



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

# **Free style -liikesarjakilpailun ohjeistus**

17.10.2019  
Tatu Iivanainen

Tämän suomalaisen ohjeistuksen kaksi ensimmäistä versiota (julkaistu 8.3.2014 ja 2.10.2015) perustuivat saksalaisen IR-tuomareiden Nuri M. Shiralin tekemään tuomariohjeistukseen, jonka perustana on käytetty aiemmissa MM-kilpailuissa annettua koulutusta. Tämä kolmas versio perustuu vuoden 2015 jälkeen kansainvälisillä tuomarikursseilla ja arvokilpailuissa tuomareille annettuun koulutukseen, mutta erityisesti vuoden 2018 MM-kilpailuiden ja 2019 World Cupin linjauksiin sekä 14.5.2019 voimaan tulleisiin World Taekwondon liikesarjasääntöihin. Viimeisellä sivulla oleva pistelomake on otettu suoraan World Taekwondon 19.3.2014 julkaiseman sääntökirjan viimeiseltä sivulta, sillä sen mallinen lomake on ohjeistuksen kirjoitushetkellä käytössä kansainvälisissä kilpailuissa, joskin hieman modernimman näköisenä.

## 1. Yleistä

Kilpailija saa vapaasti valita, mistä kohti kilpailualuetta liikesarjansa aloittaa ja mihin sen lopettaa. Myös liikesarjan muoto on vapaa. Liikesarjan tekniikoiden tulee koostua taekwondotekniikoista ja akrobaattisista liikkeistä.

Liikesarjan tulee sisältää seuraavat askelet: *haktari seogi*, *beom seogi* ja *dwit kubi*. Liikesarja saa sisältää huutoja (*kihap*) ja tömäytyksiä (*jitt-ziggi*), mutta ne eivät ole pakollisia.

Esityksen pituus on 90-100 sekuntia.

Liikesarjaesitykseen tulee myös kuulua musiikkia siten, että suoritus alkaa musiikin alkaessa ja loppuu musiikin loppuessa. Musiikki ja koreografia ovat kilpailijan vapaasti valittavissa kuitenkin siten, etteivät ne saa sisältää poliittista, sosiaalista, rodullista tai uskonnollista sanomaa. Musiikin olisi suotavaa olla instrumentaalista, ts. ei sisältää sanoitusta.

Kilpailijan tulee olla pukeutunut W T:n liikesarjakilpailupukuun tai WT-malliseen dobokiin.

Esityksen alkaessa kilpailija tulee esiintymisalueelle kilpailukoordinaattorin komennosta ja suorittaa kumarrukset etutuomaristoa kohti kilpailukoordinaattorin komentojen mukaan. Kilpailija ottaa haluamansa valmiusasennon kilpailukoordinaattorin komennolla *joom-bi*, minkä jälkeen suoritus alkaa musiikin alkaessa. Kilpailijan tulee lopettaa suorituksensa haluamaansa lopetusasentoon musiikin loppuessa. Tämän jälkeen kilpailukoordinaattori kommentaa kilpailijalle *baro*, kumarruksen ja poistumisen kilpailualueelta.

Jokainen kilpailija esittää yhden liikesarjan. Ylimmät ja alimmat tuomaripisteet jätetään pois laskuista ”tavanomaisten” liikesarjojen tapaan. Jos kahdella tai useammalla (mitalisijalla olevalla) kilpailijalla on suoritusten päätyttyä samat pisteet, voittaja on se, jolla on korkeammat teknisten taitojen pisteet. Jos näin ei saada voittajaa selville, otetaan huomioon myös pois jätetyt pisteet. Jos edelleenkin ei saada sijoituksia selville, tasapisteissä olevat kilpailijat suorittavat liikesarjansa uudestaan.

Suomessa käytävät freestyle-sarjat on määritelty erillisessä dokumentissa Liikesarjojen kilpailusarjat Suomessa.

## 2. Pisteet

Pisteet jakautuvat kahteen osa-alueeseen: tekniset taidot (technical skills) ja esiintyminen (presentation). Yleisölle näytetään näiden kahden osa-alueen kokonaispisteet ja koko esityksen kokonaispisteet.

Teknisten pisteiden maksimimäärä on 6,0. Ne pitävät sisällään jalkatekniikoiden vaikeustasopisteet (0,0-5,0 pistettä) ja perustekniikoiden suorituspisteet (0,0-1,0 pistettä) sekä mahdollisesti tehtävät pistevähennykset.

