



TAEKWONDO
VLAANDEREN

Reglement Hanmadang
Disciplines & Quoteringen

Inhoudstabel

1. DOEL	3
2. POOMSAE.....	3
2.1. Authorized poomsae (individueel, paar of groep)	3
2.2. Creative poomsae (paar of groep)	4
2.3. Gelijke stand (zowel bij authorized als creative poomsae)	5
3. BREEKTESTEN	5
3.1. Het breekmateriaal	5
3.2. De score.....	5
3.3. Krachtbreektesten	5
3.3.1. Met vuist (20")	5
3.3.2. Met meshand (20")	6
3.3.3. Yeopchagi en dwit chagi (20")	6
3.3.4. Momdollyochagi (20")	6
3.4. Technische breektesten.....	7
3.5. All-round breaking	7
4. ZELFVERDEDIGING	8
5. TAEKWONDO AEROBICS.....	9
6. RECORDING CONTESTS.....	10
6.1. Speed breaking	10
6.2. Opeenvolgende breektesten met lichaamsdraaiing	10
6.3. Opeenvolgende breektesten met momdollyo	11
6.4. Apchagi hoogtesprong	11
6.5. Apchagi en yeopchagi vertesprong	12
7. TEAM COMPETITIE (5'30")	13
8. QUOTERING VOOR DE VERSCHILLENDE DISCIPLINES TIJDENS TEAM COMPETITIE.....	14
8.1. Creatieve poomsae (20 punten)	14
8.2. Zelfverdediging (15 punten).....	14
8.3. Single jump breaking (10 punten)	14
8.4. Various-target breaking (10 punten)	14
8.5. Spinning breaking (10 punten)	15
8.6. Freestyle team breaking (20 punten).....	15
8.7. Kwaliteit van uitvoering (5 punten)	15
8.8. Power breaking (10 punten)	16

1. DOEL

In dit document staan de up to date disciplines die door Kukkiwon worden erkend en de daaraan gekoppelde regels en quoteringen.

2. POOMSAE

2.1. Authorized poomsae (individueel, paar of groep)

Dit zijn de welbekende Kukkiwon poomsae.

Duur: meer dan 30", minder dan 90".

Score is maximum 10 punten:

- Techniek (accuracy) (4 punten) (cfr. poomsaewedstrijden)
- Presentatie (expressiviteit) (6 punten) (cfr. poomsaewedstrijden)

Niet synchroon zijn bij paar of groep wordt afgetrokken bij presentatie (ritme).

Deelname gebeurt individueel, in paar, of in groep (3-5).

- Paar is altijd gemengd
- De groepen kunnen bestaan uit mannen, vrouwen, of gemengd. In het laatste geval is het aantal dames of heren niet bepaald.

Bij onvoldoende deelnemers kan het zijn dat leeftijdsgroepen worden samengevoegd.

Voor de keuze van de taegeuks/poomsae mogen de deelnemers zelf de te lopen taegeuks/poomsae opgeven. Dit laat enerzijds toe dat ook niet-dangraden kunnen deelnemen, anderzijds wordt de drempelwaarde voor deelname hierdoor lager.

We willen er wel op wijzen dat er slechts 1 voorronde is met 2 poomsae/taegeuks, waarvan maximaal 10 deelnemers naar de finale gaan. Enkel indien er gelijke standen zijn, gaan die ook mee naar de finale, en kan het aantal deelnemers dus groter zijn dan 10. Zowel in de voorronde als in de finale worden 2 taegeuks/poomsae gelopen.

Herstart is niet mogelijk, dadelijk diskwalificatie.

Strafpunten (van totaal afgetrokken, tenzij anders vermeld)

- Tijd overschrijden: - 0,3 punt per 10"
- Overschrijden van de grenslijn met beide voeten: -0,3 punt per keer (door iedere scheidsrechter)

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst
- Uitvoeren van een verkeerde poomsae
- De officiële dobok wordt niet gedragen
- De sexratio klopt niet met wat wordt verwacht.

2.2. Creative poomsae (paar of groep)

Bestaat uit een zelf ontworpen poomsae, bestaande uit enkel taekwondotechnieken.

