



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

قوانین مسابقات جهانی هان
ما دانگ تکواندو

COMPETITION RULES WORLD TAEKWONDO HANMADANG

کوک کی وان - کره جنوبی
KUK KI WON - KOREA

مترجم :
مجتبی نظم ده
داور بین المللی کیوروگی و پوم سه

بخش 1 موارد عمومی



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

ماده 1 - هدف

این قوانین مسابقات با هدف تنظیم عادلانه و روان کلیه موارد مرتبط با مسابقات تکواندو به استثنای کیوروگی بوده و توسط کوک کی وان وضع شده است .

ماده 2 - حدود اجرایی

قوانین مسابقات باید در همه مسابقات هان ما دانگ تکواندو در جهان اجرا گردد . هر زمانی که بخواهد قسمتی از قوانین را تغییر دهد ، باید قبلاً تائیدیه لازم را از کوک کی وان دریافت نماید .

بخش 2 حوطه مسابقه

ماده 3 - اندازه حوطه مسابقه

حوطه مسابقه به اندازه 12 در 14 متر در سطحی صاف ، بدون برآمدگی و پوشیده از تشک الاستیکی است . وسعت حوطه مسابقه بر اساس شرایط محل برگزاری قابل توسعه می باشد . علامت گذاری حوطه مسابقه با خط سفیدی به پهنای 5 سانتیمتر انجام می شود .

ماده 4 محل استقرار داوران

- 1) محل استقرار ناظر
محل استقرار ناظر به فاصله دو متر عقب تر از محل استقرار قضاات است .
- 2) محل استقرار سرداور
اساساً محل استقرار سرداور در گوشه سمت چپ جلو حوطه مسابقه است . با این وجود بنا به شرایط می تواند تغییر یابد .
- 3) محل استقرار قضاات
محل استقرار قضاات به فاصله 4 متر از خط حد جلویی حوطه مسابقه و به فاصله یک متر از هم می باشد ، به گونه ای که از روبرو بازیکنان را مشاهده نمایند .

ماده 5 محل استقرار تجهیزات

- 1) محل استقرار منشی
محل استقرار منشی به فاصله یک متر از سمت چپ محل استقرار سرداور است .
- 2) محل استقرار میز بازرسی
به منظور بازرسی تجهیزات بازیکنان میز بازرسی باید در ورودی حوطه مسابقه مستقر گردد .
- 3) محل استقرار تابلو امتیازات
تابلو امتیازات باید به فاصله سه متر از خط حد اول و سه متر بیرون تر از سمت چپ آن قرار می گیرد .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

ماده 6 محل استقرار بازیکنان

- 1) محل استقرار بازیکن مرکز محوطه مسابقه است .
بر اساس رشته مسابقه محل استقرار بازیکن قابل تغییر می باشد .
- 2) حلهای انتظار بازیکن به فاصله 1/5 متر از خط حد سوم است .
محل انتظار بازیکن بنا بر شرایط محیط قابل تغییر است .

ماده 7 محل استقرار کوچ

- محل استقرار کوچ به فاصله یک متر از گوشه سمت راست جلو می باشد .

ماده 8 محل استقرار میز پزשك

- میز پزشك به فاصله یک متر در سمت راست محل استقرار ناظر قرار می گیرد .

ماده 9 محل استقرار کمیته قضایی

- کمیته قضایی به فاصله 6 متر در سمت راست محل استقرار قضات مستقر می شود .

ماده 10 محل استقرار سایر تجهیزات

- سایر تجهیزات بر اساس محوطه و بطور دقیق مستقر می شوند .

بخش 3 بازیکنان و کوچ ها

ماده 11 بازیکنان

- 1) صلاحیت
 - 1- دارا بودن ملیت و تابعیت تیم شرکت کننده
 - 2- دارا بودن گواهینامه دان یا پوم از کوك كی وان
 - 3- بازیکنان باید لباسی را که توسط کمیته برگزار می معین شده بپوشند .
- 2) وظایف
 - 1- همه تجهیزاتی که همراه بازیکنان است باید پیش از ورود به محوطه مسابقه بازرسی شوند .
 - 2- استفاده یا کاربرد هر گونه موادی که توسط کمیته بین المللی المپیک منع شده ، ممنوع است .
 - 3- چنانچه مشخص شود که بازیکنی این ماده را نقض کرده است ، نتایج وی از رده بندی حذف و به نفر بعدی در جدول رده بندی انتقال می یابد .
 - 4- بازیکن را می توان با نفر رزروی که ثبت شده تعویض نمود .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 5- ورود و خروج از محوطه
ورود و خروج بازیکنان توسط مسئولین مربوطه اداره می شود .
- 6- فراخوانی بازیکنان
بازیکنان باید مراقب نوبت مسابقه خود و فرمان شروع باشند . نام تیم و بازیکنان سه دقیقه قبل از زمان حضور آنان در محوطه انتظار ، سه بار و به فاصله یک دقیقه از هم اعلام می شود . بازیکنی که یک دقیقه پس از زمان حضور در محوطه حاضر نباشد ، با کناره گیری بازنده اعلام می گردد .

ماده 12 کوچ ها

- (1) صلاحیت
1- دارا بودن گواهینامه دان یا مربیگری از کوه کی وان
2- کوچ ها باید لباسی را که مشخص شده بر تن داشته یا لباس مرتبی پوشیده باشند .

بخش 4 آیین نامه مسابقات

ماده 13 رشته های مسابقات

بر اساس ویژگیهای بازیکنان ، رشته های مسابقات در هر سال قابل افزایش یا کاهش می باشد .

الف - پوم سه

- 1- پوم سه استاندارد (معمولی)
2- پوم سه ابداعی

ب - شکستن (کیوک پا)

- 1- شکستن قدرتی
شکستن با مشت (جوموک)
شکستن با تیغه دست (سون نال)
شکستن با لگد پهلو (یوپ چاگی)
شکستن با لگد پهلو با چرخش (مومدولینو یوپ چاگی)

2- شکستن عملی (سرعتی)

پرش و شکستن در چند جهت
شکستن با چرخش محور عمودی
شکستن با چرخش محور افقی
شکستن با حرکت در جهات گوناگون

پ - تکنیکهای دفاع از خود (هوشین سول)

- 1- دفاع از خود بدون سلاح
2- دفاع از خود بصورت آزاد



بسمه تعالی کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

ت - تکواندو ایروبیك (تکوان جه جو)

- ث - مسابقه با رکورد
- 1- مسابقه استقامت با لگد پهلو (یوپ چاگی)
 - 2- لگد زدن با چرخش بصورت متوالي (مومدوليو چاگی)
 - 3- شکستن با لگد زدن با چرخش بصورت متوالي (مومدوليو هوریو چاگی)
 - 4- شکستن در ارتفاع
 - 5- شکستن با لگد پهلو با پرش در طول (تیو یوپ چاگی - طول پرش)

- ث - مسابقات تیمی
- 1- تکنیکهای پایه ابداعي
 - 2- پوم سه استاندارد (معمولي)
 - 3- پوم سه ابداعي
 - 4- شکستن قدرتي
 - 5- پرش و شکستن در چند جهت
 - 6- حرکت و شکستن متوالي در جهات گوناگون
 - 7- چرخش در محور عمودي و شکستن
 - 8- شکستن با تکنیکهای ابداعي جدید
 - 9- دفاع از خود بدون سلاح
 - 10- دفاع از خود با سلاح
 - 11- روحیه تکواندو

ماده 14 طبقه بندی مسابقات

مسابقات به دو دسته انفرادي و تیمی تقسیم می شوند .
الف : مسابقات انفرادي

- 1- پوم سه استاندارد (معمولي)
- 2- شکستن
 - 1) شکستن با مشت
 - 2) شکستن با تیغه دست
 - 3) شکستن با لگد پهلو (یوپ چاگی)
 - 4) شکستن با چرخش و لگد پهلو (مومدوليو یوپ چاگی)
 - 5) شکستن در چند جهت با پرش
 - 6) چرخش در محور عمودي و شکستن
 - 7) چرخش در محور افقي و شکستن
 - 8) حرکت در جهات مختلف و شکستن
- 3- دفاع از خود بدون سلاح
- 4- مسابقه رکودي



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- (1) مسابقه استقامتی یوپ چاگی
- (2) شکستن با چرخش متوالي بدن
- (3) شکستن با چرخش متوالي با تکنیک مومدوليو هوريو چاگی
- (4) شکستن در ارتفاع (نوپي چاگی)
- (5) شکستن در طول با یوپ چاگی

ب : مسابقات تیمی

- (1) پوم سه استاندارد (معمولي)
- (2) پوم سه ابداعي
- (3) تکنیکهای دفاع از خود بدون سلاح
- (4) تکواندو ایروبیك
- (5) مسابقات تیمی

ماده 15 روش برگزاري مسابقات

مسابقات به دو روش حذفی و دوره ای برگزار می شود .

