

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



جناب آقای حسین زاده

رئیس محترم هیات تکواندو استان خراسان رضوی

**موضوع:** شانزدهمین دوره مسابقات آزاد قهرمانی هان مادانگ کشور (آقایان و بانوان)

با سلام و احترام؛

ضمن آرزوی توفیق روزافزون، به آگاهی میرساند مسابقات هان مادانگ در دو بخش آقایان و بانوان با شرایط ذیل برگزار می گردد.

لذا ضروری است از سوی آن هیأت مراتب به آگاهی افراد واجد شرایط رسانده شود تا در مهلت تعیین شده نسبت به ثبت نام در سامانه بانک اطلاعات فدراسیون اقدام نمایند.

شایان ذکر است به دلیل توسعه تکواندو همگانی دارندگان کمر بند قرمز نیز مجاز به شرکت در این مسابقات میباشند.

• ورزشکاران اتباع نیز می توانند در این مسابقات شرکت نمایند ولی در صورت کسب مقام قهرمانی به مسابقات جهانی اعزام نخواهند شد.

**الف) ثبت نام و برگزاری مسابقات آقایان:**

**مهلت ثبت نام در سامانه بانک اطلاعات:** از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ تا پایان روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

**برگزاری:** (روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه مورخ ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰/۰۳/۱۴۰۲)

برنامه زمانبندی برگزاری هر کدام از آیتم ها پس از اتمام مهلت ثبت نام و مشخص شدن آمار اعلام فواید شد.

کارت شرکت در مسابقات صبح روز مسابقه در سالن برگزاری از ساعت ۰۷:۳۰ الی ۰۸:۰۰ توزیع خواهد شد.

**ب) ثبت نام و برگزاری مسابقات بانوان:**

**مهلت ثبت نام در سامانه بانک اطلاعات:** از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ تا پایان روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

**برگزاری:** (روزهای شنبه، یکشنبه و دوشنبه مورخ ۲۰، ۲۱ و ۲۲/۰۳/۱۴۰۲)

برنامه زمانبندی برگزاری هر کدام از آیتم ها پس از اتمام مهلت ثبت نام و مشخص شدن آمار اعلام فواید شد.

کارت شرکت در مسابقات صبح روز مسابقه در سالن برگزاری از ساعت ۰۷:۳۰ الی ۰۸:۰۰ توزیع خواهد شد.

**پ) آدرس محل برگزاری مسابقات:** تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از پل صدر، خیابان شهید میرزاپور، انتهای کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

توران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

**نکته مهم:** به دلیل جلوگیری از خطا در ثبت نام توصیه می‌گردد قبل از مراجعه به هیأت تکواندو استان، فرم‌های ۱، ۲ و ۳ (پیوست) را با توجه به آیتم‌های درخواستی برای ثبت نام در سامانه تکمیل نموده و سپس اقدام به ثبت نام نمایید. به همکاران محترم در هیأت تکواندو استان‌ها توصیه می‌گردد جهت جلوگیری از هرگونه ادعای بعدی قبل از تکمیل فرم‌های فوق اقدام به ثبت نام در سایت ننمایند.

### ت) مدارک لازم و نحوه ثبت نام:

- ۱) تکمیل فرم ج (پیوست) که در هیأت تکواندو استان بایگانی می‌گردد.
- ۲) رضایتنامه محضری والدین برای بازیکنان زیر ۱۸ سال
- ۳) دارا بودن بیمه ورزشی معتبر ثبت شده در سامانه فدراسیون پزشکی
- ۴) ثبت نام توسط هیأت تکواندو استان و از طریق سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو امکان پذیر می‌باشد و هیئت تکواندو استان پس از دریافت و کنترل مدارک ردیف‌های ۱، ۲ و ۳ نسبت به ثبت نام اقدام می‌نماید.
- ۵) مبلغ ورودی مسابقات طبق جدول زیر می‌بایست در زمان ثبت نام به صورت آنلاین پرداخت گردد.