De duur van de creative poomsae is meer dan 70", minder dan 80". De creative poomsae moet een aantal verplichte bewegingen bevatten:

- 2 x 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) (deze techniek was op de World hanmadang 2016 niet meer verplicht)

Muziek is toegelaten.

Creative poomsae gebeurt **individueel**, in paar (altijd 1 dame en 1 heer) of in groep (3 tot 5 deelnemers), bestaande uit dames, heren, of gemengd. Indien gemengd is de verhouding dames/heren niet belangrijk.

Bij onvoldoende deelnemers kan het zijn dat leeftijdsgroepen worden samengevoegd.

De score bestaat maximum 10 punten:

Techniek (accuracy) (4 punten)

- Correctheid van de technieken (2 punten)
 - -0.1 per fout in uitgevoerde techniek
 - -0.3 indien tussendoor meer dan 2" wordt gewacht
 - Bij herbeginnen: iedere reeds uitgevoerde techniek x -0.3
- Aanwezigheid van de opgelegde technieken (2 punten): -0.3 per gemiste techniek

Presentatie (program arrangement) (6 punten)

- Bedrevenheid (expertness) (2 punten): snelheid, kracht, balans, ritme
- Synchroniciteit (2 punten): gelijkvormigheid van het uitvoeren van de poomsae door het paar of de groep
- Creativiteit (2 punten)

Strafpunten (van totaal afgetrokken, **tenzij anders vermeld**)

- Tijd overschrijden of te kort: - 0.3 punten per 10"
- Overschrijden van de grenslijn: -0.3 punten per keer (**door iedere scheidsrechter**)
- Bij groep: per persoon te weinig of te veel: - 3 punten per persoon

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Na-apen van creatieve poomsae van anderen. Hiermee wordt bedoeld dat teams uit dezelfde club niet dezelfde creative poomsae mogen brengen.
- De officiële dobok wordt niet gedragen.

2.3. Gelijke stand (zowel bij authorized als creative poomsae)

- Eerst kijken naar de punten voor presentatie, hoogste punten expressiviteit is winnaar.
- Indien nog gelijk, hoogste en laagste punten erbij halen.
- Indien nog gelijk, herkansing. Bij authorized poomsae wordt slechts 1 poomsae gelopen, aangeduid door de hoofdscheidsrechter.
- Indien nog gelijk, weer eerst presentatie bekijken, dan hoogste en laagste punten erbij halen.
- Indien nog gelijk, twee winnende teams.

3. BREEKTESTEN

3.1. Het breekmateriaal

Volgend materiaal wordt normaal gebruikt tijdens de verschillende breekdisciplines:

- Meshand : platte stenen of breekbare plastieken blokken
- (power- en speed breaking) : (40,5cmx14cmx1,6cm)
- Vuist : tegels, dakpannen (22,5cmx27cmx1,6cm)
- Yeop en dwit : planken (30cmx22cmx1.8cm)
- Momdollyo : planken (30cmx22cmx1.8cm)
- Allround breaking : planken (30cmx22cmx0.9cm)
- Recording contests : planken (30cmx22cmx0.9cm)
- Team competitie : planken (30cmx22cmx0.9cm),
behalve voor power breaking (30cmx22cmx1.8cm),
andere speciale attributen (appel, ballon, ...)

Tijdens een wedstrijd wordt altijd gebruik gemaakt van het breekmateriaal en de houders voor het materiaal verstrekt door de organisatie van de wedstrijd, behalve de specifieke attributen gebruikt tijdens team competitie.

Een plank is slechts gebroken als dit gebeurt met de juiste techniek volgens het kukkiwon tekstboek, en indien de plank breekt ter hoogte van 2 parallelle zijden. Wanneer bv een hoek afbreekt, geldt dit niet als een geldig gebroken plank. De plank mag ook niet gebroken worden met hulp van de persoon die vasthoudt.

3.2. De score

De score bestaat uit het aantal gebroken targets, of de afstand waarover de target werd gebroken (hoogtesprong, vertesprong, speed breaking). Strafpunten worden hiervan afgetrokken.