ماده 16 گروه بندي جنسیت

الف : مسابقاتی که مشمول طبقه بندي جنس ها می شوند عبارتند از :

- 1- همه مسابقات شکستن
- 2- همه مسابقات رکوردي

ب : مسابقاتی که مشمول طبقه بندي جنس ها نمی شوند عبارتند از :

- 1- پوم سه استاندارد (معمولي) (انفرادي)
- 2- تکنیکهای دفاع از خود

پ : مسابقاتی که به صورت مختلط برگزار می شود عبارتند از :

- 1- پوم سه استاندارد (معمولي)
- 2- پوم سه ابداعي
- 3- تکواندو ایروبیك
- 4- مسابقات تیمی

ماده 17 گروه بندي سني

- 1- نونهالان : زیر 12 سال
- 2- نوجوانان : 13 تا 18 سال
- 3- جوانان : 19 تا 24 سال
- 4- میانسالان : 25 تا 35 سال
- 5- استادان : 36 تا 46 سال
- 6- بزرگسالان : 47 سال به بالا



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

ماده 18 جنس هدف ها در شکستن بر اساس ویژگیهای مسابقات استاندارد های جنس هدفها قابل تغییر است .

- 1- شکستن با سون نال : گرانیت
- 2- شکستن با مشت : سفال و مواد دیگر
- 3- شکستن با پا : تخته چوب کاج و مواد دیگر
- 4- شکستن عملی : تخته چوب کاج

ماده 19 جلسه سرپرستان تیم ها

- 1- جلسه سرپرستان تیمها يك روز قبل از برگزاری مسابقات با حضور سرپرستان و مربیان برگزار می شود .
- 2- آغاز و روش قرعه کشی بر اساس تصمیم جلسه سرپرستان انجام می شود .

ماده 20 جمع امتیازات

- 1- امتیازات نهایی هر ملیت بر اساس جمع مدالها یا امتیازات هر گروه مسابقه مشخص می شود .
- 2- امتیازات نهایی هر تیم در مسابقات تیمی بر اساس جمع مدالها یا امتیازات در هر گروه مسابقه مشخص می شود .
- 3- روش ارزیابی امتیازات نهایی در هر مسابقه می تواند متفاوت باشد .

بخش 5 مقررات مسئولین داوری

ماده 21 صلاحیت

- 1- دارا بودن گواهینامه داوری از کوك كی وان
- 2- معیارهای استاندارد (پستهای داوران بر اساس درجه داوری)
 - 1) داوران درجه سه : قاضي
 - 2) داوران درجه دو : سرداور ، قاضي
 - 3) داوران درجه يك : ناظر ، سرداور

ماده 22 شرح وظایف

- الف : ناظر
- 1- ناظر باید مسابقات اجرا کرده و نظارت داشته باشد .
 - 2- ناظر مجاز به دخالت در قضاوت و امتیازات نمی باشد .

ب : سرداور



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 1- سرداور باید کاملاً به قوانین و طبقه بندی مسابقات مسلط باشد .
- 2- مسابقه با علائم سرداور مهیا و آغاز می شود و با اعلا و پارو توسط سرداور پایان می یابد .
- 3- سرداور مراحل مسابقه را کنترل و می تواند برای پیروی بازیکنان از قوانین اخطار یا امتیاز منفی را اعمال نماید .
- 4- در صورت درخواست ، سرداور می تواند راهنمایی های لازم را به قضاوت ارائه دهد .
- 5- سرداوران مسئول قضاوت خویش هستند .
- 6- در صورت اعتراض ، سرداور باید بطور صریح نظارت خویش را اعلام نماید .

پ : قضاوت

- 1- قضاوت باید کاملاً به قوانین و طبقه بندی مسابقات مسلط باشد .
- 2- قضاوت باید لوازم امتیاز گذاری را بازرسی و آماده نمایند .
- 3- قضاوت باید کاملاً و دقیقاً بر اساس معیارهای امتیاز گذاری امتیاز دهند .
- 4- قضاوت باید مسابقه را ارزشیابی و امتیاز گذاری نمایند .
- 5- قضاوت باید بلافاصله پس از هر مسابقه امتیاز دهند .
- 6- قضاوت نباید اذدر امتیازگذاری از قضاوت دیگر مشورت بخواهند .
- 7- قضاوت مسئول قضاوت خویش هستند .
- 8- در صورت اعتراض ، قضاوت باید بطور صریح نظارت خویش را اعلام نماید .

ماده 23 وظایف منشی

- 1- منشی باید نمره میانگین را اعلام نماید .
- 2- منشی باید زمان مسابقه را اندازه گیری نماید .
- 3- منشی باید مواردی را که برای رکوردگیری ضروری است ، مهیا نماید .

ماده 24 ترکیب مسئولین داوری

- 1- مسئولین داوری مرکب از ناظر ، سرداور و قضاوت می باشد .
 - 2- مسئولین داوری می توانند مرکب از 3 ، 5 ، یا 7 نفر باشند .
- الف : سیستم سه داوری
- 1) مسابقات شکستن قدرتی و رکوردی
 - 2) مرکب از یک ناظر ، یک سرداور و یک قضاوت است .

ب : سیستم پنج داوری

- 1) همه مسابقات به استثنای شکستن قدرتی و رکوردی
- 2) مرکب از یک ناظر ، یک سرداور و سه قضاوت است .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

پ : سیستم هفت داوری

- 1) همه مسابقات به استثنای شکستن قدرتی و رکوردی
- 2) مرکب از یک ناظر ، یک سرداور و پنج قاضی است .
- 3- مربیان شرکت کننده در مسابقات مجاز به قضاوت نمی باشند .

ماده 25 لباس

مسئولین داوری باید لباسی را که معین شده بپوشند .

ماده 26 قضاوت

- 1- امتیاز نهایی بر اساس محاسبات منشی از طریق جمع امتیازات قضاوت و کسر امتیاز منفی سرداور انجام می شود .
- 2- امتیاز نهایی براساس قضاوت داده شده به شرح زیر می باشد :
 - 1) در سیستم پنج قاضی : بالاترین و پایین ترین امتیازات حذف و معدل باقی مانده امتیازات محاسبه خواهد شد . این معدل امتیاز نهایی است .
 - 2) در سیستم سه قاضی : معدل امتیازات سه قاضی ، امتیاز نهایی مسابقه خواهد بود .
 - 3) در سیستم یک قاضی : تعداد هدفهای شکسته شده در شکستن قدرتی و نیز تعداد شکستن در شکستن متوالی ، امتیاز مسابقه خواهد بود .
- 3- در شرایط فوقالعاده از قبیل ، اشتباه در شمارش و یا اشکال فنی دستگاهها ، پس از بررسی دقیق در حضور ناظر ، نتیجه مسابقه را می توان اصلاح نمود .
- 4- تساوی
 - 1) بازیکنی که اخطار یا امتیاز منفی ندارد ، برتر خواهد بود .
 - 2) در سیستم پنج قاضی ، بازیکنی که پایین ترین امتیازشدر بین سه امتیاز میانی بیشتر از دیگران است برتر خواهد بود .
 - 3) تساوی در فینال ، از طریق مسابقه مجدد برطرف خواهد شد .
 - 4) در صورت تساوی در مسابقه مجدد ، برنده بر اساس قرعه کشی مشخص خواهد شد .
 - 5) در صورت تساوی در تعداد هدفهای شکسته شده ، بازیکنی که تعداد بیشتری در خواست کرده بوده ، برتر است .
 - 6) در شکستن قدرتی ، بازیکن مسن تر برتر خواهد بود .

ماده 27 معیارهای جرائم انضباطی

- معیارهای اخطارها و امتیازات منفی بر اساس قوانین فنی هر گروه از مسابقات اعمال می شود .
- 1- جرائم انضباطی شامل اخطار و امتیاز منفی است .
 - 2- جرائم توسط سرداور اعلام می گردد .
 - 3- اخطارها و امتیازات منفی از امتیاز نهایی کسر می شوند .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 4- اخطارها در شکستن با جوموک ، سون نال ، یوپ چاگی ، و مومدولینو یوپ چاگی محاسبه نمی شوند .
- 5- امتیاز منفی شکستن با جوموک ، سون نال ، یوپ چاگی ، و مومدولینو یوپ چاگی وابسته به یک قطعه از هدف می باشد .
- 6- معیارهای امتیاز منفی عبارتند از :
 - 1) هر یک اخطار معادل 0/5 - (نیم امتیاز منفی) است .
 - 2) هر دو اخطار معادل 1- (یک امتیاز منفی) است .
 - 3) هر یک امتیاز منفی معادل 1- است .

