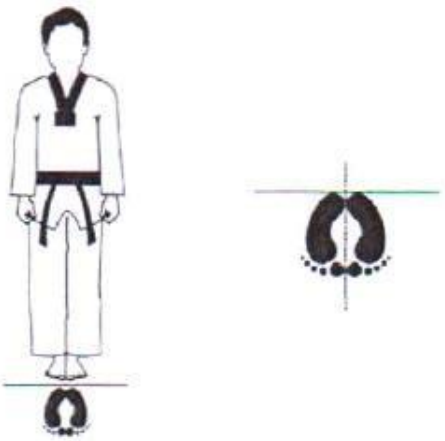
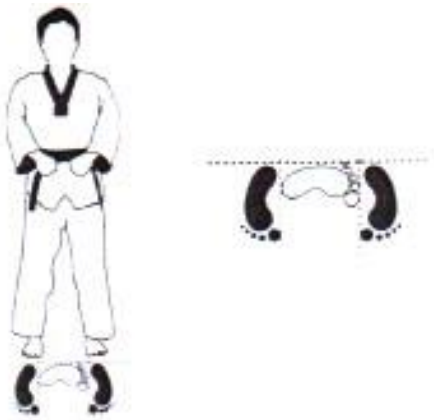
Οδηγίες Βαθμολογίας Τεχνικών Πρωταθλημάτων (Πούμσε) Για Διαιτητές

Ελληνική Ομοσπονδία ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Μοά Σεόγκι – Στάση Προσοχής	Σωστή Στάση 
▪ Πόδια Κλειστά ▪ Δάχτυλα Ευθεία Μπροστά ▪ Όρθιο Σώμα ▪ Ίσια Πόδια	

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Νάρανι Σεόγκι – Παράλληλη Στάση	Σωστή Στάση 
▪ **1** Πέλμα Άνοιγμα Ανάμεσα στα **2** Πόδια ▪ Δάχτυλα Ευθεία Μπροστά ▪ Ίσια Πόδια	

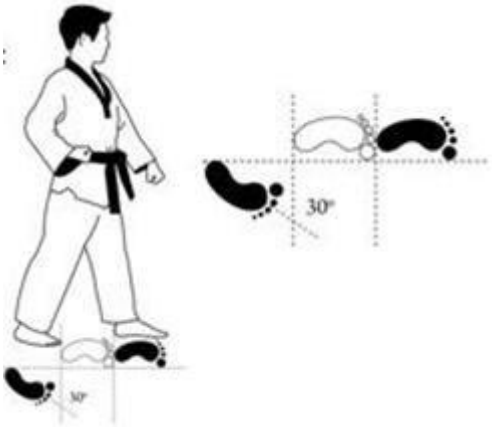
Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Πολύ Στενό