3.3. Krachtbreektesten

3.3.1. Met vuist (20")

Score: aantal gebroken objecten. De deelnemer bepaalt op voorhand het aantal. De hand mag niet beschermd zijn, er mag wel een bescherming gelegd worden op het te breken materiaal. De deelnemer zelf legt de te breken objecten op de houder. Hij mag de houder zelf niet aanpassen.

Bij gelijkstand:

- De deelnemer die het hoogste aantal objecten wou breken wint.
- Indien nog gelijk: deelnemer met laagste gewicht wint.

Strafpunten afgetrokken:

-1 per 10" tijdsoverschrijding

Diskwalificatie indien:

- Niet gebroken op reglementaire manier.
- Grond raken met een lichaamsdeel behalve de knieën na breken (wankelen/vallen – beide knieën op de grond is toegestaan).
- Meer dan één keer proberen breken.

3.3.2. Met meshand (20")

Cfr. Breekttest met vuist.

3.3.3. Yeopchagi en dwit chagi (20")

Cfr. Breekttest met vuist.

Beide disciplines worden samengebracht onder één discipline ('foot breaking').

De hoogte van de te breken planken moet **boven** heuphoogte zijn.

Voor het breken mag de deelnemer inschuiven of maximum 1 stap voorwaarts zetten.

De voet mag niet beschermd zijn.

Indien geen enkele plank breekt, is de deelnemer gediskwalificeerd voor de finale.

Strafpunten afgetrokken:

-1 per 10" tijdsoverschrijding

Diskwalificatie indien:

- Niet gebroken op reglementaire manier.
- Grond raken met een lichaamsdeel boven de knie na het breken.

3.3.4. Momdollyochagi (20")

Cfr. Breekttest met yeop/dwit.

De hoogte van de te breken planken moet **boven** schouderhoogte zijn.

Voor het breken mag de deelnemer inschuiven of maximum 1 stap voorwaarts zetten.

De voet mag niet beschermd zijn.

3.4. Technische brektesten

Dit zijn de bouwstenen voor de allround breaking (zie verder).

- Single jump breaking
Breken van planken met hand of voet terwijl men in de lucht hangt.
- Vertical turn breaking (spinning breaking)
Breken van planken tijdens het draaien rond de horizontale as van het lichaam.
- Horizontal turn breaking (spinning breaking)
Breken van planken tijdens het draaien rond de verticale as van het lichaam
- Various target breaking
Breken van gefixeerde of bewegende planken in verschillende richtingen.
- Freestyle team breaking (vroegere creative breaking)
Breken van planken op een manier dat niet valt onder de vorige disciplines.

3.5. All-round breaking

Bestaat uit zelf gekozen breektechnieken opgesomd in het vorige puntje, uitgevoerd door een en dezelfde persoon.

Duur: maximum 50".

10 tot 15 planken, slechts 1 poging per plank, anders niet meegeteld in de score.

Maximum 15 assistenten om de planken vast te houden. Als een plank breekt zonder impact van de uitvoerder, wordt dit beschouwd als een mislukte break.

Score maximum 10 punten:

Techniek (accuracy) (4 punten)

- Aantal gebroken planken (2 punten), -0.2 voor iedere niet gebroken plank.
- Landing (2 punten, - 0.1 na iedere onstabiele landing na de brektest, -0,3 bij grond raken met 1 hand, -0.5 bij vallen na landing of grond raken met beide handen)

Presentatie (Program arrangement) (6 punten)

- Bekwaamheid (Skill) (2 punten): moeilijkheidsgraad (hoogte, draaiing)
- Uitvoering (expressivity) (2 punten): goede uitvoering van de technieken tijdens het breken
- Creativiteit (2 punten): creativiteit van het geheel
- Punten voor program arrangement worden pas gegeven na het volledig uitvoeren van de oefening.

Strafpunten (van totaal afgetrokken, tenzij anders vermeld)

- Tijd overschrijden: - 0.3 punten per 10"
- Wanneer de deelnemer valt: -0,3 punt per keer (door iedere scheidsrechter)
- Wanneer de assistent de plank mee breekt: -0.3 punten per keer (door iedere scheidsrechter)
- Indien het aantal assistenten >15: -1 punt per extra persoon

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Valsspelen zodat de planken gemakkelijk breken.