ماده 28 معیار های قضاات برای جرائم انضباطی

- 1- پوم سه استاندارد (معمولی)
امتیاز پایه 70 و حداکثر امتیاز 100 است .
 - 1) دقت در اجرا (15 امتیاز) : دید ، تعادل ، کیهاپ ، رفتار و روش
 - 2) تکامل اجرا (15 امتیاز) : کنترل قدرت ، سرعت ، هماهنگی ، تنفس

2- پوم سه ابداعي

- امتیاز پایه 70 و حداکثر امتیاز 100 است .
 - 1) دقت در اجرا (15 امتیاز) : رفتار ، دید ، تعادل ، کنترل قدرت ، سرعت
 - 2) تکامل اجرا (15 امتیاز) : ارزشهای زرمی ، هماهنگی در حرکات ، خلاقیت (ابداع)

3- شکستن با جوموک و سون نال تعداد هدفهای شکسته شده

4- یوپ چاگی و مومدولینو یوپ چاگی تعداد هدفهای شکسته شده

5- پرش و شکستن در چند جهت

- 1) تکامل اجرا (50 امتیاز) : میزان چرخش (زاویه) ، ارتفاع ، فرود
- 2) دقت اجرا (50 امتیاز) : تعداد هدفهای شکسته شده
- 3) معیارهای امتیاز گذاری
امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است .
عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : ارتفاع ، میزان چرخش ، فرود و تعداد هدفهای شکسته شده (

امتیاز گذاری برای عامل ارتفاع عبارت است از :
100 سانتیمتر = 15 امتیاز 150 سانتیمتر = 16 امتیاز
200 سانتیمتر = 17 امتیاز



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

250 سانتیمتر = 18 امتیاز 300 سانتیمتر = 19 امتیاز
350 سانتیمتر = 20 امتیاز

امتیازگذاری برای عامل میزان چرخش عبارت است از :
0 درجه = 15 امتیاز 180 درجه = 16 امتیاز
امتیاز 360 درجه = 17 امتیاز
540 درجه = 18 امتیاز 720 درجه = 19 امتیاز
900 درجه = 20 امتیاز

امتیاز گذاری برای عامل فرود عبارت است از :
یک گام = 10 امتیاز دو گام = 9 امتیاز
سه گام = 8 امتیاز

چهار گام = 7 امتیاز پنج گام = 6 امتیاز
امتیاز شش گام = 5 امتیاز

امتیاز گذاری برای عامل تعداد هدفهای شکسته شده عبارت است از :

یک قطه = 41 امتیاز دو قطعه = 42 امتیاز
امتیاز سه قطعه = 43 امتیاز
چهار قطعه = 44 امتیاز پنج قطعه = 45 امتیاز
امتیاز شش قطعه = 46 امتیاز
هفت قطعه = 47 امتیاز هشت قطعه = 48 امتیاز
نه قطعه = 49 امتیاز
10 قطعه = 50 امتیاز

5) بالاترین امتیاز به عنوان امتیاز نهایی پذیرفته می شود .
6) ارتفاع هدفها بر اساس هدفي که در مرکز قرار دارد مشخص می شود .

6- شکستن با چرخش در محور عمودي

1) تکامل در اجرا (50 امتیاز) : میزان چرخش (درجه)
2) دقت در اجرا (50) امتیاز : تعداد هدفهای شکسته شده ، ارتفاع و فرود

3) معیارهای امتیازگذاری
امتیاز پایه بر اساس رکوردي که زده نشده استوار است .
عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : میزان چرخش ، تعداد هدفهای شکسته شده ، ارتفاع و فرود (

امتیازگذاری برای میزان چرخش :
180 درجه = 45 امتیاز 360 درجه = 46 امتیاز
540 درجه = 47 امتیاز



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

720 درجه = 48 امتیاز
900 درجه = 49 امتیاز
1080 درجه = 50 امتیاز

امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :
دو قطعه = 16 امتیاز
سه قطعه = 17 امتیاز
چهار قطعه = 18 امتیاز

پنج قطعه = 19 امتیاز
شش قطعه = 20 امتیاز

امتیازگذاری برای عامل ارتفاع :
100 سانتیمتر = 15 امتیاز
150 سانتیمتر = 16 امتیاز
200 سانتیمتر = 17 امتیاز
250 سانتیمتر = 18 امتیاز
300 سانتیمتر = 19 امتیاز
350 سانتیمتر = 20 امتیاز

امتیازگذاری برای عامل فرود :
یک گام = 10 امتیاز
دو گام = 9 امتیاز
سه گام = 8 امتیاز

چهار گام = 7 امتیاز
پنج گام = 6 امتیاز
شش گام = 5 امتیاز

4) رده بندی بر اساس بالاترین امتیاز انجام می شود .
5) ارتفاع هدف بر اساس ارتفاع تکنیکی که در میانه حرکات قرار دارد محاسبه می شود .

7- شکستن با چرخش افقی
1) تکامل در اجرا (50 امتیاز) : میزان چرخش (درجه) ، شکستن و فرود

2) دقت در اجرا (50) امتیاز : ارتفاع

3) معیارهای امتیازگذاری

امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است .
عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از :
تعداد هدفهای شکسته شده ، میزان چرخش ، فرود و ارتفاع

امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :
دو قطعه = 16 امتیاز
سه قطعه = 17 امتیاز
چهار قطعه = 18 امتیاز

پنج قطعه = 19 امتیاز
شش قطعه = 20 امتیاز

امتیازگذاری برای میزان چرخش :



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

180 درجه = 15 امتیاز
 540 درجه = 17 امتیاز
 720 درجه = 18 امتیاز
 1080 درجه = 20 امتیاز
 360 درجه = 16 امتیاز
 900 درجه = 19 امتیاز

امتیازگذاری برای عامل فرود :

یک گام = 10 امتیاز
 سه گام = 8 امتیاز
 دو گام = 9

چهار گام = 7 امتیاز
 شش گام = 5 امتیاز
 پنج گام = 6

امتیازگذاری برای عامل ارتفاع :

100 سانتیمتر = 41 امتیاز
 200 سانتیمتر = 43 امتیاز
 300 سانتیمتر = 45
 400 سانتیمتر = 47 امتیاز
 500 سانتیمتر = 49 امتیاز
 150 سانتیمتر = 42
 250 سانتیمتر = 44 امتیاز
 350 سانتیمتر = 46 امتیاز
 450 سانتیمتر = 48
 550 سانتیمتر = 50 امتیاز

4) رده بندی بر اساس بالاترین امتیاز انجام می شود .
 5) ارتفاع هدف بر اساس ارتفاع تکنیکی که در میانه حرکات قرار دارد محاسبه می شود .

8- شکستن با حرکت در جهات گوناگون

1) تکامل در اجرا (50 امتیاز) : میزان دشواری و ابداع
 2) دقت در اجرا (50) امتیاز : تعداد هدفهای شکسته شده
 3) معیارهای امتیازگذاری

امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است .
 عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : میزان دشواری ، ابداع و تعداد هدفهای شکسته شده (امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :

ده قطعه یا کمتر = 30 امتیاز
 11 قطعه = 31
 12 قطعه = 32 امتیاز

13 قطعه = 33 امتیاز
 14
 15 قطعه = 35 امتیاز

16 قطعه = 36 امتیاز
 17 قطعه = 37 امتیاز
 18 قطعه =

38 امتیاز

=====

30 قطعه = 50 امتیاز



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 9- دفاع از خود (هو شین سول)
 امتیاز پایه 70 و امتیاز نهایی 100 است .
 (1) دقت در اجرا (15 امتیاز) : ارزشهای رزمی ، دقت در حمله و دفاع ، هماهنگی در اجرا
 (2) تکامل در اجرا (15 امتیاز) : میزان دشواری ، ابداع ، امکان عملیاتی
- 10- تکنیکهای آزاد دفاع از خود
 امتیاز پایه 70 و امتیاز نهایی 100 است .
 (1) دقت در اجرا (15 امتیاز) : ارزشهای رزمی ، دقت در حمله و دفاع ، هماهنگی در اجرا
 (2) تکامل در اجرا (15 امتیاز) : میزان دشواری ، ابداع ، امکان عملیاتی
- 11- تکواندو ایروبیکی
 امتیاز پایه 70 و امتیاز نهایی 100 است .
 (1) دقت در اجرا (15 امتیاز) : اجرای هماهنگ ، هماهنگی در تکنیکها ، دقت در تکنیکها
 (2) کیفیت هنری اجرا (15 امتیاز) : هماهنگی با موزیک ، ریشه و بنیان ، گوناگونی در اجرا
- 12- مسابقات رکوردی
 امتیازگذاری برای عوامل تعداد هدفها ، میزان سرعت ، ارتفاع ، فاصله و مدت انجام می شود .
- 13- مسابقات تیمی
 (1) امتیازگذاری برای هر ماده جداگانه انجام می شود . معیارهای امتیازگذاری برای هر ماده بر اساس موارد فنی انجام می شود .
 (2) امتیاز پایه 100 است و امتیازت بر اساس کسر از 100 محاسبه می شود .
 (3) می توان امتیازات با سیستم رایانه ای محاسبه نمود .