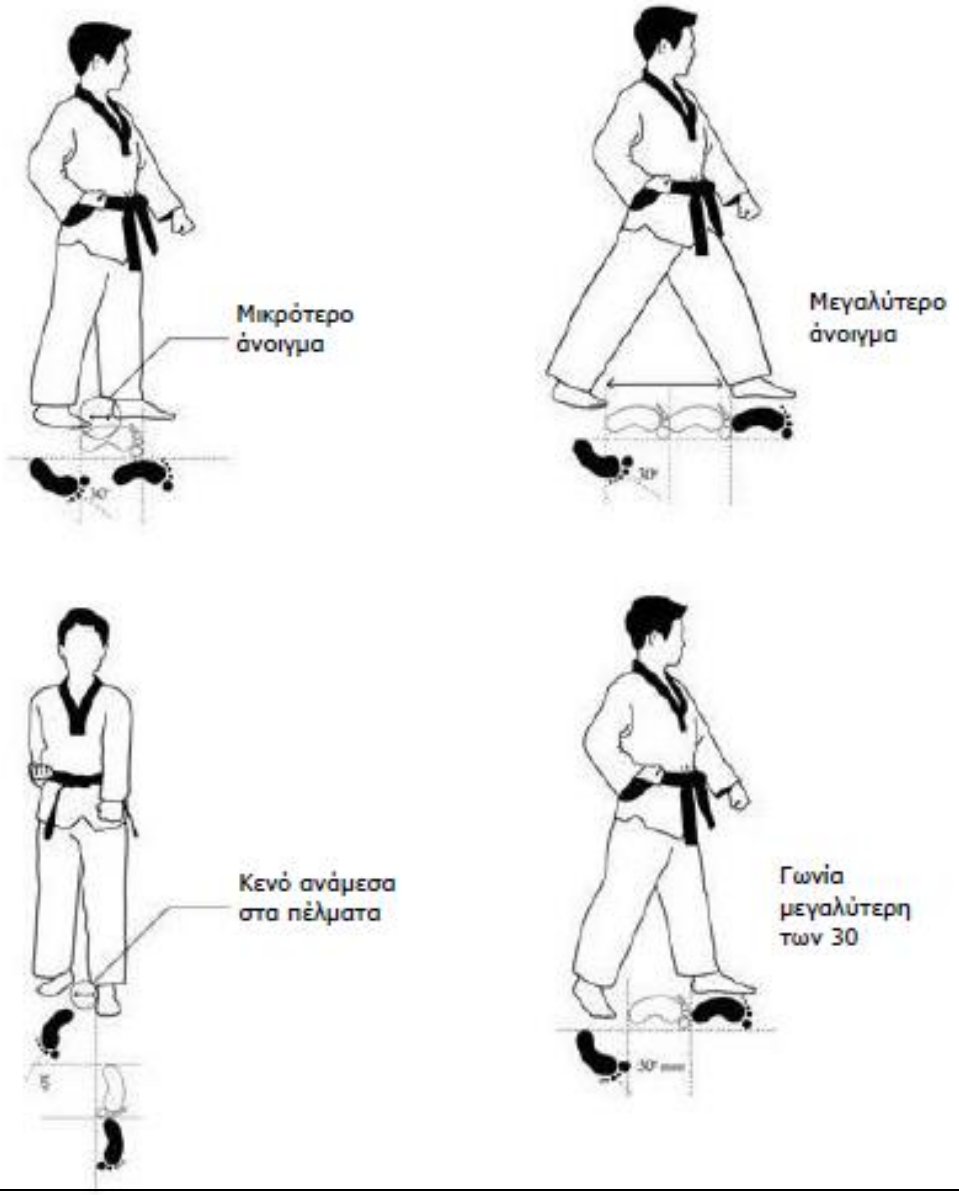
Πολύ Φαρδύ

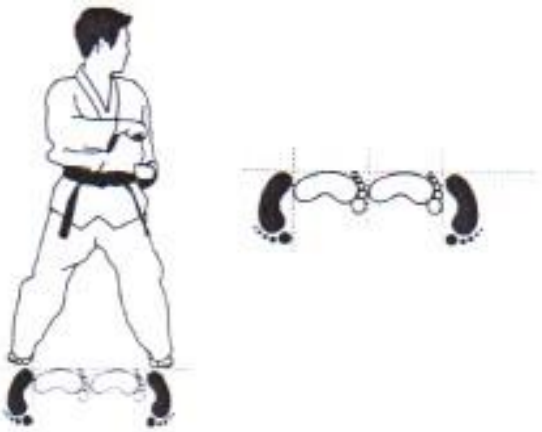
Πέλματα προς τα έξω

Πέλματα προς τα μέσα

Απ Σεόγκι – Στάση Βαδίσματος	Σωστή Στάση 
▪ **1** Πέλμα Απόσταση Μεταξύ των Ποδιών ▪ Το Εμπρόσθιο Πόδι Ευθεία Μπροστά ▪ Το Πίσω Πόδι σε Γωνία 30 Μοιρών ▪ Ίσια Πόδια ▪ Η Εσωτερική Πλευρά των Πελμάτων στην Ίδια Ευθεία ▪ Το Σώμα σε Φυσική Γωνία 45 Μοιρών ▪ Βάρος Ίσα Κατανεμημένο στα **2** Πόδια	

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



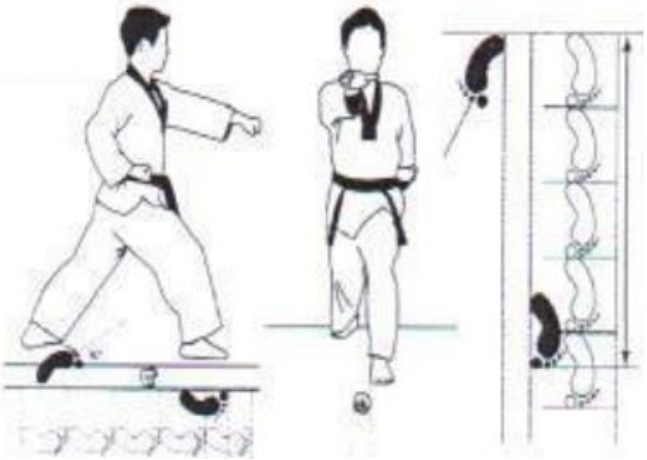
Τζουτσούμ Σεόγκι – Στάση Ιππασίας	Σωστή Στάση 
▪ **2** Πέλματα Άνοιγμα Ανάμεσα στα Πόδια ▪ Δάχτυλα Ευθεία Μπροστά ▪ Βάρος Ίσα Κατανεμημένο στα Πόδια αλλά Συγκεντρωμένο προς τα Μέσα ▪ Λυγισμένα Γόνατα	