Esiintymispisteiden maksimimäärä on 4,0. Ne pitävät sisällään pisteet luovuudesta (0,0-1,0 pistettä), harmoniasta (0,0-1,0 pistettä), energian ilmaisusta (0,0-1,0 pistettä) sekä musiikista ja koreografiasta (0,0-1,0 pistettä).

## 3. Tekniset taidot

Pakolliset jalkatekniikat arvostellaan teknisen tason perusteella. Jos tekniikka jää suorittamatta, annetaan siitä 0,0 pistettä. Suoritetusta tekniikasta annetaan sen vaikeustason mukaan 0,1-0,3 pistettä (helppo), 0,4-0,6 pistettä (keskivaikea) tai 0,7-0,9 pistettä (vaikea) Vaikeustasoluokan sisällä pisteet annetaan tekniikan suoritustason mukaan. Erityisen hyvä tai huono tekninen suoritus voi nostaa tai laskea pisteet viereisen vaikeustasoluokan puolelle. Esimerkiksi erityisen hyvä tekninen suoritus voi nostaa keskivaikean tekniikan pisteet 0,7:ään.

Seuraavien tekniikoiden tulee esiintyä liikesarjassa tässä esitetyssä järjestyksessä. Liikkeet ovat ne viisi pisteluokkaa, joista teknisten taitojen pisteet koostuvat. Jos kilpailija suorittaa saman tekniikkaluokan useampaan kertaan peräkkäin, arvostellaan suorituksista vain paras.

Ennen pakollisia tekniikoita saa ottaa kävely- tai juoksuaskelia, joiden määrää ei ole rajoitettu. Kaikissa pakollisissa tekniikoissa vain vyötärön yläpuolelle osuneet potkut lasketaan. Lisäksi kaikissa pakollisissa tekniikoissa paitsi ottelupotkukombinaatiossa kilpailijan tulee olla kokonaan irti maasta potkun osumahetkellä, jotta tekniikka voidaan pisteyttää. Jos kilpailija kaatuu pakollisen tekniikan alastulossa, vähennetään kyseisen potkun pisteistä vähän, mutta ei tehdä muita vähennyksiä.

### 1) Hyppysivupotku

Hyppysivupotkussa arvioidaan potkun korkeutta. Hyppysivupotkun korkeus arvioidaan potkaisevan jalan jalkaterän perusteella ja hypyn korkeuden perusteella. Tätä tulkitaan siten, että kehon alimman osan tulee nousta selkeästi korkealle, jotta potkun voidaan katsoa nousseen pään korkeudelle tai sen yli. Jalan tulee suoristua vähintään 80 %, jotta potku hyväksytään. Potkukorkeudet ovat seuraavat: vartalo 0,1-0,3 pistettä, pää 0,4-0,6 pistettä, pään yli 0,7-0,9 pistettä. Alle vyötärön tulevasta potkusta ei anneta pisteitä.

### 2) Monipotkuinen hyppy

Monipotkuisessa hypyssä arvioidaan yhden hypyn aikana tehtävien etupotkujen lukumäärää. Ainoastaan etupotkut (*ap chagi*) lasketaan. Potkujen tulee osua vyötärön yläpuolelle, jotta ne lasketaan mukaan. Lisäksi potkaisevan jalan polven tulee suoristua vähintään 80 %, jotta potku lasketaan. Lukumäärät ovat seuraavat: kolme potkua 0,1-0,3 pistettä, neljä potkua 0,4-0,6 pistettä, viisi potkua 0,7-0,9 pistettä. Alle kolmen vyötärön yläpuolelle osuneen potkun kombinaatioista ei anneta pisteitä.

### 3) Pyörähtävän potkun pyörähdysmäärä

Pyörähdysuunta on kilpailijan päätettävissä. Pyörähdysmäärät ovat seuraavat: yksi kierros 0,1-0,3

pistettä, puolitoista kierrosta 0,4-0,6 pistettä, kaksi kierrosta tai enemmän 0,7-0,9 pistettä. Alle yhden kokonaisen kierroksen (360°) pyrähtäviä potkuja ei pisteytetä. Esimerkkejä pyörähdysmääristä: hyppytakakiertopotku puoli kierrosta (ei pisteitä), takakauttahyppykierto ("hyrrä") yksi kierros, 540-hyppytakakierto puolitoista kierrosta. Pyörähdysmäärässä ei arvioida tarkkaa astelukua, vaan sitä, montako kierrosta tekniikassa tehdään.