امتیازات	امتیازات منفی				
	عالی	خوب	متوسط	بد	ضعیف
0.5	0.0	- 0.1	- 0.2	- 0.3	- 0.4
1	0.0	- 0.1	- 0.2	- 0.3	- 0.5
2	0.0	- 0.3	- 0.5	- 0.7	- 1.0
3	0.0	- 0.5	- 0.7	- 1.0	- 1.5
4	0.0	- 0.5	- 1.0	- 1.5	- 2.0
5	0.0	- 1.0	- 1.5	- 2.0	- 2.5



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

معیارهای امتیازگذاری برای مسابقات تیمی

ماده مسابقه	امتیازات	ماده مسابقه	امتیازات
تکنیکهای ابداعی پایه	5	شکستن متوالی در جهات مختلف	10
خلاقیت و ابداع	1	موارد اجباری	1
تعادل	1	فرود	1
هماهنگی	1	حالت گرفتن برای شکستن	1
دقت	1	ابداع	2
پیوستگی و روان بودن	1	هدفهای شکستن	5
پوم سه استاندارد (معمولی)	15	شکستن با چرخش عمودی	10
روش اجرای حرکات	1	فرود	0.5
دقت	2	حالت گرفتن برای شکستن	0.5
تعادل	2	میزان دشواری	2
اجرا	2	میزان چرخش	2
کمال فنی	2	تعداد هدفهای شکسته شده	5
مهارت و پختگی	3	شکستن با تکنیک ابداعی جدید	5
اجرای هماهنگ تیم	3	فرود	0.5
پوم سه ابداعی	15	حالت گرفتن برای شکستن	0.5
موارد اجباری	1	میزان دشواری	2
حالت ریتمیک (مانند موسیقی)	1	تعداد هدفهای شکسته شده	2
آهنگ (ریتم)	1	دفاع از خود بدون سلاح	10
هماهنگی	1	موارد اجباری	1
تعادل	1	خلاقیت و ابداع	1
اجرا	1	ارزشها (رزمی)	2
پیوستگی و روان بودن	2	طبیعی بودن	2
خلاقیت و ابداع	2	مقابله (حمله و دفاع)	2
کمال فنی	2	قابلیت عملیاتی	2
مهارت و پختگی	3	دفاع از خود با	10



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

		سلاح	
شکستن قدرتی	5	خلاقیت و ابداع	2
حالت گرفتن برای شکستن	0.5	ارزشها (رزمی)	2
فرود	0.5	طبیعی بودن	2
تعداد هدفهای شکسته شده	4	مقابله (حمله و دفاع)	2
پرش و شکستن در چند جهت	10	قابلیت عملیاتی	2
موارد اجباری	1	روحیه تکواندو	5
فرود	1	روحیه	1
حالت گرفتن برای شکستن	1	ترکیب	1
خلاقیت و ابداع	2	وقار	1
تعداد هدفهای شکسته شده	5	زمان و مکان	1
		ارزشهای رزمی	1

ماده 29 اعتراضات

- 1- کمیته قضایی مرکب از اعضای کمیته برگزار می باشد .
- 2- در مواردی که اشتباهی از قضاوت بوجود آمده باشد ، کمیته قضایی می تواند درخواست مسابقه مجدد نموده و عوامل داور به کمیته انضباطی معرفی نماید .
- 3- ترکیب کمیته قضایی
 - (1) یک نفر رئیس
 - (2) هشت نفر عضو یا کمتر

4- مراحل اعتراض

- (1) در صورتی که نسبت به قضاوت مسابقه ای اعتراضی وجود داشته باشد ، سرپرست تیم باید ظرف مدت 10 دقیقه پس از پایان مسابقه مذکور ، برگ اعتراض را به همراه هزینه بررسی اعتراض به مبلغ 100 دلار به کمیته قضایی تحویل دهد .
- (2) رای کمیته قضایی بر اساس اکثریت آرا اتخاذ خواهد شد .
- (3) رای کمیته قضایی نهایی بوده و قابل استیناف نمی باشد .

بخش 6 سایر موارد

ماده 30 مواردی که در قوانین نیامده است

- 1- در صورتیکه مواردی پیش آید که در قوانین پیشبینی نشده ، به طرق زیر حل و فصل خواهند شد .
- (1) مواردی که مربوط به مسابقه باشند ، توسط ناظر ، سرداور و داوران آن مسابقه حل و فصل خواهند شد .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

(2) مواردی که مربوط به مسابقه نباشند ، توسط کمیته برگزاری حل و فصل خواهند شد .

بخش 7 قوانین فنی

ماده 31 پوم سه استاندارد (معمولی)
پوم سه های استاندارد ، پوم سه هایی هستند که توسط کوک کی وان طراحی شده اند . (پوم سه های استاندارد که در آزمونها اجرا می شوند)

- 1- روش اجرای مسابقه : سیستم حذفی (؟؟؟)
- 2- مدت مسابقه : 2 دقیقه یا کمتر
- 3- لباس : توبوک رسمی (لباس مخصوص تکواندو)
- 4- تعداد نفرات در مسابقات تیمی : پنج نفر
- 5- قوانین فنی
 - 1) قوانین فنی بر اساس تایید کوک کی وان استوارند .
 - 2) مسابقات تیمی مرکب از دو جنسیت می باشد (آقایان و بانوان)
 - 3) نسبت تعداد آقایان و بانوان آزاد است . (2 به 3)
 - 4) بازیکنی که در مسابقات انفرادی شرکت می نماید ، باید پوم سه خود یا پایین تر را انتخاب کند .
 - 5) بازیکنانی که در مسابقات تیمی شرکت می کنند ، باید پوم سه ای را که برای آن رده سنی مشخص شده است انتخاب نمایند .
 - 6) پوم سه معین شده برای هر رده سنی ، در هر سال بر اساس قوانین فابل تغییر است .
 - 7) تنها یک نفر به عنوان بازیکنی رزرو در مسابقات تیمی پذیرفته می شود .

6- در صورت ارتکاب هر یک از خطاهای زیر جریمه لازم اعلام خواهد شد :

- 1) اجرای پوم سه در زمانی بیش از مدت مقرر
- 2) پوشیدن لباسی (توبوک) که مورد تایید نباشد .
- 3) افزایش یا کاهش تعداد نفرات در مسابقات تیمی
- 4) خروج از خط حد
- 5) در صورتی که گروه مرکب از یک آقا یا بانو باشد .
- 6) رفتار ناشایست

ماده 32 پوم سه ابداعی
پوم سه ابداعی به پوم سه ای گفته می شود که با ترکیب حرکات اصیل تکواندو طراحی شده باشد .

- 1) روش اجرای مسابقه : سیستم حذفی (؟؟؟)
- 2) مدت مسابقه : سه دقیقه یا کمتر
- 3) لباس : توبوک مورد تایید (لباس مخصوص تکواندو)



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 4) تعداد بازیکنان در مسابقات تیمی : پنج نفر
 - 5) قوانین فنی
 - 1- تنها تکنیکهای اصلی تکواندو و یا روش کاربرد آنها پذیرفته می شود .
 - 2- تکنیکهای پا باید از بین تکنیکهای اصلی تکواندو و یا روش کاربردی آنها برگرفته شود .
 - 3- تکنیکهای دست باید از پوم سه ها برگرفته شود .
 - 4- ترکیب پوم سه آزاد است .
 - 5- جزئیات برنامه پوم سه باید قبل از مسابقه تحویل داده شود .
 - 6- در صورتی که بیش از دو گروه از یک تیم در این دسته از مسابقات شرکت داشته باشد ، پوم سه آنان باید متفاوت از هم باشد .
 - 7- در مسابقات گروهی ، رزرو محدود به یک بازیکن است .
 - 8- اجرای هر تکنیکی که از سایر هنرهای رزمی برگرفته شده ، ممنوع است .
-
- 6) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر ، امتیاز منفی داده خواهد شد :
 - 1- اجرای پوم سه در مدتی بیش از زمان معین شده .
 - 2- پوشیدن توبوکی که مورد تائید نباشد .
 - 3- اجرای تکنیکی از سایر هنرهای رزمی.
 - 4- رفتار ناشایست
- ماده 33 شکستن با مشت
- 1) روش مسابقه : سیستم رده بندی (بر اساس تعداد هدفهای شکسته شده)
 - 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) قوانین فنی
 - 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزار کننده باشند .
 - 2- مفاصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- مفاصل یعنی مفصل انگشتان اشاره و وسط .
 - 5- اجرای شکستن تنها یک بار خواهد بود .
 - 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :
 - 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان
 - 2- سرپیچی از فرمان سرداور
 - 6) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 1- تماس با زمین با دست ، پس از اجرای شکستن
 - 2- افزایش زمان شکستن
 - 3- رفتار ناشایست
- (7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :
- 1- فشار دادن با بدن یا اجرای دوباره شکستن
 - 2- زمین افتادن پس از شکستن
 - 3- چنانچه هر دو پا با زمین تماس نداشته باشند .
 - 4- شکستن با روش نا شرافت مندانه
- ماده 34 شکستن با تیغه دست (سون نال)
- (1) روش مسابقه : سیستم رده بندی (بر اساس تعداد هدفهای شکسته شده)
 - (2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
 - (3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - (4) قوانین فنی
- 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزار ی باشند .
 - 2- تیغه دست نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- شکستن باید با منطقه ای که بین مفصل اول انگشت کوچک و مفصل مچ دست قرار گرفته ، انجام شود .
 - 5- اجرای شکستن تنها يك بار خواهد بود .
- (5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :
- 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان
 - 2- سرپیچی از فرمان سرداور
- (6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- تماس با زمین با دست ، پس از اجرای شکستن
 - 2- افزایش زمان شکستن
 - 3- رفتار ناشایست
- (7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :
- 1- فشار دادن با بدن یا اجرای دوباره شکستن
 - 2- زمین افتادن پس از شکستن
 - 3- چنانچه هر دو پا با زمین تماس نداشته باشند .
 - 4- شکستن با روش نا شرافت مندانه