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

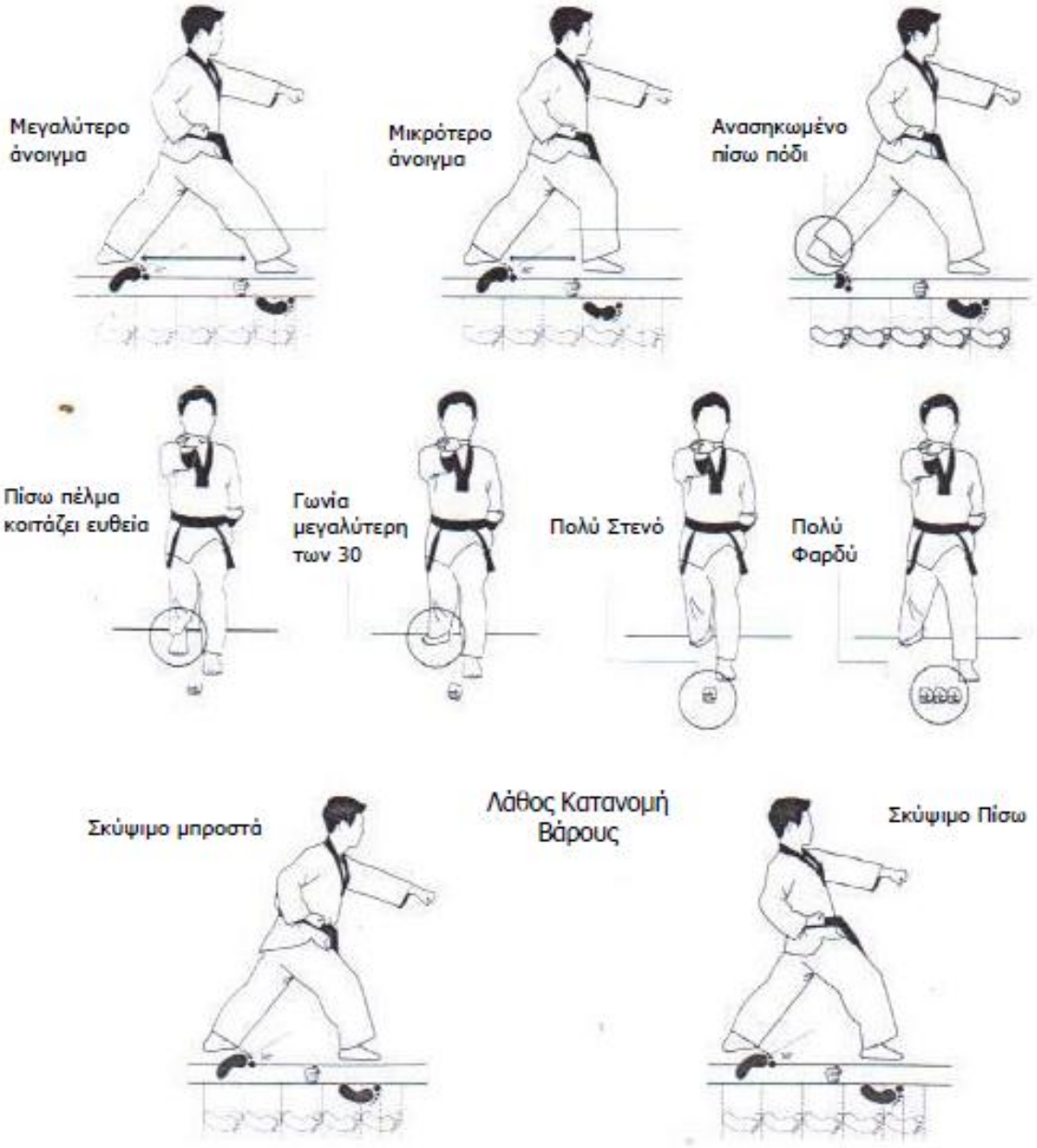
Απ Κούμπι – Εμπρόσθια Στάση

- Το Μήκος της Στάσης είναι 4-4½ Πέλματα
- Το Εμπρόσθιο Πόδι Ευθεία Μπροστά
- Το Πίσω Πόδι σε Γωνία 30 μοιρών
- Βάρος: 70% Μπροστά, 30% Πίσω
- Κοιτάζοντας κάτω προς το λυγισμένο πόδι, πρέπει να διακρίνονται μόνο οι άκρες των δαχτύλων
- Το Άνοιγμα ανάμεσα στην Εσωτερική Πλευρά των Πελμάτων είναι **1** με **2** γροθιές
- Το Σώμα Είναι Στημένο Ορθά σε Φυσική Γωνία 30 μοιρών

Σωστή Στάση



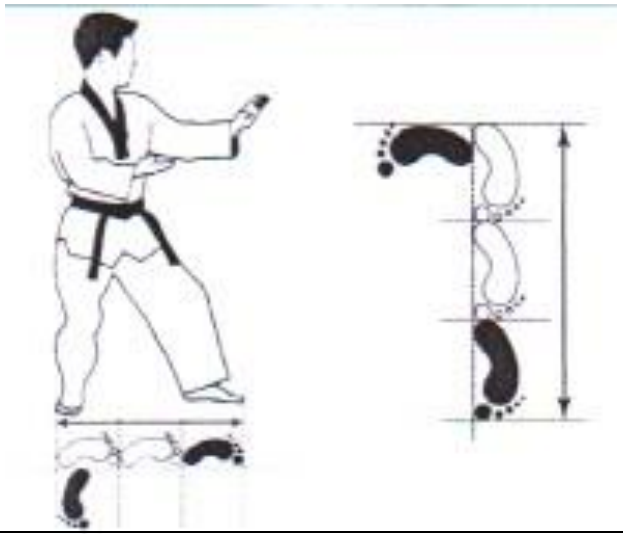
Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