### جدول پرداخت ورودی مسابقات برای هر نفر به ریال

آیتم های نوپیی چاگی ، تیویوپ چاگی رکوردی ، سوننال سرعتی ، جوموک سرعتی ، یوپ چاگی سرعتی ، پومسه انفرادی و ایروبییک و پومسه تیمی (به ازای هر نفر )	آیتم های پال کیوک پا و موم دولیو چاگی رکوردی	آیتم های جوموک قدرتی ، سوننال قدرتی ، چند جهت ، دولگه چاگی و تیم نمایش (به ازای هر نفر )
۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**ث: نکات بسیار مهم جهت اطلاع مسؤل ثبت نام هیأت تکواندو استان که حتماً لازم است قبل از اقدام به ثبت نام، موارد زیر را به دقت مطالعه نماید:**

- ۱) با توجه به اینکه برای شرکت کنندگان اسکان و غذا داده نخواهد شد، لطفاً هنگام ثبت نام در تمام آیتم‌ها گزینه (خیر) مربوط به متقاضی اسکان و غذا را انتخاب نمایید.
- ۲) هر بازیکن می‌تواند در مجموع در سه آیتم ثبت نام نماید.
- ۳) ثبت نام برای هر آیتم انفرادی جداگانه انجام شده ولی پرداخت برای کلیه آیتم‌های انفرادی هر نفر یکجا صورت می‌گیرد

تهران: خیابان شریعتی ، خیابان شهید میرزاپور ، کوچه شهید طاهری ، ملایل مجتمع مسکونی سبحان ، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code : 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait : taekwondo.ir

E-Mail : Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

- (۴) ثبت نام برای هر آیتم تیمی جدا از انفرادی بوده و پرداخت برای کلیه آیتم های تیمی به صورت یکجا انجام می شود.
- (۵) توصیه می گردد هنگام ثبت نام ابتدا بخش کلیه ورزشکاران را ثبت نام و پرداخت نمایند و سپس با تکمیل اعضای تیم خود نسبت به ثبت نام و پرداخت هزینه کل تیم به صورت یکجا اقدام نمایند.

- (۶) برای شرکت در بخش های تیمی حتماً برای تیم خود اسم انتخاب نموده و هیأت استان در هنگام ثبت نام قبل از ثبت نام تک تک اعضای تیم، با انتخاب گزینه «ایجاد گروه جدید برای مسابقات انفرادی» نسبت به تایپ نام تیم اقدام نموده و سپس تک تک بازیکنان را - به غیر از سرپرست، سرمربی و مربی - در تیم مربوطه ثبت نام می نماید.
- (۷) برای هر تیم حتماً باید حداقل تعداد ورزشکار لازم ثبت گردد تا بتوان در این سیستم تیم بعدی را ثبت نام کرد لذا توصیه می گردد به لحاظ ایجاد نظم در ثبت نام از ثبت نام تیم هایی که دارای حداقل ورزشکار مورد قبول نمی باشند، خودداری گردد.
- (۸) برای ثبت نام سرپرست، سرمربی و مربی تیم نمایش مبلغ ورودی لازم نیست.
- (۹) سرپرست، سرمربی و مربی تیم نمایش فقط در قسمت کادرفنی ثبت نام خواهند شد.
- (۱۰) سرپرست، سرمربی و مربی می توانند جداگانه به عنوان بازیکن نیز ثبت نام نمایند (یعنی هم به عنوان کادر فنی و هم به عنوان ورزشکار ثبت نام نمایند).
- (۱۱) در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در هر صفحه از سامانه، روی علامت ؟ کلیک نمایید.

### ج) آئین نامه برگزاری مسابقات

- (۱) مسابقات در ۴ بخش و ۱۶ آیتم برگزار می گردد و هر ورزشکار مجاز است در مجموع در سه آیتم ثبت نام نماید.
- (۲) بازیکنان صرفاً مجاز به استفاده از لباس سفید استاندارد می باشند (هرگونه لباس رنگی و پومسه WT ممنوع می باشد) و در صورت استفاده از لباس متفرقه عدم صلاحیت می گردند.

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزابور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵۳۴۳

Attach : ..... پیوست : ندادود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



