeren zusammenlegen.

Pour qu'une catégorie soit validée, au moins cinq compétiteurs devront y être inscrits.  
Le cas échéant, nous procéderons à la consolidation avec la catégorie supérieure ou inférieure.

**12. POOMSAE TAEKWONDO SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN 2009**  
**12<sup>ème</sup> CHAMPIONNAT SUISSE DE POOMSAE TAEKWONDO 2009**

**Anmeldetalon "EINZEL" / Carte d'inscription "INDIVIDUEL"**

**KATEGORIE – CATEGORIES**

<u>2002 – 1996</u> Kinder von 7 bis 13 Jahre Enfants de 7 jusqu'à 13 ans	<input type="checkbox"/> Mädchen/Fille 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Knabe/Garçon 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Mädchen/Fille ab/dès 2. Kup	<input type="checkbox"/> Knabe/Garçon ab/dès 2. Kup
<u>1995 – 1991</u> Junioren 14 – 18 Jahre Juniors 14 – 18 ans	<input type="checkbox"/> Mädchen/Fille 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Knabe/Garçon 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Mädchen/Fille ab/dès 2. Kup	<input type="checkbox"/> Knabe/Garçon ab/dès 2. Kup
<u>1990 – 1979</u> Senior 1: 19 – 30 Jahre Senior 1: 19 – 30 ans	<input type="checkbox"/> Damen/Dames 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Damen/Dames ab/dès 2. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme ab/dès 2. Kup
<u>1978 - 1969</u> Senior 2: 31 – 40 Jahre Senior 2: 31 – 40 ans	<input type="checkbox"/> Damen/Dames 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Damen/Dames ab/dès 2. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme ab/dès 2. Kup
<u>Ab / Dès 1968:</u> Master ab 41 Jahre Master dès 41 ans	<input type="checkbox"/> Damen/Dames 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme 6. Kup – 3. Kup	<input type="checkbox"/> Damen/Dames ab/dès 2. Kup	<input type="checkbox"/> Herren/Homme ab/dès 2. Kup

Name / Nom: .....	Vorname / Prénom: .....
Geburtsdatum / Date de naissance: .....	Grade Kup / Dan: .....
Dojang: .....	

<b>Poomsae:</b>
1. POOMSAE PFLICHT / IMPOSE .....
2. POOMSAE FREI / LIBRE .....
3. POOMSAE FREI / LIBRE .....
Ort und Datum / Lieu et date: .....
Unterschrift / Signature: .....

**12. POOMSÆ TAEKWONDO SCHWEIZERMEISTERSCHAFTEN 2009**  
**12<sup>ème</sup> CHAMPIONNAT SUISSE DE POOMSÆ TAEKWONDO 2009**

**Anmeldetalon "TEAM" / Carte d'inscription "TEAM"**

**KATEGORIE – CATEGORIES**

<u>2002 - 1996:</u> Kinder von 7 bis 13 Jahre / Enfants de 7 à 13 ans	<input type="checkbox"/> frei / libre 6. Kup – 3. Kup
<u>1991 – 1995 :</u> Junioren 14 – 18 Jahre / Juniors 14 – 18 ans	<input type="checkbox"/> frei / libre ab/dès 6. Kup
<u>Ab / Dès 1990 :</u> Senior und Master / Senior et Master	<input type="checkbox"/> frei / libre ab/dès 4. Kup

Name / Nom:	Vorname / Prénom:
.....	.....
Geburtsdatum / Date de naissance: .....	Grade Kup / Dan .....
Name / Nom:	Vorname / Prénom:
.....	.....
Geburtsdatum / Date de naissance: .....	Grade Kup / Dan .....
Name / Nom:	Vorname / Prénom:
.....	.....
Geburtsdatum / Date de naissance: .....	Grade Kup / Dan .....
Dojang: .....	

<b>Poomsae:</b>
1. POOMSÆ PFLICHT / IMPOSE .....
2. POOMSÆ FREI / LIBRE .....
3. POOMSÆ FREI / LIBRE .....
Ort und Datum / Lieu et date: .....
Unterschrift / Signature: .....