Bij gelijke stand

Zelfde reglementering zoals bij poomsae.

4. ZELFVERDEDIGING

Dit is hosinsul als groepsdiscipline.

De maximale duurtijd is 60". De aanvallen komen continu van verschillende kanten. Komische situaties zijn niet toegelaten, net zoals overdreven agressie. Men mag zich verdedigen tegen (nep) wapens, maar zelf geen wapens gebruiken. Het aantal deelnemers is 5-7. Muziek is toegelaten.

Score maximum 10 punten:

Techniek (accuracy) (4 punten)

- Nauwkeurigheid van TKD-bewegingen (2.0 punten, -0.1 bij foute beweging)
- Nauwkeurigheid van TKD-technieken (2.0 punten, -0.1 bij foute techniek)

Presentatie (program arrangement) (6 punten)

- Bekwaamheid (Skill) (2.0 punten): moeilijkheidsgraad
- Uitvoering (practicality) (2.0 punten) Realistische toepasbaarheid van de technieken en vlotheid van uitvoering.
- Creativiteit (2.0 punten): creativiteit van het geheel

Punten voor program arrangement worden pas gegeven na het volledig uitvoeren van de oefening.

Strafpunten (van totaal afgetrokken, tenzij anders vermeld)

- Tijd overschrijden: - 0.3 punten per 10"
- Per persoon te weinig of te veel: - 3 punten
- Overschrijden van de grenslijn: - 0.3 punten per keer (door iedere scheidsrechter)
- Komische situaties
- De deelnemers kwetsen zichzelf
- Gebruik maken van niet goedgekeurde wapens.

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer klopt niet met die op de lijst.
- Gebruik maken van echte wapens.

Bij gelijke stand

Zelfde reglementering zoals bij poomsae.

5. TAEKWONDO AEROBICS

Dit betreft Taekwondo-technieken in harmony met turnoefeningen en muziek.

Hoe meer taekwondo technieken, hoe meer punten.

De duurtijd bedraagt meer dan 1'50" en minder dan 2'. Het totaal aantal deelnemers bestaat uit 7-9.

De formatie van de deelnemers moet tijdens de uitvoering minstens 3 keer veranderen.

De officiële broek en gordel moeten gedragen worden. Make-up is toegelaten.

Men mag attributen gebruiken, maar dat heeft geen invloed op de score.

Een aantal technieken zijn verplicht:

- 2 x 2 of meer yeopchagi's
- 2 gesprongen yeopchagi's
- 2 dollyochagi's op hoofdhoogte
- 2 dwitchagi's
- 2 momdollyos (= spinning kick)
- 2 gedraaide trappen (= tolken = dolgaechagi = tornado kick)
- 2 acrobatische bewegingen

De verplichte technieken moeten door iedereen gelijktijdig worden uitgevoerd, behalve de acrobatische bewegingen. Deze technieken kunnen enkel door één of een paar personen worden uitgevoerd.

Score maximum 10 punten:

Techniek (accuracy) (4 punten)

- Correctheid van de technieken (2.0 punten): - 0.1 per fout in uitgevoerde techniek.
- Aanwezigheid van de opgelegde technieken (2.0 punten): - 0.3 per gemiste techniek

Presentatie (program arrangement) (6 punten)

- Deskundigheid (skill) (2.0 punten): snelheid, kracht balans, ritme
- Uitvoering (expressivity) (2.0 punten): dynamische expressie en harmonie met de muziek
- Creativiteit (2.0 punten)

Strafpunten (van totaal afgetrokken, tenzij anders vermeld)

- Tijd overschrijden of te kort: - 0.3 punten per 10"
- Overschrijden van de grenslijn: - 0.3 punten per keer (door iedere scheidsrechter)
- Bij groep: per persoon te weinig of te veel: - 3 punten per persoon

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.

Bij gelijke stand

Zelfde reglementering zoals bij poomsae.