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- ماده 35 شکستن با یوپ چاگی
- 1) روش مسابقه : سیستم رده بندی (بر اساس تعداد هدفهای شکسته شده)
 - 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) قوانین فنی
- 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزار کننده باشند .
 - 2- مفاصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- شکستن باید با کف یا لبه خارجی پا انجام شود .
 - 5- اجرای شکستن تنها یک بار خواهد بود .
- 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :
- 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان
 - 2- سرپیچی از فرمان سرداور
- 6) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- تماس با زمین با دست ، پس از اجرای شکستن
 - 2- افزایش زمان شکستن
 - 3- رفتار ناشایست
- 7) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :
- 1- چنانچه در خلال شکستن هر دو پا با زمین تماس نداشته باشند .
 - 2- زمین افتادن پس از شکستن
 - 3- شکستن با روش نا شرافت مندانه
- ماده 36 شکستن با مومدولئو یوپ چاگی
- 1) روش مسابقه : سیستم رده بندی (بر اساس تعداد هدفهای شکسته شده)
 - 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) قوانین فنی
- 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزار کننده باشند .
 - 2- مفاصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- شکستن باید با کف یا لبه خارجی پا انجام شود .
 - 5- ارتفاع هدف باید بالاتر از کمر بازیکن باشد .
 - 6- اجرای شکستن تنها یک بار خواهد بود .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :
- 1- مزاحمت در اجرائی سایر بازیکنان
 - 2- سرپیچی از فرمان سرداور
- 6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- تماس با زمین با دست ، پس از اجرائی شکستن
 - 2- افزایش زمان شکستن
 - 3- رفتار ناشایست
- 7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :
- 1- چنانچه در خلال شکستن هر دو پا با زمین تماس نداشته باشند .
 - 2- زمین افتادن پس از شکستن
 - 3- شکستن با روش نا شرافت مندانه
- ماده 37 شکستن پرشی در چند جهت
- شکستن پرشی در چند جهت به معنی شکستن با دست یا پا در هوا است .
- 1) روش مسابقه : سیستم حذنی
 - 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) قوانین فنی
- 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزارچی باشند .
 - 2- مفاصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- تعداد هدفها باید سه یا بیشتر باشد .
 - 5- فاصله هدفها از یکدیگر باید حد اقل 30 سانتیمتر باشد .
 - 6- استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .
 - 7- اجرائی شکستن تنها يك بار خواهد بود .
 - 8- شکستن با پیشانی ممنوع است .
 - 9- شکستن باید تنها توسط دست یا پا انجام شود .
 - 10- ارتفاع هدفها باید حداقل يك متر بالاتر از سطح زمین باشد .
 - 11- فرود باید با يك پا انجام شود .
 - 12- شکستن باید در خلال زمانی که بازیکن در هوا قرار دارد ، تمام شود .
 - 13- ارتفاع هدف با توجه به فاصله بالاترین هدف و ارتفاع پای عکس العمل محاسبه می شود .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

(5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :

- 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان
- 2- سرپیچی از فرمان سرداور

(6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفي (گام جوم) اعلام خواهد شد :

- 1- تماس با زمین با غیر از کف پاها ، پس از اجرای شکستن
- 2- چنانچه ارتفاع هدفها کمتر از يك متر از زمین باشد .
- 3- شکستن با قسمتهایی از بدن به غیر از دست یا پا
- 4- فاصله بین هدفها کمتر از حدی که در قوانین آمده باشد .
- 5- افزایش زمان شکستن
- 6- رفتار ناشایست

(7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :

- 1- زمین افتادن پس از شکستن
- 2- شکستن با روش نا شرافت مندانه

ماده 38 شکستن با چرخش عمودي

شکستن با چرخش عمودي به معنی شکستن هدفها با چرخش در محور عمودي در خلال استقرار در هوا است .

- 1) روش مسابقه : سیستم حذفي
- 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
- 3) لباس : توبوك مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فني
 - 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزاري باشند .
 - 2- فواصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- فاصله هدفها از یکدیگر باید حد اقل 30 سانتیمتر باشد .
 - 5- استفاده از جلوه های صوتي ممنوع است .
 - 6- اجرای شکستن تنها يك بار خواهد بود .
 - 7- ارتفاع هدفها باید حداقل يك متر بالاتر از سطح زمین باشد .
 - 8- فرود باید با يك پا انجام شود .
 - 9- شکستن باید در خلال زمانی که بازیکن در هوا قرار دارد ، تمام شود .
 - 10- ارتفاع هدف با توجه به فاصله بالاترین هدف و ارتفاع پای عكس العمل محاسبه مي شود .

(5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :

- 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

2- سرپیچی از فرمان سرداور

6) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :

- 1- تماس با زمین با غیر از کف پاها ، پس از اجرای شکستن
- 2- چنانچه ارتفاع هدفها کمتر از یک متر از زمین باشد .
- 3- شکستن با قسمتهایی از بدن به غیر از پاها
- 4- فاصله بین هدفها کمتر از حدی که در قوانین آمده باشد .
- 5- افزایش زمان شکستن
- 6- رفتار ناشایست

7) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :

- 1- زمین افتادن پس از شکستن
- 2- شکستن با روش نا شرافت مندانه

ماده 39 شکستن با چرخش افقی

شکستن با چرخش افقی به معنی شکستن هدفهایی که در ارتفاع قرار دارند با چرخش در محور افقی در خلال استقرار در هوا است .

- 1) روش مسابقه : سیستم حذفی
- 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه یا کمتر
- 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فنی
 - 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزار کننده باشند .
 - 2- فواصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
 - 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
 - 4- فاصله هدفها از یکدیگر باید حد اقل 30 سانتیمتر باشد .
 - 5- استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .
 - 6- اجرای شکستن تنها یک بار خواهد بود .
 - 7- ارتفاع هدفها باید حداقل دو متر بالاتر از سطح زمین باشد .
 - 8- فرود باید با یک پا انجام شود .
 - 9- شکستن باید در خلال زمانی که بازیکن در هوا قرار دارد ، تمام شود .
 - 10- ارتفاع هدف با توجه به فاصله بالاترین هدف و ارتفاع پای عکس العمل محاسبه می شود .

5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :

- 1- مزاحمت در اجرای سایر بازیکنان
- 2- سرپیچی از فرمان سرداور



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفي (گام جوم) اعلام خواهد شد :

- 1- تماس با زمین با غیر از کف پاها ، پس از اجرائی شکستن
- 2- چنانچه ارتفاع هدفها کمتر از دو متر از زمین باشد .
- 3- شکستن با قسمتهایی از بدن به غیر از پاها
- 4- فاصله بین هدفها کمتر از حدی که در قوانین آمده باشد .
- 5- افزایش زمان شکستن
- 6- رفتار ناشایست

7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :

- 1- زمین افتادن پس از شکستن
- 2- شکستن با روش نا شرافت مندانه

ماده 40 شکستن با متحرك در چند جهت

شکستن با متحرك در چند جهت به معنی شکستن هدفهای متحرك در جهات گوناگون و به صورت یکجا یا متوال است .

- 1) روش مسابقه : سیستم حذفي
- 2) مدت مسابقه : يك دقیقه یا کمتر
- 3) لباس : توبوك مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فني
- 1- هدفها باید مورد تائید کمیته برگزارای باشند .
- 2- مفاصل نباید با باند یا هر چیز دیگر پوشانده شود .
- 3- در صورت جراحت ، استفاده از هر چیزی برای پوشش محل آسیب باید مورد تائید سرداور قرار گیرد .
- 4- فاصله هدفها از یکدیگر باید حد اقل 30 سانتیمتر باشد .
- 5- استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .
- 6- شکستن تنها باید با دست یا پا انجام شود .
- 7- برای شکستن هدفهای متحرك باید تکنیکهای متفاوتی اجرا شود .
- 8- ارتفاع هدفها باید حداقل يك متر بالاتر از سطح زمین باشد .
- 9- شکستن با پیشانی ممنوع است .
- 10- بازیکن و کمک وي باید شکستن را با حرکت مداوم در جهات گوناگون انجام دهند .