#### 4) Ottelupotkukombinaatio

Ottelupotkujen tulee olla ottelutyylillä tehtyjä. Potkuja tulee olla kombinaatiossa 3-5. Kuudes ja sitä seuraavat potkut eivät vaikuta pisteytykseen. Ennen potkujen suorittamista kilpailijan tulee "pomppia" ottelunomaisesti vähintään 3 kertaa paikallaan, minkä jälkeen kilpailija voi myös suorittaa muuta otteluliikkumista. Vaikeustaso ei ole riippuvainen potkujen lukumäärästä, vaan siitä, miten toimiva, ottelunomainen kombinaatio on, ts. suoritetaanko kombinaatio siten, että potkuilla voisi saada pisteitä taekwondo-ottelussa. Vaikeustasot ovat heikko 0,1-0,3 pistettä, keskitaso 0,4-0,6 pistettä, hyvä 0,7-0,9 pistettä. Potkujen ei tarvitse suuntautua samaan suuntaan. Alle kolmen vyötärön yläpuolelle osuneen potkun kombinaatioita ei pisteytetä. Jos kombinaation keskellä on vähän alle vyötärön osunut potku, kombinaatio voidaan pisteyttää, kunhan siinä on vähintään kolme vyötärön yläpuolelle tulevaa potkua.

#### 5) Akrobaattinen potku

Akrobaattiseksi liikkeeksi lasketaan hyppypotku, joka tapahtuu jonkinlaisen akrobaattisen liikkeen, käytännössä voltin, aikana. Kilpailijan tulee olla potkun osumahetkellä kokonaan ilmassa, jotta tekniikka lasketaan akrobaattiseksi liikkeeksi. Akrobaattisia liikkeitä ei pisteytetä, jos kilpailija koskettaa millä tahansa ruumiinosalla maahan potkun osumahetkellä. Vaikeustaso määräytyy akrobaattisen liikkeen aikana tehtyjen erillisten taekwondopotkujen lukumäärän mukaan. Kahden jalan samanaikaiset potkut lasketaan yhdeksi potkuksi. Vaikeustasot ovat seuraavat: yksi potku 0,1-0,3 pistettä, kaksi potkua 0,4-0,6 pistettä, kolme potkua tai enemmän 0,7-0,9 pistettä. Jalan tulee suoristua vähintään 80 %, jotta potku hyväksytään.

Kilpailijan tulee suorittaa edellä mainitut tekniikat edellä mainitussa järjestyksessä. Jos jokin tekniikka puuttuu välistä, tuomarit jättävät sen pisteyttämättä. Jos kilpailija esimerkiksi suorittaa liikkeen 5 ensimmäiseksi ja sen jälkeen liikkeitä järjestyksessä 1, 2, 3, 4, ei liikettä 5 huomioida pisteytyksessä, vaan ainoastaan 1-4.

Perustekniikoiden suoritusasteissa (0,0-1,0 pistettä) arvioidaan kaikkien liikesarjan sisältämien taekwondotekniikoiden kokonaisuutta. Ovatko ne tarkasti suoritettuja, muodostavatko ne käytännöllisiä ja tasapainoisia hyökkäys-puolustuskokonaisuuksia, siirrytäänkö tekniikoiden välillä järkevästi jne. Eli siis yleisesti teknisen taidon yleisvaikutelma. Potkukorkeutta ei ole rajoitettu. Muiden kuin taekwondotekniikoiden suorituksia ei lasketa tähän mukaan. Tällaisia ovat esimerkiksi voltit ja muut akrobaattiset liikkeet sekä muiden lajien tekniikat.

## 4. Esiintyminen

Esiintymistä arvioidaan periaatteessa samalla tavalla kuin "tavanomaisissa" liikesarjoissakin.

#### 1) Luovuus

Luovuus on liikesarjan muodosta, musiikista, koreografiasta ja tekniikoiden välisestä yhteydestä koostuva kokonaisuus. Jos liikesarja koostuu olemassa olevien liikesarjojen osista, sitä ei katsota luovaksi. Hyvän luovuuden omaavan liikesarjan tulee sisältää tekniikoita molemmin puolin, käsillä ja jaloilla, eteen ja taakse sekä joka suuntaan ja käyttää suurta osaa kilpailualueesta hyväksi.

## 2) Harmonia

Harmonia on musiikin, liikesarjan rytmin ja liikkeiden sitoutumista toisiinsa. Temmon vaihtelut ja tekniikoiden rytmitykset musiikkiin sopivina. Jokaiseen musiikin ”iskuun” ei tarvitse suorittaa tekniikkaa, mutta jos tekniikat eivät sovi musiikin ”iskuihin”, harmonia on huono. Lisäksi arvioidaan hengityksen, kasvonliikkeiden ja tekniikoiden nopeuden sopimista kokonaisuuteen.