### ۳) مسابقات کلیه آیتمها در یک دور برگزار میگردد. (به غیر از بخش قدرتی)

بالای ۶۰ سال	۴۰ تا ۵۹ سال	۳۰ تا ۳۹ سال	۱۹ تا ۲۹ سال	۱۶ تا ۱۸ سال	۱۳ تا ۱۵ سال	زیر ۱۲ سال	رده سنی		رشته های انفرادی
							بخش / آیتم / جنسیت		
*	*	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				آقایان	جوموک	قدرتی
	بالای ۴۰ سال	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				بانوان	سوننال	
*	*	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				آقایان	بال کیوکپا	
	بالای ۴۰ سال	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				بانوان	بال کیوکپا	
*	*	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				آقایان	نویی چاگی	رکوردی
	بالای ۴۰ سال	۱۹ تا ۳۹ سال	برگزار نمی شود				بانوان	نویی چاگی	
	۱۹ سال به بالا	*	*	*			آقایان	تیو بوپ چاگی	
	۱۹ سال به بالا	*	*	*			بانوان	تیو بوپ چاگی	
	۱۹ سال به بالا	*	*	*			آقایان	مومدولبوچاگی	
	۱۹ سال به بالا	*	*	*			بانوان	مومدولبوچاگی	
	۱۹ سال به بالا		زیر ۱۸ سال				آقایان	دولگه چاگی	
	۱۹ سال به بالا		زیر ۱۸ سال				بانوان	دولگه چاگی	
	۱۹ سال به بالا		زیر ۱۸ سال				آقایان	سوننال سرعتی	
	۱۹ سال به بالا		برگزار نمی شود				بانوان	سوننال سرعتی	
	۱۹ سال به بالا		برگزار نمی شود				آقایان	جوموک سرعتی	
	۱۹ سال به بالا		برگزار نمی شود				بانوان	جوموک سرعتی	
	۱۹ سال به بالا		برگزار نمی شود				آقایان	بوپ چاگی سرعتی	
	۱۹ سال به بالا		برگزار نمی شود				بانوان	بوپ چاگی سرعتی	
	۳۰ سال به بالا	*	*	*			آقایان	چند جهت	
	۱۹ سال به بالا	*	*	*			بانوان	چند جهت	
	۳۰ سال به بالا	*		۱۳ تا ۱۸ سال			آقایان	استاندارد انفرادی	مستقیم
	۳۰ سال به بالا	*		۱۳ تا ۱۸ سال			بانوان	استاندارد انفرادی	مستقیم
	۱۹ سال به بالا			زیر ۱۸ سال			آقایان	استاندارد (سه نفره)	گروهی
	۱۹ سال به بالا			زیر ۱۸ سال			بانوان	استاندارد (سه نفره)	
	۱۹ سال به بالا			زیر ۱۸ سال			آقایان	ابداعی	گروهی

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

۱۹ سال به بالا	زیر ۱۸ سال	بانوان	(سه نفره)
۱۹ سال به بالا	محدوده ۱۸ تا ۲۰ سال	آقایان	تیم نمایش
۱۹ سال به بالا	زیر ۱۸ سال	بانوان	
بالای ۱۹ سال	زیر ۱۸ سال	آقایان	ایروبیک
بالای ۱۹ سال	زیر ۱۸ سال	بانوان	۳ الی ۵ نفره

### ۳- آیت‌های قدرتی

- ۳-۱- استفاده از مچ بند، سابقیندو ساعد بند در کل آیت‌ها ممنوع می باشد.
- ۳-۲- استفاده از پد PAD در آیت‌های جوموک و سونال قدرتی اجباری می باشد.
- ۳-۳- زمان چیدمان اهداف سونال و جوموک ۱ دقیقه و اجرا ۲۰ ثانیه می باشد. در صورت گذشت زمان از تایم تعریف شده به ازای هر ۱۰ ثانیه یک عدد از رکورد شرکت کننده کسر می گردد. ضمناً جنس اهداف از بتن سیمانی می باشد.
- ۳-۴- در آیت‌ها پال کیوکپا ارتفاع مرکز هدف بالاتر از استخوان لگن ورزشکار بوده و جنس اهداف از چوب می باشد.
- ۳-۵- در آیت‌های جوموک و سونال بلند کردن پا و پرش مجاز نمی باشد. تماس هر نقطه از بدن از زانو به بالا پس از اجرای تکنیک مجاز نبوده و عدم صلاحیت می باشد. (زانوی پای عقب ایرادی ندارد) لمس کردن هدف قبل از اجرا مجاز است ولی ضربه زدن یا فشار دادن که منجر به شکستن هدف قبل یا بعد از اجرا باشد مجاز نیست. **بازیکنان در تمامی کیوکپا ها مجاز به پوشاندن و بانداژ کردن نقطه ضربه زننده نمی باشند.**
- ۳-۶- زمان رکورد گیری هر آیت‌ها یک ساعت قبل از زمان شروع مسابقه در جدول زمانبندی مسابقات در سالن می باشد. مکان رکورد گیری در خارج از سالن اصلی می باشد که توسط کمیته برگزاری مشخص می شود. در صورت عدم ارائه برگه رکورد تکمیل شده توسط بازیکن در زمان مقرر به منزله کناره گیره و حذف از جدول مسابقات می باشد.
- ۳-۷- در پال کیوکپا تحت هیچ شرایطی نباید پا از زمین کنده شود و چرخش باید به صورت سر خوردن روی زمین باشد. (اتصال از زمین نباید قطع شود)
- ۳-۸- در بخش قدرتی (جوموک ، سونال و پال کیوک ) در صورتی که تعداد شرکت کنندگان بالاتر از ۱۰ نفر باشد به صورت ۲ مرحله ای برگزار شده و تعداد ۱۰ نفر برتر به فینال صعود می کنند. توجه : فینال این آیت‌ها در روز بعد برگزار می گردد.
- ۳-۹- جدول زمانبندی مسابقات بعد از اتمام زمان ثبت نام، از طریق سایت فدراسیون اعلام خواهد شد.