5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :

- 1- مزاحمت در اجرائی سایر بازیکنان
- 2- سرپیچی از فرمان سرداور

6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفي (گام جوم) اعلام خواهد شد :

- 1- چنانچه ارتفاع هدفها کمتر از يك متر از زمین باشد .
- 2- شکستن با قسمتهایی از بدن به غیر از پاها



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 3- فاصله بین هدفها کمتر از حدی که در قوانین آمده باشد .
 - 4- افزایش زمان شکستن
 - 5- تماس با زمین با غیر از کف پاها ، پس از اجرای شکستن
 - 6- رفتار ناشایست
- 7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر عدم صلاحیت بازیکن اعلام خواهد شد :
- 1- زمین افتادن پس از شکستن
 - 2- شکستن با روش نا شرافت مندانه
- #### ماده 41 دفاع شخصی بدون سلاح
- دفاع شخصی بدون سلاح به معنی اجرای مهارتهای دفاعی بدون استفاده از سلاح برای محافظت در برابر حمله مهاجم و کنترل وی در شرایط حمله ناگهانی و بدون به خطر انداختن جان مهاجم است .
- 1) روش مسابقه : سیستم حذقی
 - 2) مدت مسابقه : یک دقیقه یا کمتر
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) تعداد بازیکنان : پنج عضو
 - 5) قوانین فنی
- 1- برای پیشگیری از هرگونه آسیب ، سلاح باید اصلی نباشد (تقلبی باشد) .
 - 2- ترکیب مسابقه محدود به 1 به 1 ، 1 به 2 ، 1 به 3 و 1 به 4 است .
 - 3- استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .
 - 4- اجرای حرکات جدا از هم ممنوع است .
 - 5- بازیکنان مجری نباید مسلح باشند . (سلاح باید تنها در اختیار مهاجمین باشد .)
 - 6- اجرای حرکات اغراق آمیز ممنوع است .
- 5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :
- 1- سرپیچی از فرمان سرداور
- 6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- استفاده از سلاح هایی که مورد تائید نباشند .
 - 2- مسلح بودن بازیکن مجری
 - 3- افزایش زمان معین شده
 - 4- اجرای حرکات اغراق آمیز
 - 5- افزایش اعضای گروه
 - 6- رفتار ناشایست

ماده 42 دفاع شخصی آزاد



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

دفاع شخصی آزاد به معنی اجرای مهارتهای دفاعی ابداعی و کاربردی به روش یک نفر به گروه یا یک گروه به گروه دیگر است .

- 1) روش مسابقه : سیستم حذفی
 - 2) مدت مسابقه : کمتر از دو دقیقه
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) تعداد بازیکنان : نه (9) عضو
 - 5) قوانین فنی
- 1- برای پیشگیری از هرگونه آسیب ، سلاح باید اصلی نباشد (تقلبی باشد) .
 - 2- در مسابقات گروهی تکنیکهای دفاعی متفاوتی باید اجرا شود .
 - 3- بازیکنان مجری نباید مسلح باشند . (سلاح باید تنها در اختیار مهاجمین باشد .)
 - 4- اجرای حرکات اغراق آمیز ممنوع است .
 - 5- استفاده از جلوه های صوتی ممنوع است .
 - 6- مهارتهای حمله ای و دفاعی باید بودن تغییر جهت و به صورت متوالی اجرا شوند .
 - 7- اجرای حرکات اغراق آمیز ممنوع است .

5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگ گو) اعلام خواهد شد :

- 1- سرپیچی از فرمان سرداور
- 6) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- استفاده از سلاح هایی که مورد تائید نباشند .
 - 2- بروز جراحت یا آسیب در خلال اجرای برنامه
 - 3- مسلح بودن بازیکن مجری
 - 4- افزایش زمان معین شده
 - 5- افزایش اعضای گروه
 - 6- رفتار ناشایست

ماده 43 تکواندو ایروپیک

تکواندو ایروپیک به معنی اجرای ابداعی حرکات ورزشی با ترکیب حرکات اصلی تکواندو با هماهنگی با موزیک و آلات موسیقی است .

- 1) روش مسابقه : سیستم حذفی
 - 2) مدت مسابقه : کمتر از دو دقیقه
 - 3) لباس : شلوار توبوک (لباس مخصوص تکواندو) و کمر بند باید پوشیده شود .
 - 4) تعداد بازیکنان : نه (9) عضو
 - 5) قوانین فنی
- 1- تکنیکهای دست باید از بین تکنیکهای اصلی تکواندو باشند .
 - 2- تکنیکهای پا باید از بین تکنیکهای اصلی تکواندو باشند .
 - 3- استفاده از گرم آزاد است .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

4- ریز برنامه و نوار یا لوح فشرده موسیقی باید در زمان نام نویسی تحویل داده شود .

6) موارد اجباری

1- دو سوم حرکات اجرایی باید از بین تکنیکهای اصلی تکواندو باشند .

2- یک تکنیک دولیو چاگی بالا . یک تکنیک یوپ چاگی بالا با سه ثانیه مکث باید در برنامه وجود داشته باشد .

7) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :

1- افزایش زمان معین شده

2- افزایش یا کاهش تعداد اعضای گروه

3- نقض موارد اجباری مندرج در بند 6 - 2

4- رفتار ناشایست

ماده 44 مسابقات رکوردی

مسابقات رکوردی به معنی مسابقاتی با معیارهایی از قبیل تعداد ، سرعت ، ارتفاع ، فاصله و طول مدت یا فاصله معین شده است .
1) نوع مسابقات رکوردی بنا بر مقررات هر مسابقه قابل تغییر است .

2) گواهینامه افتخار تکواندو به کسانی که بیش از سه بار بهترین رکورد را کسب نمایند ، اهدا خواهد شد .

1- مسابقات رکوردی استقامت یوپ چاگی

مسابقات رکوردی استقامت یوپ چاگی به معنی استقامت در نگه داری تکنیک یوپ چاگی در هوا است .

1) روش مسابقه : انتخاب بهترین رکورد

2) مدت مسابقه : بدون محدودیت

3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)

4) قوانین فنی

1- ارتفاع تکنیک پا باید بالاتر از سطح شانه بازیکن باشد .

2- پای دیگر باید روی زمین قرار داشته باشد .

5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :

1- ارتفاع تکنیک کمتر از حدی که در قوانین آمده ، باشد .

2- پای محور از زمین جدا شود .

3- رفتار ناشایست

2- مسابقات دولیو چاگی متوالی



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

مسابقات دولیو چاگی متوالی به معنی اجرای شکستن با تکنیک دولیو چاگی بدون جابجایی ، به صورت متوالی و با حداکثر تعداد ممکن است .

- 1) روش مسابقه : انتخاب بهترین رکورد
- 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه
- 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فنی
 - 1- چرخش باید در جا انجام شود . (روی یک پای محور)
 - 2- ارتفاع هدفها باید بالاتر از سطح کمر بازیکن باشد .
 - 3- جنس هدفها باید از تخته چوب کاج باشد .
- 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
 - 1- زمین افتادن
 - 2- رفتار ناشایست

3- مسابقات مومدولیو (هوریو) چاگی متوالی مسابقات مومدولیو (هوریو) چاگی متوالی به معنی اجرای شکستن با تکنیک مومدولیو (هوریو) چاگی بدون جابجایی ، به صورت متوالی و با حداکثر تعداد ممکن است .

- 1) روش مسابقه : انتخاب بهترین رکورد
- 2) مدت مسابقه : 30 ثانیه
- 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فنی
 - 1- چرخش باید در جا انجام شود . (روی یک پای محور)
 - 2- ارتفاع هدفها باید بالاتر از سطح شانه بازیکن باشد .
 - 3- جنس هدفها باید از تخته چوب کاج باشد .
- 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
 - 1- زمین افتادن
 - 2- رفتار ناشایست

4- مسابقات شکستن با نوپی چاگی مسابقات شکستن با نوپی چاگی متوالی به معنی اجرای شکستن با تکنیک نوپی آپ چاگی در حداکثر ارتفاع ممکن است .

- 1) روش مسابقه : انتخاب بهترین رکورد
- 2) مدت مسابقه : کمتر از 30 ثانیه
- 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
- 4) قوانین فنی
 - 1- استفاده از هر گونه وسیله برای پرش ممنوع است .
 - 2- اندازه دورخیز 10 متر می باشد .
 - 3- جنس هدفها باید از تخته چوب کاج باشد .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- زمین افتادن
 - 2- رفتار ناشایست

5- مسابقات پرش به جلو و شکستن با یوپ چاگی
مسابقات پرش به جلو و شکستن با یوپ چاگی به معنی شکستن هدفی در فاصله دور با تکنیک یوپ چاگی است . (منظور از فاصله ، فاصله نقطه پرش تا هدف است .)

- 1 (روش مسابقه : انتخاب بهترین رکورد
 - 2) مدت مسابقه : کمتر از 30 ثانیه
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) قوانین فنی
- 1- استفاده از هر گونه وسیله برای پرش ممنوع است .
 - 2- بازیکن باید پرش از موانعی که یک متر ارتفاع دارند ، اقدام به شکستن نمایند .
 - 3- اندازه دورخیز 10 متر می باشد .
 - 4- جنس هدفها باید از تخته چوب کاج باشد .