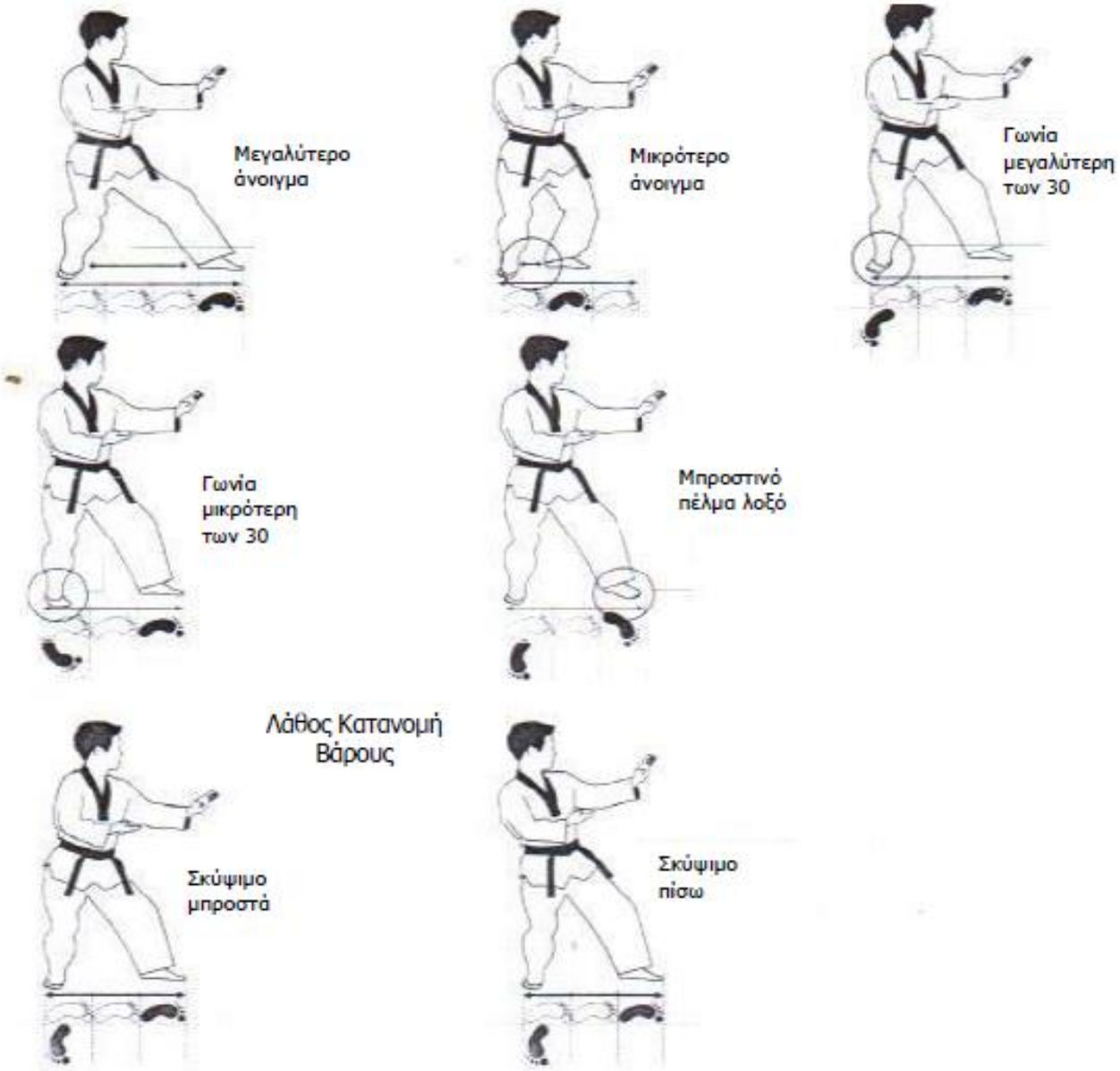
Ντιτ Κούμπι – Οπίσθια Στάση

- Το Μήκος της Στάσης είναι **3** Πέλματα
- Το Εμπρόσθιο Πόδι Ευθεία Μπροστά
- Το Πίσω Πόδι σε Γωνία 90 μοιρών (Σε σχήμα Γ)
- Βάρος: 30% Μπροστά, 70% Πίσω
- Οι ώμος, γοφός, γόνατο και αστράγαλος του πίσω ποδιού πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία

Σωστή Στάση



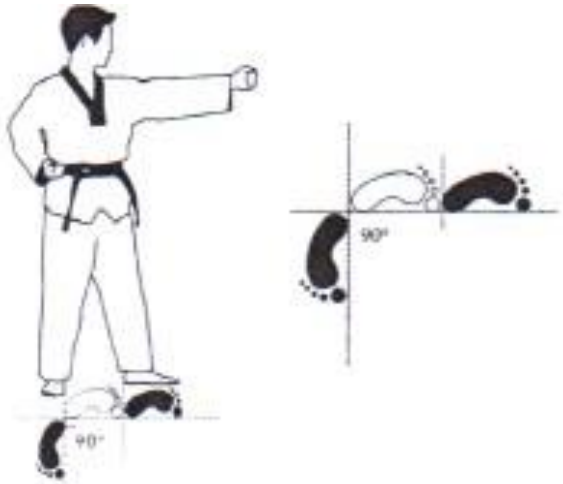
Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Γουέν Σεόγκι – Αριστερή Στάση

- Από Παράλληλη Στάση, το αριστερό πόδι στρίβει προς τα αριστερά, με άξονα τη φτέρνα
- Το Δεξί Πόδι Ευθεία Μπροστά
- Τα Πόδια σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών (Γράμμα L)

Σωστή Στάση



Βαθμού

Αφαίρεση (-0.1)

Ορέουν Σεόγκι – Δεξιά Στάση	Σωστή Στάση
▪ Από Παράλληλη Στάση, το δεξί πόδι στρίβει προς τα δεξιά με άξονα τη φτέρνα ▪ Το Αριστερό Πόδι Ευθεία Μπροστά ▪ Τα Πόδια σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών (Γράμμα Γ)	

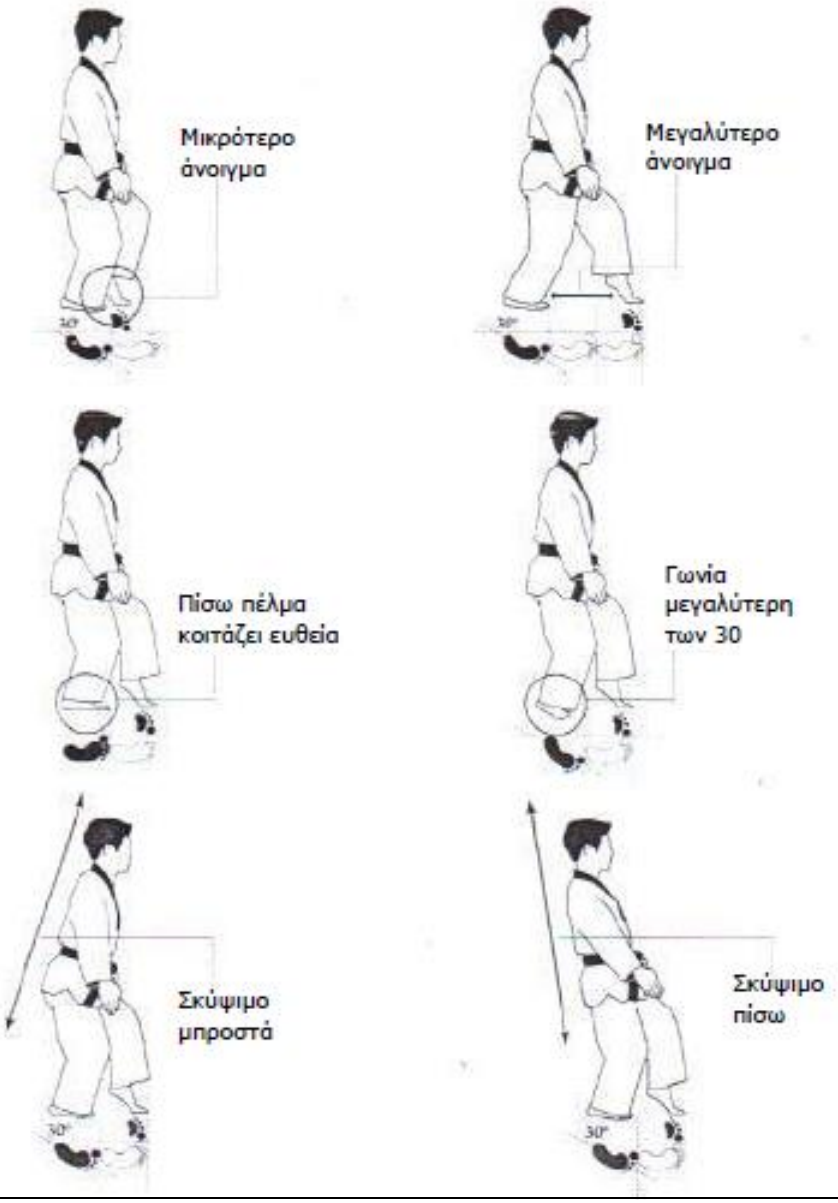
Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Μπεόμ Σεόγκι – Στάση Τίγρη

- Το Πίσω Πόδι σε Γωνία 30 μοιρών
- Βάρος: 90% Πίσω, 10% Μπροστά (Η Αίσθηση είναι 100% Πίσω)
- Το εμπρόσθιο πόδι στηρίζεται στις μπάλες του πέλματος (Όπως όταν φοράμε τακούνια)
- Η φτέρνα του εμπρόσθιου ποδιού πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τις άκρες των δαχτύλων του πίσω ποδιού
- Τα γόνατα είναι λυγισμένα
- Το σώμα βρίσκεται σε φυσική ορθή θέση με τα οπίσθια να προεξέχουν