### ۴- پومسه استاندارد و ابداعی

- ۴-۱- در آیت‌ها پومسه استاندارد هر تیم دو پومسه بر اساس قرعه کشی انجام شده در روز مسابقات اجرا می نماید.
- ۴-۲- در پومسه تیمی، تیمها نمی توانند از بازیکن رده سنی دیگر بعنوان یار کمکی استفاده نمایند.

توران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزابور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۲۲۲۴۲۴۴۱-۳ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait : taekwondo.ir

E-Mail : Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

۳-۴- در بخشهای تیمی ورزشکاران تیمها می بایست نسبت به نصب شماره در ابعاد ۱۰ × ۱۰ سانتی متر (زمینه سفید و شماره مشکی) براساس شماره ثبت شرکت در برگه توزیع روی پای سمت چپ و به فاصله ۱۰ سانتی متر بالای زانو اقدام نمایند.

۴-۴- در بخش پومسه استاندارد و ابداعی تیمها نمی توانند از یار کمکی رده سنی دیگر استفاده نمایند و تعداد بازیکنان ابداعی ۳ تا ۵ نفر می باشد

### مسابقات پومسه ابداعی براساس قوانین کوکی وان انجام می شود

۵-۴- در بخش پومسه ابداعی نام فرم، مسیر حرکات و اسامی حرکات که در فرم مربوطه پیوست میباشد به صورت تایپ شده قبل از ورود به زمین باید تحویل کمیته برگزاری گردد. (تأکید می گردد که حتماً تایپ شده باشد در غیر اینصورت کمیته برگزاری از تحویل اوراق دست نویس معذور می باشد). اسامی تکنیکهای پومسه ابداعی و موزیک فرم باید در زمان دریافت کارت شرکت در مسابقات (صبح روز مسابقه) تحویل کمیته برگزاری گردد. همچنین فرمهای ابداعی تیمهای شرکت کننده از یک استان نباید شبیه هم باشد، در غیر اینصورت تیم دوم یا تیمهای بعدی حذف می گردند. زمان اجرای فرم نیز از ۷۰ تا ۸۰ ثانیه تکنیکهای اجباری پومسه ابداعی شامل دو بار توسط کلیه اعضای تیم به شرح جدول ذیل می باشد:

موم دولیو هوریو چاگی	تیو یوپ چاگی	گودوپ یوپ چاگی
***	فیلی پینی	موم دولیو یوپ چاگی یا تی چاگی

### ۵- تیم نمایش

- در آیتم تیم نمایش باید CD اجرا و آهنگ و برنامه تیمها در جلسه سرپرستان در روز قبل از مسابقات به کمیته برگزاری تحویل گردد. تأکید می شود تیمها از موزیکهایی استفاده نمایند که بدون کلام و مجاز بوده و شئون اسلامی، اجتماعی و فرهنگی کشور را رعایت نمایند. مسئولیت غیر مجاز بودن موزیک تیم برعهده سرپرست تیم می باشد.
- در تیم نمایش در آیتم های (چند جهت، چند هدف، چرخش عمودی و افقی و free style) یک ورزشکار اجازه ندارد در دو بخش اجرا نماید و ورزشکاران مجری باید متفاوت باشند و در غیر اینصورت نمره بخش دوم حذف میگردد.
- لباس شرکت کنندگان تیم نمایش می تواند لباس استاندارد تکواندو با شلوار و کمربند تکواندو و پیراهن طراحی شده باشد.

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۴۴ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



۴) تعداد اعضای تیم ۹ الی ۱۳ نفر می باشد و تعداد یار یکمان ۹ الی ۱۱ نفر .

۵) در تیم نمایش، تیمها نمی توانند از یار یکمن رده سنی دیگر بعنوان یار کمکی استفاده نمایند.

۶) کلیه تجهیزات برگزاری اعم از وسایل دفاع شخصی مانع پرش و گیرنده ها باید در روز قبل مورد تایید کمیته برگزاری قرار گیرد .