- 5) در صورت ارتکاب هر یک از اعمال زیر جریمه امتیاز منفی (گام جوم) اعلام خواهد شد :
- 1- زمین افتادن
 - 2- رفتار ناشایست

ماده 45 مسابقات تیمی

مسابقات تیمی به معنای اجرای ابداعي حرکات گوناگون تکواندو که قبلا مشخص شده می باشد . (منظور رشته های مختلف از قبیل تکنیکهای کلاسیک و پایه ، دفاع شخصی و شکستن است .)

- 1 (روش مسابقه : سیستم حذفی
 - 2) مدت مسابقه : کمتر از 9 دقیقه
 - 3) لباس : توبوک مورد تائید (لباس مخصوص تکواندو)
 - 4) تعداد بازیکنان تیم : 9 نفر
 - 5) قوانین فنی
- 1- ترکیب (تقدم) رشته های معین شده توسط تیم مشخص می شود .
 - 2- قوانین فنی هر رشته ، همانند قوانین آن رشته می باشد .
 - 3- در شکستن قدرتی ، پنج بازیکن باید با پنج تکنیک دست متفاوت از هم شکستن را اجرا نمایند .
 - 4- اجرای زنده موسیقی ، نوار یا لوح فشرده موسیقی باید در جلسه سرپرستان تیم ها اعلام یا تحویل داده شود .
 - 5- تیم باید مرکب از مرد و زن باشد .
 - 6- تیم باید شامل سه نفر زن یا بیشتر باشد .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

6) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه اخطار (کیونگو) اعلام خواهد شد :

1- سرپیچی از فرمان سرداور

5) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفي (گام جوم) اعلام خواهد شد :

1- افزایش یا کاهش تعداد اعضای تیم

2- افزایش زمان مسابقه

3- زمین افتادن

4- رفتار ناشایست

ماده 46 مسابقات نمایش

مسابقات نمایش ، مسابقاتی است که برای گسترش تکواندو ضروری تشخیص داده شوند .

1) مسابقات هان ما دانگ

مسابقات هان ما دانگ ، نمایشگاه زندگی و فرهنگ از طریق تکواندو و همراه با شوخ طبعی و به صورت عامیانه است .

1) روش مسابقه : سیستم حذفی

2) مدت مسابقه : کمتر از 5 دقیقه

3) لباس : آزاد

4) تعداد بازیکنان تیم : کمتر از 20 نفر

5) قوانین فنی

1- تنها تکنیکهای اصلی تکواندو پذیرفته می شود .

2- هر قسمتی که حاوی مسائل سیاسی ، مذهبی و نژادی باشد ، باید قبل از اجرا تأیید شده باشد .

3- نوع لوازم و پوشاک مورد نیاز آزاد است .

4- هر قسمتی که با اساس تکواندو هماهنگ نباشد ، باید قبلاً تأیید گردد .

5- هر گونه سلاح مورد نیاز باید ساختگی (تقلبی) باشد .

6- اجازه شرکت در مسابقات يك هفته قبل باید درخواست شود .

7- اجرا بدون کلام است و می توان از موزیک استفاده نمود .

8- استفاده از جلوه های صوتی بدون محدودیت مجاز است .

6) موارد اجباری

1- روح و محتوی تکواندو باید در اجرا هویدا باشد .

2- تیمی که مایل به شرکت در این مسابقات است ، باید همراه با فرم درخواست شرکت ، يك نسخه نوار ویدئویی همان نمایش را برای تأیید قبلاً تحویلاً دهد .

3- رهبر گروه باید توبوک بر تن داشته باشد .

7) در صورت ارتکاب هر يك از اعمال زیر جریمه امتیاز منفي (گام جوم) اعلام خواهد شد :

1- افزایش یا کاهش تعداد اعضای تیم



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

2- افزایش زمان مسابقه

3- نقض قوانین فنی

ضمیمه

فرهنگ اصطلاحات فنی

- 1- پوم سه استاندارد (مجاز) : اجرای درست و دقیق پوم سه ای که توسط کوک کی وان برای آموزش هنرجویان تکواندو مشخص شده است .
- 2- پوم سه ابداعی : پوم سه ای که با استفاده از تکنیکهای اصلی تکواندو ابداع شده است .
- 3- کیوکپا (شکستن) : یکی از روشهای تمرین برای ارزیابی تکنیک و قدرت آن از طریق شکستن هدفهای مشخص .
- 4- پرش و شکستن در چند جهت : شکستن هدفهای گوناگون با دست یا پا در هوا .
- 5- چرخش در محور عمودی و شکستن : شکستن با استقرار روی یک پا در محور عمودی . شکستن باید توسط یک پا انجام شود .
- 6- چرخش در محور افقی و شکستن : شکستن هدفها در ارتفاع بالا با قرار گرفتن در محور افقی در هوا
- 7- چرخش در جهات مختلف و شکستن : شکستن هدفهای متحرک در جهات گوناگون بطور متوالی و همزمان با تکنیکهای دشوار
- 8- تکنیکهای دفاع شخصی : مهارتهای دفاعی (گریختن ، پرتاب کردن بر زمین ، شکستن ، چرخاندن ، ضربه زدن با پا و دست و غیره) برای محافظت یا در اختیار گرفتن مهاجم یا مهاجمین غیر مسلح در حملات ناگهانی .
- 9- دفاع شخصی بدون سلاح : مهارتهای دفاعی برای در اختیار گرفتن مهاجم مسلح یا خلع سلاح شده .
- 10- تکنیکهای دفاع شخصی آزاد : مهارتهای ابداعی و کاربردی دفاعی یک نفر به یک گروه یا یک گروه به گروه دیگر .
- 11- تکواندو ایروبیکی : اجرای تمرینات باشگاهی ابداعی هماهنگ با موزیک یا آلات موسیقی با استفاده از حرکات اصلی تکواندو .
- 12- مسابقات رکوردی : مسابقاتی با معیارهای گوناگون از قبیل تعداد ، سرعت ، ارتفاع ، فاصله ، و طول در مدت یا فاصله معین .
- 13- اجرای هان ما دانگ تکواندو : نمایشگاهی از زندگی و فرهنگ از طریق حرکات تکواندو همراه با شوخ طبعی و به صورت عامیانه .



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

- 14- درجه کمال : کیفیت اجرای کامل زیر ساختها (مراحل شروع و پایان)
- 15- دقت تبادل حمله و دفاع : قضاوت بر میزان دقت در اجرای حمله ها و دفاعها بر اساس ارزشهای رزمی .
- 16- کنترل قدرت : توانایی کنترل قدرت در اجرای پوم سه .
- 17- تنفس : کنترل موثر دم ، بازدم و قطع تنفس و هماهنگی آن با حرکات پوم سه .
- 18- وقار : شایستگی بازیکن در پوشیدن توبوک ، رعایت ادب و آداب اولیه .
- 19- تعادل : اجرای صحیح حرکات اصلس تکواندو در زیر ساختارهای فنی و تغییر مسیر ها .
- 20- راهنمایی های سرداور : وظیفه رسمی سرداور در برحذر داشتن بازیکن براساس پیش بینی امکان آسیب یا قضاوت رفتار غیر ضروری .
- 21- میزان دشواری : میزان حرکات کاربردی گوناگون در تکرار حرکات حمله ای و دفاعی .
- 22- قابلیت کاربردی : ساختارها یی شامل حرکات کاربردی در درگیریهای واقعی .
- 23- ارتفاع دید : ارتفاع دید در زمان اجرای پوم سه .
- 24- مکث : توانایی کنترل و اجرای مکث ها براساس ساختار هر پوم سه .
- 25- هماهنگی و توازن حرکات : هماهنگی در اتصال حرکات و پیوستگی آنها .
- 26- فریاد زدن (کی های) : صدای فریاد برای تمرکز در خلال اجرای پوم سه که از قسمت شکم سرچشمه گرفته شده باشد . (منطقه دان جون)
- 27- ارزشهای رزمی : حرکاتی که دارای ارزشهای فیزیکی تمرینی و کاربردی حمله ها و دفاع ها باشند .
- 28- ناک داون : زمانی اعلام می شود که هر دو دست ، زانوها یا باسن با زمین تماس پیدا کند .