6. RECORDING CONTESTS

Dit zijn disciplines die zich afspelen binnen een bepaalde tijdsframe, en waar bepaalde variabelen worden geteld of gemeten (aantal planken binnen x tijd, hoogte van breken, afstand waarop een target wordt gebroken).

6.1. Speed breaking

Breken van targets met vuist, meshand of voet op een zo explosief mogelijke manier zodat het target minimaal wordt voortbewogen tijdens het breken.

Voor dergelijke breektesten is een apart apparaat nodig.

Maximum duurtijd: 20".

Het aantal te breken targets varieert van 2 tot 5, afhankelijk van de leeftijd en geslacht, en wordt bepaald door de organisatie van de wedstrijd.

De hand of voet mag niet beschermd worden, over de te breken targets kan een bescherming worden gelegd. Indien een handtechniek wordt gebruikt, blijven beide voeten op de grond.

Strafpunten (van totaal afgetrokken)

- Tijd overschrijden: - 1 punt per 10". Dit komt overeen met toevoegen van 10 cm van de gemeten afstand waarover de targets zich hebben voortbewogen.

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Gebruik maken van een verkeerde of niet reglementaire techniek.
- Als een lichaamsdeel boven de knie de grond raakt na het breken.
- Als het target niet volledig is gebroken.
- Indien de te breken targets over de maximale afstand worden verschoven tijdens het breken.
- **Indien de voeten verplaatst werden.**

De winnaar is de persoon die de targets breekt met de kleinste verplaatsing ervan.

Bij gelijke stand

- Herkansing
- Indien nog gelijk, 2 winnaars.

6.2. Opeenvolgende breektesten met lichaamsdraaiing

Zoveel mogelijk planken breken binnen 20 seconden. Het lichaam draait 360° bij iedere trap.

Scoring: 1 punt per gebroken plank bevindt zich hoger dan het bekken.

Maximum 5 assistenten, die zich moeten bevinden in een afgebakende zone van 2 m².

Assistenten dragen pantser en helm.

2 personen houden de planken vast.

Strafpunten

- Plank is lager dan middel van de deelnemer (-1)
- De vasthoudende assistent helpt plank mee breken (-1)
- De vasthoudende assistent overschrijdt de grenslijn (-1 per keer)

- De deelnemer overschrijdt de grenslijn (-1 per keer)

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Deelnemer valt of raakt de grond met hand.
- Deelnemer of assistenten overschrijden meer dan 3 maal de grenslijn.

Bij gelijke stand

- Herkansing
- Indien nog gelijk, wint de jongste bij de junioren, en de oudste bij de senioren.

6.3. Opeenvolgende breektesten met momdollyo

Zelfde reglementering zoals bij lichaamsdraaiing, alleen moet de plank zich minstens op schouderhoogte bevinden. De te breken plank moet hoger dan het bekken.

6.4. Apchagi hoogtesprong

- < 20" per poging
- In deze discipline is het de bedoeling een plank zo hoog mogelijk te breken met gesprongen apchagi.
- De maximale aanloop is 7 meter.
- De beginhoogte wordt door iedere deelnemer zelf bepaald op voorhand. De hoogte wordt bepaald per 5 cm. De deelnemer krijgt na de eerste succesvolle poging nog twee pogingen om hoger te springen en te breken. De derde poging gaat enkel door indien de tweede succesvol was. Enkel de 50 % hoogste sprongen in ronde 2 mogen deelnemen aan de derde ronde.
- 1 poging bij de zelf gekozen hoogte, bij mislukken uitgeschakeld. Dan nog 3 pogingen voor ronde 2 en 3 voor ronde 3. De hoofdscheidsrechter steekt een zwarte vlag op indien niet gebroken.

Strafpunten

- Over tijd gaan. 1 kam jeong per 10'. Een kam jeong komt overeen met aftrek van 10 cm van de gesprongen hoogte.

Bij gelijke stand

- Herkansing
- Indien nog gelijk wint de kleinste persoon

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Als de deelnemer de grond raakt met een lichaamsdeel boven de knie (raken van de grond met de hand is **niet** toegestaan).
- Breken van de plank met een onreglementaire techniek.
- Als het breken bij de zelf gekozen hoogte mislukt.