۷) در بخش شکستن قدرتی اجرای سه آیتم کیوکپا با دست و یک آیتم با پا می باشد .

۸) بازیکنان موظفند ۱۵ دقیقه قبل از آغاز مسابقات هر گروه، در میز جدول و بازرسی سالن حاضر شوند.

غیبت در میز جدول به منزله کناره گیری تلقی و بازیکن حذف خواهد شد.

۹) بازیکنان در تیم نمایش ملزم به استفاده از شلوار سفید و کمر بند با پیراهن طراحی شده (که مورد تایید کمیته برگزاری رسیده باشد) می باشند

۱۰) آیتم چند جهت: در زمان ۵۰ ثانیه و با تعداد ۱۰ هدف و حداکثر ۱۵ یار کمکی اجرا می شود.

### آیتم های رکوردی

۱) در آیتم نوپی چاگی و تیو یوپ چاگی : ورزشکار سه بار اجرای مهارت می نماید و در صورتی می تواند رکورد دوم خود را بزند که در رکورد اول اجرای با موفقیت و برای اجرای سوم باید اجرای دوم را با موفقیت انجام داده باشد . و جز ۶ نفرات برتر گروه باشد.

• در این دو آیتم ورزشکاری که بالاترین رکورد را دارد (از بین همه رده های سنی) می تواند فقط برای ثبت رکورد جدید یکبار دیگر اجرا نماید. (که در نتیجه مسابقه تأثیری نخواهد داشت)

۲) اعلام رکورد در نوپی چاگی با ضریب ۵ و در تیو یوپ چاگی با ضریب ۱۰ انجام می شود.

توضیح: فاصله دویدن و دورخیز کردن در آیتم نوپی چاگی حداکثر ۱۰ متر و در آیتم تیویوپ چاگی حداکثر ۱۲ متری باشد.

۳) دولگه چاگی (فیلیپینی): حداکثر تعداد نفرات کمکی ۱۰ نفر و تعداد اهداف ۱۰ عدد تخته و در زمان ۲۰ ثانیه انجام خواهد شد. آخرین ضربه بازیکن می بایست ۵۴۰ درجه باشد و در صورت عدم اجرا ۵۴۰ درجه از سوی داور عدم صلاحیت می گیرد. ارتفاع هدف در منطقه مومتونگ می باشد.

توضیح یک: در صورت اجرا کردن ۵۴۰ و عدم شکستن هدف ۰/۲ نمره کسر می گردد.

توضیح دو: در صورت کمک گیرنده هدف در شکستن هدف، هدف شکسته شده محاسبه نمی گردد.

توضیح سه: هدف فقط باید با روی پا شکسته شود.

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزابور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 . P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : ندادود



# فدراسیون تکیواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

(۴) مومدولیو هوریو چاگی: حداکثر در ۱۰ ثانیه اجرا شده و تعداد هدفهای شکسته شده صحیح محاسبه می گردد. در صورت نشکستن هدف نگر (محروری) همان هدف مجاز کمی باشد. تعداد نفرات کمکی حداکثر ۵ نفر که در یک محیط ۲\*۲ قرار میگیرند و ارتفاع هدف باید در ارتفاع شانه باشد.

توضیح یک: در موم دولیو چاگی در صورت کمک گیرندگان هدف برای شکستن هدف، هدف شکسته شده محاسبه نمی گردد.

توضیح دو: هدف باید با قسمت پاشنه و یا کف پا شکسته شود. در صورت شکستن با قسمتها غیر مجاز محاسبه نمی شود.

