









**Zaterdag 28 november 2015**

- Organisatie** De Vlaamse Taekwondo Bond vzw, in samenwerking met de Hanmadang Commissie en met de medewerking van de club Chin Do Jang Gent.
- Licentie** Alle Belgische deelnemers dienen in het bezit te zijn van een geldige taekwondolicentie afgeleverd door één van de regionaal erkende en gesubsidieerde unisportfederaties. Buitenlandse deelnemers moeten in het bezit zijn van een geldige licentie van een erkende taekwondo federatie die WTF taekwondo aanbiedt. Geen geldige licentie (met pasfoto/identiteitskaart) betekent geen deelname.
- Reglementen** Volgens het VTB/Kukkiwon reglement (zie [Hanmadang competitierglement VTB](#) en [Hanmadang disciplines en quoterings](#)). Sommige reglementen in deze uitschrijving kunnen afwijken van het officiële Kukkiwon Hanmadang Reglement.
- Disciplines** Alle officiële Hanmadang disciplines zullen aan bod komen. **Iedere deelnemer kan maximaal deelnemen aan twee disciplines!**  
Voor elke discipline moet een minimum aantal van 4 deelnemers, paren of teams aanwezig zijn. Indien dit niet het geval is, zullen groepen in bepaalde disciplines worden samengevoegd of kan de discipline eventueel geannuleerd worden.
-  **Authorized poomsae:**
- **Individueel**
  - **Paar:** Geslacht al dan niet gemengd.
  - **Team:** 3-5 deelnemers, geslacht al dan niet gemengd (vb. Er kan dus een team bestaande uit enkel dames uitkomen tegen een team met enkel heren binnen dezelfde categorie).
- Reglementering volgens het officiële [poomsae reglement](#).  
Taegeuks/poomsaes zelf te kiezen. Slechts 1 voorronde.**
-  **Creatieve poomsae:** Paar of team (3-5 deelnemers).  
Duur: 60-70 seconden. Geslacht: al dan niet gemengd.  
Volgende technieken zijn verplicht te tonen tijdens deze discipline:
- 2 of meer yeops
  - 2 gesprongen yeops
  - 2 dwits
  - 2 gedraaide trappen (= tolken = dolgaechagi = tornado kick)
  - 2 momdollyos (= spinning kick)
  - 2 gesprongen momdollyo 540° (niet voor -12 jarigen) (niet door iedereen uit te voeren)
-  **Krachtbreektesten:**
- Minimum 18 jaar en minimum 6<sup>de</sup> kup
  - Krachtbreektest uit te voeren binnen de 20 seconden na aanvang
  - Krachtbreektest meshand wordt uitgevoerd met tegelpannen
  - Krachtbreektest vuist wordt uitgevoerd met dakpannen
  - Krachtbreektest met voet (yeop chagi en dwit chagi) wordt uitgevoerd met houten planken van 2cm
  - Er is geen voorselectie, iedere deelnemer neemt onmiddellijk deel aan de finale

-  **All-round breaking:** breektesten uitgevoerd door één persoon, gedurende maximum 1 minuut waarbij een minimum aantal van 7 en een maximum aantal van 10 planken van 1cm moeten gebroken worden. Maximum 15 assistenten mogen het breekmateriaal vasthouden.
-  **Zelfverdediging:** 3-7 deelnemers. Dit is hosinsul als groepsdiscipline binnen een tijd van maximum 1 minuut. Muziek is toegelaten.
-  **Taekwondo aerobics:** 3-9 deelnemers. Dit zijn taekwondotechnieken in harmonie met turnoefeningen en muziek. Duur: 110-120 seconden. Volgende technieken moeten verplicht getoond worden:
  - 2 of meer yeops
  - 2 dollyos op hoofdhoogte
  - 2 dwits
  - 2 gedraaide trappen (= tolken = dolgaechagi = tornado kick)
  - 2 momdollyos (= spinning kick)
  - 2 acrobatische bewegingen (niet door iedereen uit te voeren)
-  **Recording contests:**
  - **Hoogtesprong:** zo hoog mogelijk een plankje van 1cm breken. Men krijgt 3 pogingen.
  - **Vertesprong:** zo ver mogelijk een plankje breken terwijl men in de lucht hangt, nadat men over een hindernis is gesprongen. Men krijgt drie pogingen.
  - **Momdollyo:** zoveel mogelijk plankjes van 1cm breken met momdollyo chagi binnen een periode van 20 seconden.
-  **Team competitie:** 4-11 deelnemers. Zeven verschillende disciplines moeten door het team worden uitgevoerd binnen een tijdsbestek van 6 minuten. De volgorde van de disciplines is willekeurig, maar moet wel op voorhand door het team aan de organisatie worden bezorgd.
 






Volgende disciplines moeten worden uitgevoerd:

  - Creatieve poomsae
  - Zelfverdediging
  - Single jump breaking
  - Various target breaking (= moving multi-direction breaking)
  - Spinning breaking (horizontaal én verticaal)
  - Creative breaking
  - Power breaking

## Tijdsschema

Registratie: 08u00 - 09u00  
 Start wedstrijden: 10u00

## Inschrijvingen

- 1) **Klik hier om het inschrijvingsformulier te openen.** Maximum 250 inschrijvingen.  
 De ingevulde Excel-file dient verstuurd te worden naar: [hanmadangbelgianopen@gmail.com](mailto:hanmadangbelgianopen@gmail.com)
- 2) Het **inschrijvingsgeld** verschilt naargelang de discipline:
  -  15 EUR per persoon: Individueel authorized poomsae
  -  25 EUR per paar/team: Paar authorized poomsae, creatieve poomsae
  -  35 EUR per team: Team disciplines (authorized poomsae, creatieve poomsae, zelfverdediging, taekwondo aerobic, team demo)
  -  15 EUR per persoon: Krachtbreektesten
  -  20 EUR per persoon: All-round breaking en recording contests

De prijzen zijn inclusief het breekmateriaal.  
 Enkel voorinschrijvingen met voorafbetaling worden aanvaard.  
 Rekening: **Vlaamse Taekwondo Bond vzw**  
**IBAN: BE21 0682 3723 0503 - BIC: GKCCBEBB**  
**Vermelding: Open Hanmadang 2015 + naam van de club**
- 3) Indien van toepassing: **Muziek moet op voorhand doorgegeven worden in MP3 formaat!**

**DEADLINE inschrijving + betaling + muziek: donderdag 19 november (23:59:59)**

- Toegang** 5 EUR inkom. Kinderen –12 jaar gratis.  
1 coach per 5 deelnemers gratis.
- Prijzen** Individueel: 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en twee 3<sup>de</sup> plaatsen.  
*De Beker van de Koreaanse Ambassadeur wordt uitgereikt aan het team die deelneemt aan het meest aantal disciplines.*
- Locatie** Sporthal Bourgoyen, Driepikkelstraat 30, 9030 Mariakerke-Gent
- Inlichtingen** Vlaamse Taekwondo Bond  
E-mail: hanmadangbelgianopen@gmail.com  
Telefoon: +32 11 87 09 19  
Website: www.taekwondo.be

*Sfeerbeelden van de Open Hanmadang in februari 2015 – Deelname en vriendschap zijn belangrijker dan winnen!*



Dit toernooi wordt mede mogelijk gemaakt door de steun van:



Embassy of the  
Republic of Korea  
Belgium • EU