## 3) Energian ilmaisu

Energian ilmaisu arvioidaan samalla tavalla kuin ”tavanomaisissakin” liikesarjoissa. Se siis sisältää mm. itsevarmuuden, katseen fokuksen, kasvonilmeet, tunteiden esittämisen, mielen keskittymisen, käytöstavat, asenteen ja asun siisteyden.

## 4) Musiikki ja koreografia

Tämä osa-alue pitää sisällään musiikin ja koreografian sopimisen liikesarjan sisältöön.

# 5. Pistevähennykset

Pistevähennykset tehdään teknisten taitojen pisteistä. Vähennyksiä tulee seuraavista virheistä:

- 0,3 pistettä jokaisesta tekemättömästä pakollisesta seisonnasta (ks. luku 1)
- 0,3 pistettä, jos kilpailijan molemmat jalat ylittävät kilpailualueen rajan.
- 0,6 pistettä, jos kilpailija aloittaa liikesarjan alusta. Toisesta keskeytyksestä suoritus hylätään. Jos uudelleen aloitus johtuu kilpailijasta riippumattomasta syystä (esimerkiksi väärä musiikki), ei pistevähennystä tehdä.
- 0,3 pistettä, jos liikesarja kestää vähemmän kuin 90 tai enemmän kuin 100 sekuntia.
- 0,1 pistettä, jos liikesarja loppuu eri aikaan musiikin kanssa.
- Suoritus hylätään, jos siinä ei ole musiikkia.

# 6. Pari- ja ryhmäsarjoja koskevat lisäsäännöt

Pari- ja ryhmäsarjoissa kaikkien parin tai ryhmän jäsenten tulee suorittaa pääosin samat tekniikat. Pari- ja ryhmäsarjoissa riittää, että yksi parista/ryhmästä suorittaa pakollisen tekniikan. Jos useampi kilpailija suorittaa sen, arvostellaan suorituksista vain paras. Poikkeuksena on hyppysivupotku, joka kaikkien parin/ryhmän jäsenten tulee suorittaa samaan aikaan. Parin/ryhmän hyppysivupotkuista arvostellaan matalin potku.

Kaikkien parin/ryhmän jäsenten ei tarvitse suorittaa tekniikoita samaan suuntaan eikä samalta puolelta. Liikesarjan tulee kuitenkin muodostaa ehyt kokonaisuus, joten pistevähennys 0,3 pistettä tehdään aina, kun joku parin tai ryhmän jäsenistä suorittaa yli kahden peräkkäisen *poomin* (eli noin yhteen askeleeseen mahtuvien tekniikoiden, yksi *poom* saa sisältää korkeintaan viisi tekniikkaa) aikana eri tekniikoita kuin muut parin tai ryhmän jäsenet.

Parin/ryhmän jäsenet saavat koskea toisiinsa, esimerkiksi torjumalla yhteen, mutta muista jäsenistä ei saa ottaa tukea. Jokaisesta avustetusta tekniikasta – esimerkiksi pakollisessa tekniikassa ”nosto”, kierähdys toisen selän yli, jalan nostaminen, toisen pystyssä pitäminen – vähennetään 0,3 pistettä. Jos avustaminen tapahtuu akrobaattisessa potkussa, ei vähennystä tehdä, mutta akrobaattisesta potkusta arvostellaan 0,0 pistettä, vaikka se tehtäisiin toisen kerran ilman avustusta.

# Judge's Score Sheet

(WTF Free Style Poomsae)  
(New version, to be used from 2014)

Court

Category	Sub-Category	Score Allocation												Score
Technical Skills (6.0)	Level of Difficulty of Foot Techniques (5.0)	- Height of Jump	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
		- Number of Jumping Kicks	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
		- Gradient of Turn	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
		- Performance level of consecutive kicks	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
		- Acrobatic Actions	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
	Basic Movements & Practicability (1.0)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
Presentation (4.0)	Creativeness	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
	Harmony	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
	Expression of Energy	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
	Music & Choreography	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0		
<b>Sub-total Score (10.0)</b>														
<b>Deductions and penalties</b>														
<b>Total Score</b>														

▪ Judge's Name : \_\_\_\_\_

▪ Judge's Nation : \_\_\_\_\_ ▪ Signature : \_\_\_\_\_