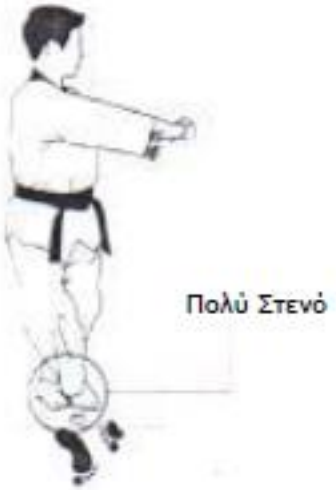
Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



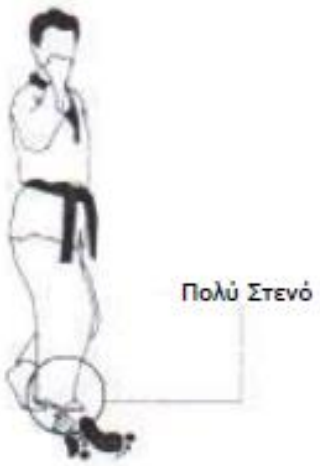
Απ Κοά Σεόγκι – Εμπρόσθια Σταυρωτή Στάση	Σωστή Στάση
▪ Το Εμπρόσθιο Πόδι Στηρίζεται στις Μπάλες του Πέλματος ▪ Το Πίσω Πόδι σε Γωνία 30 μοιρών ▪ Η Κνήμη του Πίσω Ποδιού είναι σε Επαφή με τη Γάμπα του Μπροστινού Ποδιού ▪ Το Άνοιγμα Ανάμεσα στα Πέλματα είναι **1** Γροθιά	

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Ντιτ Κοά Σεόγκι – Οπίσθια Σταυρωτή Στάση	Σωστή Στάση
▪ Το Εμπρόσθιο Πόδι σε Γωνία 45 μοιρών ▪ Το Πίσω Πόδι Στηρίζεται στις Μπάλες του Πέλματος (Όπως όταν φοράμε τακούνια) ▪ Η Κνήμη του Πίσω Ποδιού είναι σε Επαφή με τη Γάμπα του Μπροστινού Ποδιού ▪ Το Άνοιγμα Ανάμεσα στα Πέλματα είναι **1** Γροθιά	

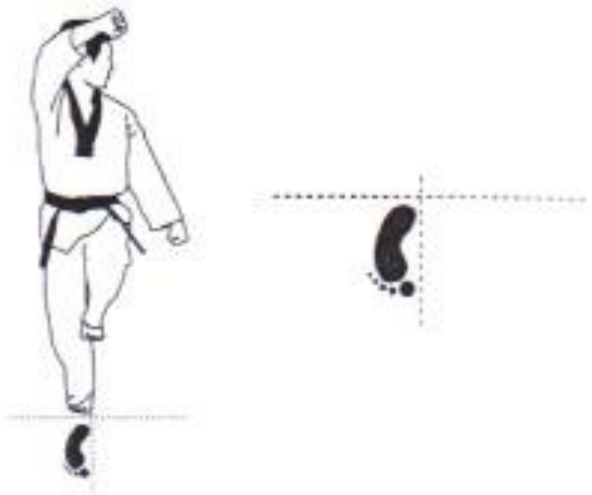
Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Χάκνταρι Σεόγκι – Στάση Πελαργού

- Στάση στο **1** Πόδι με το Πέλμα να κοιτάζει ευθεία μπροστά
- Το Γόνατο Λυγισμένο
- Το άλλο πόδι είναι σηκωμένο και λυγισμένο ώστε η καμάρα του πέλματος να ακουμπάει στο γόνατο του ποδιού στήριξης
- Το ανασηκωμένο πέλμα κοιτάζει ευθεία μπροστά

Σωστή Στάση



Άρε Μάκι – Χαμηλή Άμυνα

Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που αμύνεται ξεκινάει από τον αντίθετο ώμο (το κάτω μέρος της γροθιάς ακουμπάει στον ώμο).
- Το χέρι που τραβιέται είναι μπροστά από το στομάχι, πάνω από τη ζώνη με τη γροθιά να κοιτάζει προς τα κάτω.

Τελική Στάση

- Το χέρι που αμύνεται έχει απόσταση **2** γροθιές από το πόδι (μηρός).
- Το χέρι είναι ίσιο (ο αγκώνας δεν είναι λυγισμένος).
- Το χέρι είναι ευθυγραμμισμένο στα πλάγια με το πόδι.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Ολγκούλ Μάκι – Ψηλή Άμυνα