Achtung ! Sämtliche Team-Kategorien sind frei (3 Herren, 3 Frauen, oder gemischt)  
 Attention! Toutes les catégories Team sont libres (3 messieurs, 3 dames, ou mélangé)

## OBLIGATORISCHE POOMSÆ AN DER SCHWEIZERMEISTERSCHAFT

<b>Grade</b>	<b>Obligatory form 1<sup>st</sup> Round</b>	<b>Free choice 2<sup>nd</sup> Round</b>	<b>Free choice 3<sup>rd</sup> Round</b>
6 <sup>th</sup> Kup	Taegeuk Sam Jang (3)	Taegeuk Il Jang (1) till Taegeuk Oh Jang (5)	Taegeuk Il Jang (1) till Taegeuk Oh Jang (5)
5 <sup>th</sup> Kup	Taegeuk Sa Jang (4)	Taegeuk Yi Jang (2) till Taegeuk Yuk Jang (6)	Taegeuk Yi Jang (2) till Taegeuk Yuk Jang (6)
4 <sup>th</sup> Kup	Taegeuk Oh Jang (5)	Taegeuk Sam Jang (3) till Taegeuk Chil Jang (7)	Taegeuk Sam Jang (3) till Taegeuk Chil Jang (7)
3 <sup>rd</sup> Kup	Taegeuk Yuk Jang (6)	Taegeuk Sa Jang (4) till Taegeuk Pal Jang (8)	Taegeuk Sa Jang (4) till Taegeuk Pal Jang (8)
2 <sup>nd</sup> Kup	Taegeuk Chil Jang (7)	Taegeuk Oh Jang (5) till Koryo (9)	Taegeuk Oh Jang (5) till Koryo (9)
1 <sup>st</sup> Kup	Taegeuk Pal Jang (8)	Taegeuk Yuk Jang (6) till Keumgang (10)	Taegeuk Yuk Jang (6) till Keumgang (10)
1 <sup>st</sup> Dan	Koryo (9)	Taegeuk Chil Jang (7) till Taebak (10)	Taegeuk Chil Jang (7) till Taebak (10)
2 <sup>nd</sup> Dan	Keumgang (10)	Taegeuk Pal Jang (8) till Pyongwon (12)	Taegeuk Pal Jang (8) till Pyongwon (12)
3 <sup>rd</sup> Dan	Taebak (11)	Koryo (9) till Shipjin (13)	Koryo (9) till Shipjin (13)
4 <sup>th</sup> Dan	Pyongwon (12)	Keumgang (10) till Jitae (14)	Keumgang (10) till Jitae (14)
5 <sup>th</sup> Dan	Shipjin (13)	Taebak (11) till Cheonkwon (15)	Taebak (11) till Cheonkwon (15)
6 <sup>th</sup> Dan	Jitae (14)	Pyongwon (12) till Hansu (16)	Pyongwon (12) till Hansu (16)

# Poomsae Punktwertung / Poomsae juge de point

<b>Tisch Nr. / Table no.</b>	
----------------------------------	--

Kategorie / Catégorie	Unterkategorie / Sous-catégorie	Punkteabzug / Déduction de point						Punkte / Point
<b>Technik / Technique</b>	<b>Korrekte Ausführung der Grundtechniken / Exactitude de technique de base</b>	<b>5.0 (Abzug : -0.1, -0.5) (Déduction de : -0.1, -0.5)</b>						
	<b>Korrekte Ausführung jeder Bewegung in der Poomsae / Exactitude de chaque mouvement dans le Poomsae</b>							
<b>Beherrschung / Mastery</b>	<b>Bewegungsvolumen / Le volume du mouvement</b>	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	<b>Gleichgewicht / L'équilibre</b>	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	<b>Kraft und Geschwindigkeit / La puissance/la force et la vitesse</b>	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
<b>Präsentation / Présentation</b>	<b>Koordination, Rhythmus, Geschwindigkeit, Fluss und Kraft / La coordination du rythme et le tempo, la fluidité et la puissance</b>	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
	<b>Ausdruckskraft des Ki (Ausdruck der Energie) / L'expression de Ki (expression de l'énergie)</b>	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
		<b>Punktetotal / Total de point</b>						

Name / Vorname /  
Nom / Prénom: \_\_\_\_\_

Unterschrift /  
Signature: \_\_\_\_\_