- (۵) سوننال/جوموک/یوپ چاگی سرعتی: هر کدام به صورت جدول های مجزا برگزار می شود. برای آقایان ۵ بتن و برای بانوان ۳ بتن و زمان اجرا ۲۰ ثانیه می باشد.
- توضیح یک: در یوپ چاگی سرعتی یک پا باید کامل روی زمین چسبیده شده باشد و اگر قسمتی از پا از زمین کنده شده باشد خطا محسوب می شود.
- توضیح دو: در جوموک سرعتی و سوننال سرعتی در حین اجرا هر دو کف پا باید ثابت بوده و کاملاً با زمین تماس داشته باشد و تنظیم پد PAD زیر پا برعهده شرکت کننده میباشد و پس از مستقر شدن هرگونه حرکت چه به صورت افقی و چه به صورت عمودی ممنوع میباشد.
- (۶) به منظور گسترش و توسعه تکواندو و تشویق تکواندوکاران به حضور در مسابقات، هر آیتیم با شرکت حداقل سه شرکت کننده رسمیت داشته و به قهرمانان مدال و حکم قهرمانی داده خواهد شد و در صورت حضور کمتر از ۳ شرکت کننده فقط مدال داده خواهد شد.
- (۷) در صورتی که هر ورزشکار یا تیم در خصوص بازی خود یا تیمهای رده سنی خود اعتراضی داشته باشد باید حداکثر تا ده دقیقه بعد از آن بازی نسبت به دریافت فرم اعتراض از کمیته برگزاری و تکمیل آن به همراه مبلغ چهارصد هزار تومان به کمیته برگزاری اقدام نماید. شایان ذکر است به سایر موارد خارج از این روش رسیدگی بعمل نخواهد آمد.
- (۸) به مواردی که در این بخشنامه و جلسه هماهنگی سرپرستان اشاره نشده است طبق قانون مسابقات ۲۰۱۹ ترجمه شده کمیته داوران اجرا می شود
- (۹) هر استان یک نفر بعنوان سرپرست کاروان که در سایت بعنوان مدیر فنی تیم تعریف شده است معرفی نماید و افراد معرفی شده در جلسه روز قبل از مسابقات که راس ساعت ۱۸ در محل خانه تکواندو برگزار میگردد باید حضور یابند. شایان ذکر است تحویل کارت به بازیکنان هر استان و یا مراحل ثبت اعتراض صرفاً توسط نماینده هر استان انجام می شود. در صورت عدم حضور نماینده هر استان در جلسه هماهنگی حق اعتراض نسبت به موارد مطرح شده در جلسه را نخواهد داشت.

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزابور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000



Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



### تکواندو ایروپیک :

- ۱- زمان اجرا ۱۱۰ الی ۱۲۰ ثانیه می باشد
- ۲- لباس شرکت کنندگان باید شلوار سفید و کمربند تکواندو بوده ولی پیراهن و بالا تنه اختیاری میباشد.
- ۳- تمام تکنیک های پا و دست باید تکنیک های اساسی تکواندو باشد.
- ۴- CD موزیک باید قبل از برگزاری مسابقات تحویل کمیته برگزاری شود و موزیک باید بدون کلام باشد.
- ۵- تکنیکهای اجباری در تکواندو ایروپیک

- ۱-۵- یوپ چاگی ۲ بار
- ۲-۵- تکنیکهای چرخشی بالای سر ۲ بار
- ۳-۵- تیویوپ چاگی ۲ بار
- ۴-۵- تکنیکهای چرخشی رو به عقب (دیت چاگی) ۲ بار
- ۵-۵- تکنیکهای چرخشی ۲ بار
- ۶-۵- حرکات ایروپیک ۲ بار
- ۷-۵- تکنیک های دست بیش از ۱۰ بار باید باشد.
- ۸-۵- تعداد مجاز هر تیم ۳ الی ۵ نفر می باشد.

### جدول مربوط به آیتم تیویوپ چاگی

خانم ها			آقایان			رده سنی	ردیف
ارتفاع هدف	ارتفاع مانع دوم	ارتفاع مانع اول	ارتفاع هدف	ارتفاع مانع دوم	ارتفاع مانع اول		
۱۲۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۲۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	زیر ۱۲ سال	۱
۱۵۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۶۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۳-۱۵ سال	۲
۱۵۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۷۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۶-۱۸ سال	۳
۱۶۰ Cm	۵۰ Cm	۴۰ Cm	۱۷۰ Cm	۷۰ Cm	۴۰ Cm	بالای ۱۹ سال	۴

### سایر موارد قابل ذکر :

- ۱) به شرکت کنندگان در مسابقات آزاد کشوری اسکان و غذا داده نخواهد شد در صورت نیاز پیش بینی لازم صورت گیرد.

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION

- (۲) در صورت برگزاری مسابقات جهانی ۲۰۲۳ و اعزام تیم به مسابقات اولویت دعوت به اردو با منتخبین این مسابقات می باشد. (در صورت داشتن گذرنامه)
- (۳) فدراسیون در اعزام نفرات در هر کدام از آیتم ها مخیر بوده و در صورت اعزام هزینه برعهده شرکت کننده می باشد.
- (۴) در بخش اعزام تیم و کسب مجوزهای لازم فدراسیون همکاریهای لازم را بعمل خواهد آورد.
- (۵) در صورتیکه شرکت کنندگان در مسابقات مایل به رزرو خوابگاه باشند با شماره های زیر تماس حاصل فرمایند.