Στάση Προετοιμασίας

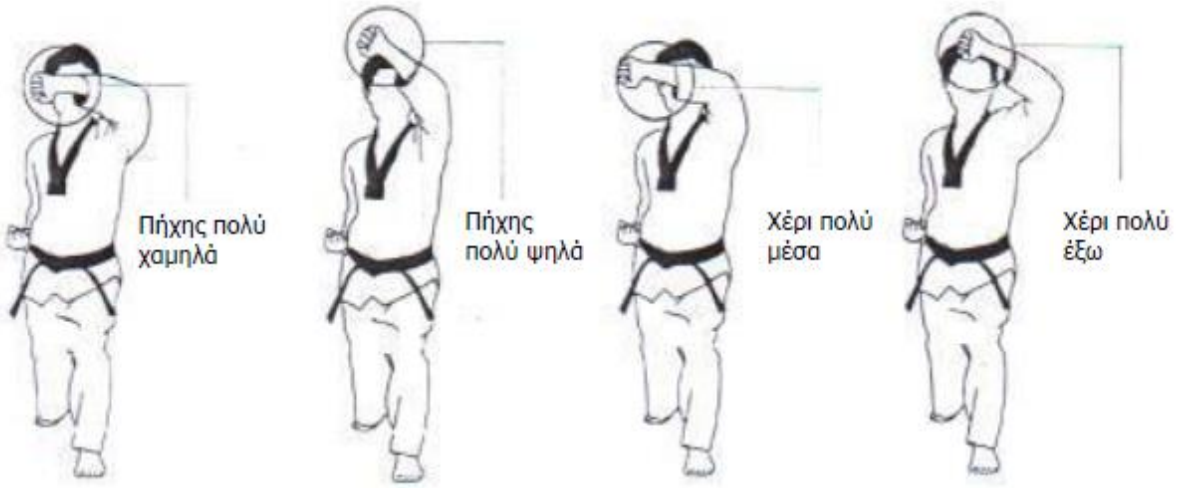
- Το χέρι που αμύνεται ξεκινάει μπροστά από το στομάχι και πάνω από τη ζώνη (η γροθιά κοιτάζει προς τα πάνω)
- Ο πήχης του χεριού που τραβιέται είναι μπροστά από το στήθος στο ύψος του ώμου με τη γροθιά στραμμένη προς τα κάτω

Τελική Στάση

- Ο καρπός του χεριού που αμύνεται έχει απόσταση **1** γροθιά από το κέντρο του μετώπου (ο αγκώνας κοιτάζει προς τα πάνω)
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Μομτόνγκ Μάκι – Μεσαία Άμυνα

Στάση Προετοιμασίας

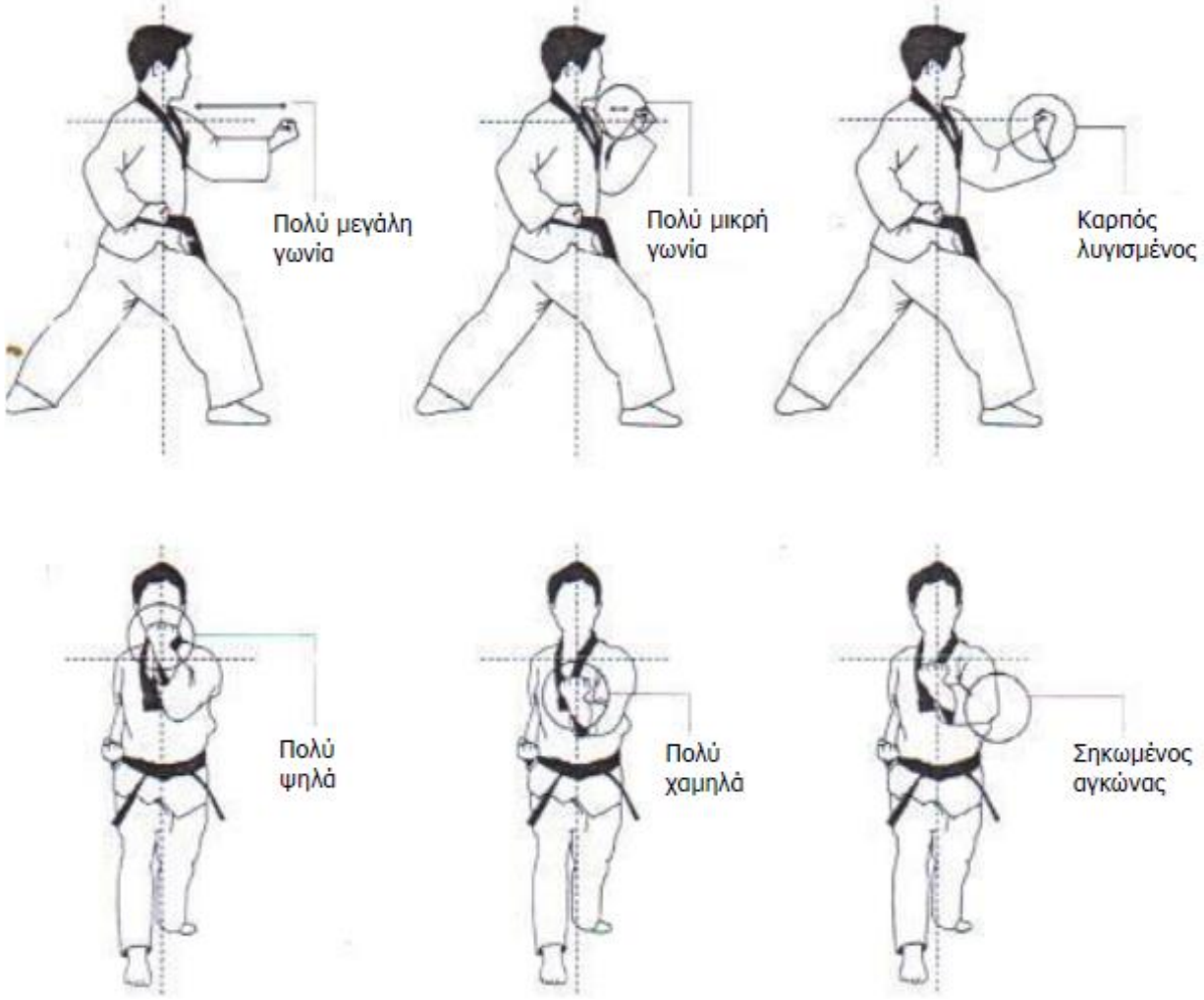
- Η γροθιά του χεριού που αμύνεται υψώνεται λίγο παραπάνω από το ύψος του ώμου, το χέρι είναι σε γωνία 90 μοιρών (ο αγκώνας προς τα κάτω).
- Το στήθος είναι σε έκταση.
- Το χέρι που τραβιέται βρίσκεται μπροστά από τη νοητή γραμμή του κέντρου του σώματος.

