



1° TROFEO POOMSABE LAZIO 2015

STRUTTURA ESECUTIVA FREESTYLE

DURATA DELLA POOMSABE	60\70 SECONDI				
LE TECNICHE DI GAMBE INDICATI COME OBBLIGATORIE DEVONO ESSERE ESEGUITI SIA SUL LATO DESTRO CHE SUL LATO SINISTRO ALMENO UNA VOLTA NELLA STESSA SEQUENZA O IN SEQUENZE DIVERSE					
TECNICHE DI GAMBE OBBLIGATORIE	AP CHAGHI	YOP CHAGHI	DOLLYO CHAGHI		
OLTRE ALLE POSIZIONI DI LIBERA ESECUZIONE LE POSIZIONI INDICATE COME OBBLIGATORIE DEVONO ESSERE PRESENTI ALL'INTERNO DELLA POOMSABE					
POSIZIONI OBBLIGATORIE	AP KUBI	DUIT KUBI	JUCHUM SOGHI		
KIAP OBBLIGATORIO	UN MINIMO DI 3 KIAP DURANTE TUTTA LA POOMSABE				
LA SEQUENZA DI CALCI ACROBATICI OBBLIGATORI DA ESEGUIRE DEVE RISPETTARE IL SEGUENTE ORDINE DI ESECUZIONE IL COEFICIENTE DI DIFFICOLTA' INDICA IL PUNTEGGIO CHE VERRA' ASSEGNATO ALLA SINGOLA ESECUZIONE					
CALCI ACROBATICI PRESENTI NELLA POOMSABE	1 CALCIO LATERALE IN VOLO	2 CALCIO FRONTALE MULTIPLIO	3 CALCI IN ROTAZIONE	4 CALCI SPARRING CONSECUTIVI	5 CALCIO ACROBATICO

SEQUENZA ESECUTIVA DELLA POOMSABE FREESTYLE

L'ATLETA SI METTE IN POSIZIONE JUMBI (libera creazione), PARTE LA MUSICA (da quel momento l'atleta ha a disposizione 60/70 secondi per eseguire le seguenti sequenze tecniche)

SEQUENZA	DESCRIZIONE	PARAMETRI VALUTATIVI	COEFICIENTE DI DIFFICOLTA'	
1	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
2	Esecuzione di n. 1 calcio laterale in volo	Non più di tre passi per la rincorsa Verrà valutata l'altezza del salto (cintura-basso, tronco-medio, viso-alto) Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio (l'atterraggio e l'azione successiva)	PUNTEGGIO MINIMO 0,3	PUNTEGGIO MASSIMO 1,0
3	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
4	Esecuzione di n. calcio frontale multiplo	Non più di tre passi per la rincorsa Verrà valutata l'estensione delle gambe che eseguono i calci frontali multipli (almeno 80% dell'estensione della gamba) Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio (l'atterraggio e l'azione successiva)	PUNTEGGIO MINIMO 0,3	PUNTEGGIO MASSIMO 1,0
5	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
6	Esecuzione di calcio in rotazione	Non più di tre passi per la rincorsa Verrà valutata l'altezza del calcio Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio (l'atterraggio e l'azione successiva)	PUNTEGGIO MINIMO 0,3	PUNTEGGIO MASSIMO 1,0
7	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
8	Esecuzione di calci sparring consecutivi	Non più di tre passi per la rincorsa Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento dei calci (l'atterraggio e l'azione successiva)	PUNTEGGIO MINIMO 0,3	PUNTEGGIO MASSIMO 1,0
9	n. indefinito di sequenze di parate, attacchi e calci	Verrà valutata la tecnica e l'esecuzione La coerenza fra parate ed attacchi La presenza delle sezioni obbligatorie		
10	Esecuzione di calcio acrobatico	Non più di tre passi per la rincorsa Verrà valutata l'esecuzione ed il compimento del calcio (l'atterraggio e l'azione successiva)	PUNTEGGIO MINIMO 0,3	PUNTEGGIO MASSIMO 1,0



1° TROFEO POOMSAE LAZIO 2015

GRIGLIA DEDUZIONI

CRITERI DI DEDUZIONE

Per ogni tipo di competizione la commissione arbitrale dovrà decidere e trasmettere agli organi competenti i tre passi fondamentali obbligatori da inserire nelle poomsae freestyle

0.3 punti di deduzione per ogni posizione obbligatoria non fatta.

N°x 0.3 (N: numero di posizioni obbligatorie non fatte)

Per l'esecuzione delle **tecniche di piede obbligatorie** (calci laterali con salto, calci frontali con salto, calci girati e calci con azioni acrobatiche), i partecipanti possono fare una rincorsa di massimo 3 passi.

Per ogni passo in più sono sottratti **0.1**.

N°x 0.1 (N = numero di passi di rincorsa in più)

Il numero dei **rimbalzi obbligatori** prima dell'esecuzione di calci sparring consecutivi va da 3 a 5.

Deduzioni per rimbalzi extra:

0.1 punti di deduzione per rimbalzi aggiuntivi fino a 3 volte (6 - 8)

0.3 punti di deduzione per rimbalzi aggiuntivi più di 3 volte (> 8)

Superare la linea di confine con entrambi i piedi:

0.3 punti di deduzione per ogni superamento del confine

N°x 0.3 (N= numero di superamenti della linea)

nessuna deduzione per la divisione di squadra mista!

Divisioni di squadre:

Confusione (es. caos o pausa breve) dei partecipanti nella divisione della squadra è penalizzata con una deduzione di **0.5**

N°x 0.5 (N= numero di azioni confuse)

Ricominciare:

Deduzione di **0.6**.

Musica

Deduzione per performance senza musica: **0,5 punti**

Durata della gara: La durata è tra 60 e 70 secondi. C'è una deduzione per performance che sfiorano il tempo consentito ed è valutata con una deduzione di **0.1 per 5 secondi**.

N°x 0.1 (N= blocchi di 5 secondi di sfioramento)