- ۵-۱- آقای رشیدی به شماره تماس ۰۹۳۰۸۱۹۶۵۲۵ (هزینه اسکان یکشب به ازای هر نفر ۲/۳۰۰/۰۰۰ ریال) به آدرس میدان آرژانتین مخصوص بانوان و میدان ونک مخصوص آقایان
- ۵-۲- هتل آفتاب (حرم امام خمینی (ره)) به شماره تماس ۰۹۱۲۰۴۹۲۹۷۲ آقای صابر زاده
- اتاق ۴ نفره مجموعاً ۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به ازای یک شب اسکان)
  - سوئیت ۵ نفره مجموعاً ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به ازای یک شب اسکان)
  - خوابگاه عمومی هر نفر ۱/۲۰۰/۰۰۰ ریال (به ازای یک شب اسکان)
- آدرس محل برگزاری مسابقات: تهران - خیابان شریعتی - بالاتر از پل صدر - خیابان شهید میرزاپور - انتهای کوچه شهید طاهری - روبروی مجتمع سبحان - خانه تکواندو

اصغر رحیمی  
سرپرست فدراسیون

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



### جدول کلیه گروه‌های سنی مجاز به شرکت در مسابقه

تاریخ تولد شمسی	گروه سنی
۸۹/۱۰/۱۱ به بالا	زیر ۱۲ سال
۸۹/۱۰/۱۰ تا ۸۶/۱۰/۱۱	۱۳ تا ۱۵ سال
۸۹/۱۰/۱۰ تا ۸۳/۱۰/۱۱	۱۳ تا ۱۸ سال
۸۶/۱۰/۱۰ تا ۸۳/۱۰/۱۱	۱۶ تا ۱۸ سال
۸۳/۱۰/۱۱ به بالا	زیر ۱۸ سال
۸۳/۱۰/۱۰ تا ۷۲/۱۰/۱۱	۱۹ تا ۲۹ سال
۸۳/۱۰/۱۰ تا ۶۲/۱۰/۱۱	۱۹ تا ۳۹ سال
۸۳/۱۰/۱۰ به پائین	بالای ۱۹ سال
۷۲/۱۰/۱۰ به پائین	بالای ۳۰ سال
۷۲/۱۰/۱۰ تا ۶۲/۱۰/۱۱	۳۰ تا ۳۹ سال
۶۲/۱۰/۱۰ به پائین	بالای ۴۰ سال
۶۲/۱۰/۱۰ تا ۴۲/۱۰/۱۱	۴۰ تا ۵۹ سال
۴۲/۱۰/۱۰ به پائین	بالای ۶۰ سال

### پومسه های استاندارد برای هر گروه به شرح جدول ذیل میباشد

فرم های اجباری	گروه
تگوک ۴ الی پومسه ته بک	زیر ۱۸ سال تیمی ۳ نفره
تگوک ۸ الی پومسه چون کوان	۱۹ سال به بالا تیمی ۳ نفره
تگوک ۴ الی پومسه کوم کانگ	زیر ۱۲ سال انفرادی
تگوک ۵ الی پومسه پیونگ وون	۱۳ تا ۱۸ سال انفرادی
تگوک ۸ الی پومسه جی ته	۱۹ تا ۲۹ سال انفرادی
پومسه کوریو تا پومسه چون کوان	بالای ۳۰ سال انفرادی

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۲

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



فرم شماره (۱)

شانزدهمین دوره مسابقات تکواندو هان مادانگ آزاد قهرمانی کشور ۱۴۰۲

فرم ثبت اولیه آیتم‌های درخواستی برای ثبت نام در سایت

نام و نام خانوادگی:	تاریخ تولد: ...../...../.....
استان / شهرستان:	نام استاد:
کد ملی:	درجه کمربند:
شماره تلفن:	شماره کارت بیمه:

جدول انتخاب آیتم و هزینه به ریال (به ازای هر نفر)

نام بخش	نام آیتم اول / هزینه	نام آیتم دوم / هزینه	نام آیتم سوم / هزینه
نام آیتم			
هزینه			

نام آیتم و هزینه توسط ورزشکار باید با توجه به جدول مندرج در بخشنامه به دقت تکمیل گردد.

کل هزینه ورودی به مبلغ ..... ریال تحویل هیأت استان گردید .

توضیح : تکمیل این فرم صرفاً به منظور کاهش خطای ثبت نام در سایت بوده و به منزله اتمام فرآیند ثبت نام نمی باشد.