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

1- برگ داوری مسابقات پوم سه استاندارد ، پوم سه ابداعی ، تکنیکهای دفاع شخصی و تکواندو ایروبیك

ملاحظات	نمرات	موارد
	خوب : 11 و 12 و 13 و 14 و 15 متوسط : 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ضعیف : 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5	دقت
	خوب : 11 و 12 و 13 و 14 و 15 متوسط : 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ضعیف : 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5	تکامل اجرا
	70	نمره مبنا
		جمع نهایی

2- برگ داوری مسابقات پرش در جهت مختلف و شکستن

جمع	نمرات	قسمت	موارد
	15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ،	ارتفاع میزان چرخش (درجه)	تکامل اجرا
	15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ،	فرود	دقت
	41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50	تعداد هدفهای شکسته شده	جمع نهایی

معیارهای امتیاز گذاری



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

امتیاز پایه بر اساس رکوردي که زده نشده استوار است . (عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : ارتفاع ، میزان چرخش ، فرود و تعداد هدفهای شکسته شده)
 امتیاز گذاری برای عامل ارتفاع عبارت است از :
 100 سانتیمتر = 15 امتیاز
 150 سانتیمتر = 16 امتیاز
 200 سانتیمتر = 17 امتیاز
 250 سانتیمتر = 18 امتیاز
 300 سانتیمتر = 19 امتیاز
 350 سانتیمتر = 20 امتیاز
 امتیازگذاری برای عامل میزان چرخش عبارت است از :
 0 درجه = 15 امتیاز
 180 درجه = 16 امتیاز
 360 درجه = 17 امتیاز
 540 درجه = 18 امتیاز
 720 درجه = 19 امتیاز
 900 درجه = 20 امتیاز
 امتیاز گذاری برای عامل فرود عبارت است از :
 یک گام = 10 امتیاز
 دو گام = 9 امتیاز
 سه گام = 8 امتیاز
 چهار گام = 7 امتیاز
 پنج گام = 6 امتیاز
 شش گام = 5 امتیاز
 امتیاز گذاری برای عامل تعداد هدفهای شکسته شده عبارت است از :
 یک قطعه = 41 امتیاز
 دو قطعه = 42 امتیاز
 سه قطعه = 43 امتیاز
 چهار قطعه = 44 امتیاز
 پنج قطعه = 45 امتیاز
 شش قطعه = 46 امتیاز
 هفت قطعه = 47 امتیاز
 هشت قطعه = 48 امتیاز
 نه قطعه = 49 امتیاز
 10 قطعه = 50 امتیاز

3- برگ داوری مسابقات شکستن با چرخش در محور عمودی

موارد	قسمت	نمرات	جمع
تکامل اجرا	میزان چرخش	45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50	
	ارتفاع	15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	
دقت	فرود	5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10	
	تعداد هدفهای شکسته شده	16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

			جمع نهایی
--	--	--	-----------

معیارهای امتیازگذاری
 امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است . (عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : میزان چرخش ، تعداد هدفهای شکسته شده ، ارتفاع و فرود)
 امتیازگذاری برای میزان چرخش :
 180 درجه = 45 امتیاز
 360 درجه = 46 امتیاز
 540 درجه = 47 امتیاز
 720 درجه = 48 امتیاز
 1080 درجه = 50 امتیاز
 امتیازگذاری برای عامل ارتفاع :
 100 سانتیمتر = 15 امتیاز
 150 سانتیمتر = 16 امتیاز
 200 سانتیمتر = 17 امتیاز
 300 سانتیمتر = 19 امتیاز
 350 سانتیمتر = 20 امتیاز
 امتیازگذاری برای عامل فرود :
 یک گام = 10 امتیاز
 دو گام = 9 امتیاز
 سه گام = 8 امتیاز
 چهار گام = 7 امتیاز
 پنج گام = 6 امتیاز
 شش گام = 5 امتیاز
 امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :
 دو قطعه = 16 امتیاز
 سه قطعه = 17 امتیاز
 چهار قطعه = 18 امتیاز
 پنج قطعه = 19 امتیاز
 شش قطعه = 20 امتیاز

4- برگ داور مسابقات شکستن با چرخش در محور افقی

موارد	قسمت	نمرات	جمع
تکامل اجرا	ارتفاع	41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ،	
	میزان چرخش	47 ، 48 ، 49 ، 50 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	
دقت	فرود	5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10	
	تعداد	16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	



بسمه تعالی

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

		هدفهای شکسته شده	
			جمع نهایی

معیارهای امتیازگذاری

امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است . (عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : تعداد هدفهای شکسته شده ، میزان چرخش ، فرود و ارتفاع)

امتیازگذاری برای عامل ارتفاع :

150 سانتیمتر = 42	100 سانتیمتر = 41 امتیاز
200 سانتیمتر = 43 امتیاز	امتیاز
300 سانتیمتر = 45	250 سانتیمتر = 44 امتیاز
350 سانتیمتر = 46 امتیاز	امتیاز
450 سانتیمتر = 48	400 سانتیمتر = 47 امتیاز
500 سانتیمتر = 49 امتیاز	امتیاز
	550 سانتیمتر = 50 امتیاز

امتیازگذاری برای میزان چرخش :

360 درجه = 16 امتیاز	180 درجه = 15 امتیاز
	540 درجه = 17 امتیاز
900 درجه = 19 امتیاز	720 درجه = 18 امتیاز
	1080 درجه = 20 امتیاز

امتیازگذاری برای عامل فرود :

دو گام = 9	یک گام = 10 امتیاز
سه گام = 8 امتیاز	امتیاز

پنج گام = 6	چهار گام = 7 امتیاز
شش گام = 5 امتیاز	امتیاز

امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :

سه قطعه = 17	دو قطعه = 16 امتیاز
چهار قطعه = 18 امتیاز	امتیاز

شش قطعه = 20 امتیاز	پنج قطعه = 19 امتیاز
---------------------	----------------------

5- برگ داوری مسابقات شکستن با چرخش در جهات گوناگون

موارد	قسمت	نمرات	جمع
تکامل اجرا	میزان دشواری	خوب : 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25	
		متوسط : 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20	
		بد : 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15	



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

	خوب : 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 متوسط : 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 بد : 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15	خلاقیت) (ابتکار	
	30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 48 ، 49 ، 50	تعداد هدفهای شکسته شده	دقت
			جمع نهایی

3) معیارهای امتیازگذاری
 امتیاز پایه بر اساس رکوردی که زده نشده استوار است . (عواملی که در امتیازگذاری باید مورد توجه قرار گیرند عبارتند از : میزان دشواری ، ابداع و تعداد هدفهای شکسته شده)
 امتیازگذاری برای تعداد هدفهای شکسته شده :
 ده قطعه یا کمتر = 30 امتیاز
 11 قطعه = 31 امتیاز
 12 قطعه = 32 امتیاز
 13 قطعه = 33 امتیاز
 14 قطعه = 34 امتیاز
 15 قطعه = 35 امتیاز
 16 قطعه = 36 امتیاز
 17 قطعه = 37 امتیاز
 18 قطعه = 38 امتیاز
 30 قطعه = 50 امتیاز

6- برگ داوری مسابقات تیمی

ملاحظات	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بد	نمره	معیارهای امتیازگذاری	نمره	موارد
						1	ابداع		
						1	تعادل		حرکات
						1	هماهنگی	5	ابداعی
						1	دقت		پایه
						1	انسجام حرکات		
						1	چگونگی حرکات		



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

						2	دقت		
						2	تعادل		پوم سه
						2	ارائه بیان در حرکات	15	اجباري
						2	کامل بودن حرکات		
						3	میزان مهارت		
						3	انسجام حرکات		
						1	قوانین اجباري		
						1	موزون بودن حرکات		
						1	ریتم		
						1	هماهنگی		
						1	تعادل		پوم سه
						1	ارائه بیان در حرکات	15	ابداعي
						2	انسجام حرکات		
						2	ابداع		
						2	کامل بودن حرکات		
						2	میزان مهارت		

ملاحظات	عالي	خوب	متوسط	ضعيف	بد	نمره	معیارهای امتیازگذاری	نمره	موارد
						0.5	حرکات		شکستن
						0.5	فرود	5	قدرتي
						4	تعداد هدفهای شکسته شده		
						1	قوانین اجباري		
						1	فرود		شکستن
						1	حرکات	10	در چند
						2	ابداع		جهت
						5	تعداد هدفهای شکسته شده		
						1	قوانین اجباري		
						1	فرود		شکستن
						1	حرکات	10	متوالي
						2	ابداع		پرشي



بسمه تعالی
کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

					5	تعداد هدفهای شکسته شده		
					0.5	فرود		
					0.5	حرکات		شکستن
					2	میزان دشواری	10	چرخشی
					2	میزان چرخش		پوم سه
					5	تعداد هدفهای شکسته شده		
					0.5	فرود		
					0.5	حرکات		شکستن
					2	میزان دشواری	5	ابداعی
					2	تعداد هدفهای شکسته شده		

ملاحظات	عالي	خوب	متوسط	ضعيف	بد	نمره	معیارهای امتیازگذاری	نمره	موارد
						1	قوانین اجباری		تکنیکهای
						1	ابداع		دفاع
						2	ارزشهای آموزشی	10	شخصی
						2	موارد اساسی		پایه
						2	میزان تاثیر (موفقیت)		
						2	قابلیت کاربردی		
						2	ابداع		
						2	ارزشهای آموزشی		تکنیکهای
						2	موارد اساسی	10	دفاع
						2	میزان تاثیر (موفقیت)		شخصی
						2	قابلیت کاربردی		بی سلاح
						1	روحیه		
						1	ترکیب		روحیه
						1	شان و مقام	5	تکواندو
						1	زمان و مساحت		
						1	کیفیت هنر رزمی		