6.5. Apchagi en yeopchagi vertesprong

- < 20" per poging
- In deze discipline moet de deelnemer over een hindernis of horizontale lat springen, en dan een plank breken. De hoogte wordt bepaald per toernooi.
- De begin afstand wordt door iedere deelnemer zelf bepaald op voorhand. De afstand wordt bepaald per 10 cm. De deelnemer krijgt na de eerste succesvolle poging nog twee pogingen om verder te springen en te breken. De derde poging gaat enkel door indien de tweede poging succesvol was.
- De aanloopafstand is minder dan 12 meter. De houding van de brekende voet speelt geen rol.
- De deelnemer krijgt 1 poging per keer, bij mislukken is hij uitgeschakeld. De hoofdscheidsrechter steekt dan een zwarte vlag op.

Strafpunten

- Over tijd gaan. 1 kam jeong per 10'. Een kam jeong komt overeen met aftrek van 10 cm van de gesprongen hoogte.

Bij gelijke stand

- Herkansing
- Indien nog gelijk wint de kleinste persoon

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- De horizontale lat valt op de grond.
- Wanneer een lichaamsdeel boven de knie de grond raakt na het breken. De handen mogen de grond niet raken!
- Als de plank wordt gebroken als er al een voet op de grond staat.
- Als het breken bij de zelf gekozen beginafstand mislukt.

7. TEAM COMPETITIE (5'30")

Hier moeten door een volledig team verschillende disciplines worden uitgevoerd. Dit kan gebeuren in willekeurige volgorde binnen een tijdspanne van 5 minuten 30 seconden. Men probeert tijdens de demo een verhaal naar voor te brengen, aaneengeregend met behulp van de verschillende disciplines. Het team bestaat uit 9-13 personen, met minstens 1 dame indien mogelijk. Met uitsluiting van de krachtbreektest, moet minstens één breektestdiscipline door een dame worden uitgevoerd indien ze aanwezig is.

2 reserve deelnemers mogen op de lijst staan (één dame, één heer, twee heren), er mogen 2 personen worden gewisseld, bv. bij kwetsuur tijdens de voorbereiding of tijdens de uitvoering zelf. Er wordt een blad afgegeven met de juiste volgorde van de disciplines en het aantal te breken objecten, en de geschatte tijd ervan.

De disciplines bestaan uit:

1. Creatieve poomsae (20 punten)
2. Zelfverdediging (15 punten)
3. Single jump breaking (10 punten)
4. Various-target breaking (= moving multidirection breaking) (10 punten)
5. Spinning breaking (horizontaal én verticaal) (10 punten)
6. Freestyle team breaking (20 punten) (vroegere creative breaking)
7. Power breaking (10 punten)

Daarnaast worden nog 5 punten toegekend op de artistieke waarde van het geheel. Dit is een quoteringsysteem op de verhaallijn die aanwezig is tijdens de demo. De totale maximum score is dus 100. Het al dan niet breken van een object heeft behalve bij power breaking een bepalende invloed op de score. Algemene regel bij techniek: beginnen bij het gemiddelde als geen enkele fout tegen de regels wordt gemaakt. Indien wél: beginnen onder het gemiddelde.

Bij gelijke stand:

- Cfr. Poomsae reglementering

Strafpunten (van totaal afgetrokken, tenzij anders vermeld)

- Tijd overschrijden: - 3 punten per 10"
- Per persoon te weinig of te veel: - 10 punten
- Gebruik van vuurwerk of echte wapens: - 3 punten
- Schofferen van een staat of een religie: -10 punten

Diskwalificatie

- De naam van de deelnemer verschilt van die op de lijst.
- Valsspelen zodat de breekitems gemakkelijk breken.

8. QUOTERING VOOR DE VERSCHILLENDE DISCIPLINES TIJDENS TEAM COMPETITIE

8.1. Creatieve poomsae (20 punten)

Dezelfde reglementen die van kracht zijn voor creatieve poomsae gelden ook hier.