امضاء ورزشکار

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



فرم شماره (۲)

فرم ثبت نام اولیه تیم‌های پومسه استاندارد و ابداعی

شانزدهمین دوره مسابقات هان مادانگ قهرمانی کشور سال ۱۴۰۲

نام آیتم و گروه سنی	تاریخ تولد	کد ملی	نام و نام خانوادگی	ردیف
<input type="checkbox"/> استاندارد	۱۳ / /			۱
<input type="checkbox"/> ابداعی	۱۳ / /			۲
گروه سنی:	۱۳ / /			۳

- این فرم صرفاً به منظور کاهش خطای ثبت نام در سایت می‌باشد و تکمیل فرم به منزله اتمام ثبت نام نخواهد بود.
- (توجه شود شماره ثبت شده بر روی شلوار بازیکنان با شماره ثبت شده در این لیست باهم یکسان باشند)

نام و امضاء سرپرست تیم

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



# فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



## ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



فرم شماره (۳)

فرم ثبت نام تیم نمایش شانزدهمین دوره مسابقات هان مادانگ آزاد قهرمانی کشور سال ۱۴۰۲  
نام تیم :

شماره اجراء کننده	توضیحات	زمان (دقیقه/ثانیه)	ترتیب اجراء	عناوین
همه	تعداد تکنیک ها			پومسه ابداعی
همه	تعداد اجراء کننده			دفاع شخصی
	تعداد اهداف			شکستن چند هدف با یک پرش
	تعداد اهداف			شکستن چند جهت
	عمودی			شکستن چرخشی
	افقی			
	اهداف			شکستن آزاد تیمی
	شکستن ۱			شکستن قدرتی سه اجراء بادست یک اجراء با پا
	شکستن ۲			
	شکستن ۳			
	شکستن ۴			
شکستن قدرتی : عدد اهداف عادی : عدد	تعداد کل اهداف : عدد	دقیقه : ثانیه :	حد اکثر زمان ۵ دقیقه و ۳۰ ثانیه	

نام اعضای تیم در جدول زیر نوشته شود: (تعداد کل اعضای تیم از ۹ تا ۱۳ نفر میباشد و تعداد بازیکنان از ۹ تا ۱۱ نفر مجاز است.)

حداکثر بازیکن ذخیره ۲ نفر است

مربی :	(۴)	(۸)	(۱۱)
(۱)	(۵)	(۹)	(۱۲)
(۲)	(۶)	(۱۰)	(۱۳)
(۳)	(۷)		

- سی دی آهنگ باید صبح روز مسابقات به کمیته برگزاری تحویل داده شود.
- توجه شود شماره نصب شده روی شلوار بازیکنان با شماره ثبت شده در لیست یکسان باشد.

نوران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، ملائیل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 . P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۲

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code : 19317-35593 . P.O.Box : 19395-5534

Websait : taekwondo.ir

E-Mail : Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000

Date : ..... تاریخ : ۱۴۰۲/۰۲/۰۳

No : ..... شماره : ۱۴۰۲/۲۵۱/۵/۳۴۳

Attach : ..... پیوست : نداود



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN TAEKWONDO FEDERATION



جدول درج اسامی تکنیک‌های پومسه ابداعی (نوشته‌های داخل این جدول حتما باید تایپ شده باشد)

زمان و مسیرهای اجرای فرم: ثانیه	تعداد پوم:	نام استان:
	تعداد ضربات پا:	نام تیم:
	تعداد حرکات دست:	نام مربی یا سرپرست:

نام پوم	نام نشست	نام ضربه پا	نام دفاع یا ضربه پا	نام تکنیک اجباری
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				

مهر و امضاء مربی یا سرپرست:

تهران: خیابان شریعتی، خیابان شهید میرزاپور، کوچه شهید طاهری، مقابل مجتمع مسکونی سبحان، خانه تکواندو

کد پستی: ۱۹۳۱۷۳۵۵۹۳ - صندوق پستی: ۵۵۳۴-۱۹۳۹۵ تلفن: ۳-۲۲۲۴۲۴۴۱ فاکس: ۲۲۲۴۲۴۴۴

Taekwondo House - Shahid Taheri Alley - Shahid Mirzapour St - After Sadr Bridge - Dr. Shariati Ave - Tehran - Iran

Tel: (+9821) 22242441-3 Fax: (+9821) 22242444 Post Code: 19317-35593 P.O.Box: 19395-5534

Websait: taekwondo.ir

E-Mail: Taekwondo\_iri@hotmail.com



designer: Public Relations of Taekwondo Federation-96



ISO 9001:2000