Score:

- Nauwkeurigheid: 10 punten
- Program arrangement (presentatie): 10 punten. Hier wordt ook gequoteerd in hoeverre men synchroon is.

8.2. Zelfverdediging (15 punten)

Iedere deelnemer moet meedoen met deze subdiscipline. De verdedigers gebruiken geen wapens. De gebruikte wapens zijn korte of lange stok, of geen wapen.

Score:

- Nauwkeurigheid: 5 punten
- Program arrangement (presentatie): 10 punten

8.3. Single jump breaking (10 punten)

De aanloop mag geen 12 meter overschrijven.

Eenzelfde handtechniek mag slechts één keer gebruikt worden.

Score:

- Nauwkeurigheid: 5 punten
 - -2 voor iedere ongebroken plank
 - -1 bij iedere landing met balansverlies
 - -3 bij aanraken van de grond met 1 hand
 - -5 bij vallen na de landing (grond raken met lichaamsdeel boven de knie of grond raken met beide handen)
- Program arrangement (uitvoering): 5 punten
Creativiteit, mate van integratie met de muziek, mate van perfectie van uitvoering van de breektest, moeilijkheidsgraad.

8.4. Various-target breaking (10 punten)

Dit is het breken van verschillende bewegende of vaste targets in meerdere richtingen.

Voorbeeld: multi-direction breaking, een lijn met verschillende planken die direct na elkaar worden gebroken, ...

Maximum 15 planken, met hand én voettechnieken gebroken, op meer dan 1 meter hoogte.

De persoon die breekt moet dit doen in één vloeiende beweging.

Score:

- Nauwkeurigheid: 5 punten
 - -2 voor iedere ongebroken plank
 - -1 bij iedere landing met balansverlies
 - -3 bij aanraken van de grond met 1 hand
 - -5 bij vallen na de landing (grond raken met lichaamsdeel boven de knie of grond raken met beide handen)

- Program arrangement (uitvoering): 5 punten
Creativiteit, mate van integratie met de muziek, mate van perfectie van uitvoering van de breektest, moeilijkheidsgraad.

8.5. Spinning breaking (10 punten)

Dit is het breken van planken terwijl rond de horizontale of verticale as wordt gedraaid. Beide moeten worden uitgevoerd (horizontaal en verticaal). Dit moet **niet** gebeuren door dezelfde persoon!

Score:

- Nauwkeurigheid: 5 punten
 - -2 voor iedere ongebroken plank
 - -1 bij iedere landing met balansverlies
 - -3 bij aanraken van de grond met 1 hand
 - -5 bij vallen na de landing (grond raken met lichaamsdeel boven de knie of grond raken met beide handen)
- Program arrangement (uitvoering): 5 punten
Creativiteit, mate van integratie met de muziek, mate van perfectie van uitvoering van de breektest, moeilijkheidsgraad.

8.6. Freestyle team breaking (20 punten)

Dit is het breken van planken met nog niet getoonde technieken. Meestal zijn deze heel spectaculair.

Score:

- Nauwkeurigheid: 10 punten
 - -2 voor iedere ongebroken plank
 - -1 bij iedere landing met balansverlies
 - -3 bij aanraken van de grond met 1 hand
 - -5 bij vallen na de landing (grond raken met lichaamsdeel boven de knie of grond raken met beide handen)
- Program arrangement (uitvoering): 10 punten
Creativiteit, mate van integratie met de muziek, mate van perfectie van uitvoering van de breektest, moeilijkheidsgraad.

8.7. Kwaliteit van uitvoering (5 punten)

Hier wordt de artistieke waarde van de demo gekwantificeerd. Dit is dus een score op de verhaallijn die aanwezig is tijdens de demo.

8.8. Power breaking (10 punten)

- Gebeurt door 4 verschillende deelnemers
- Maximum 20 planken in totaal
- Drie (3) deelnemers breken met een verschillende handtechniek (elleboog mag dus niet), één (1) deelnemer met een voettechniek
- Het breken met de hand gebeurt door een slag of stoot naar beneden. De voettechniek mag enkel dwitchagi of momdollyo chagi zijn.
- + 0,5 voor iedere gebroken plank, maximum score is 10.