Τελική Στάση

- Η γροθιά και ο καρπός του χεριού που αμύνεται είναι ευθυγραμμισμένα στο κέντρο του σώματος (ηλιακό πλέγμα) με τον βραχίονα να κοιτάζει προς τα μέσα
- Η άκρη της γροθιάς στο ύψος του ώμου.
- Ο καρπός του χεριού δεν πρέπει να είναι λυγισμένος.
- Το χέρι έχει γωνία 90-120 μοίρες.
- Ο αγκώνας είναι προς τα κάτω με φυσικό τρόπο.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Μομτόνγκ Μπάκατ Μάκι – Εξωτερική Μεσαία Άμυνα

Στάση Προετοιμασίας

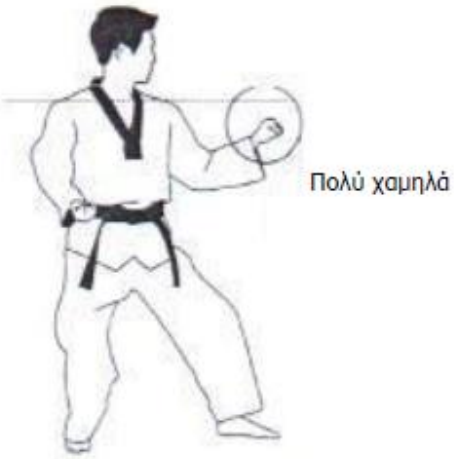
- Η γροθιά του χεριού που αμύνεται τοποθετείται κοντά στον αγκώνα του χεριού που τραβιέται και είναι στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που τραβιέται τοποθετείται μπροστά από το στήθος με τη γροθιά στο ύψος του ώμου, στραμμένη προς τα κάτω.

Τελική Στάση

- Στο χέρι που αμύνεται η γροθιά είναι προς το σώμα και ο πήχης προς τα έξω.
- Η άκρη της γροθιάς είναι στο ύψος του ώμου.
- Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει.
- Το χέρι είναι σε γωνία 90-120 μοιρών.
- Ο αγκώνας είναι προς τα κάτω.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Χάνσοναλ Μάκι - Άμυνα με την Κόψη

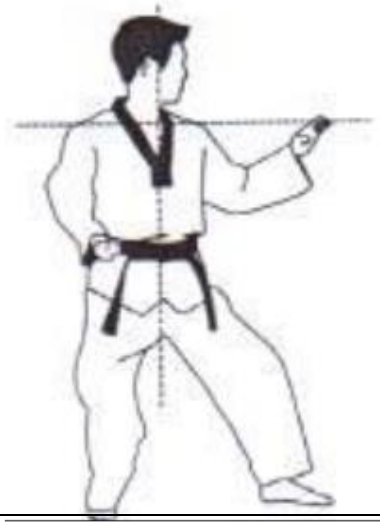
Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που αμύνεται τοποθετείται κοντά στον αγκώνα του χεριού που τραβιέται με την κόψη, και η κόψη είναι στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που τραβιέται είναι μπροστά από το στήθος με τη γροθιά στο ύψος του ώμου στραμμένη προς τα κάτω.

Τελική Στάση

- Η κόψη του χεριού που αμύνεται πρέπει να είναι στραμμένη προς το σώμα με τον πήχη στραμμένο προς τα έξω.
- Οι άκρες των δαχτύλων στο ύψος του ώμου.
- Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει.
- Το χέρι είναι σε γωνία 90-120 μοιρών.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση



Η άμυνα δεν είναι στην ευθεία με το κέντρο του σώματος

Σονάλ Μάκι – Μεσαία Άμυνα με την Κόψη

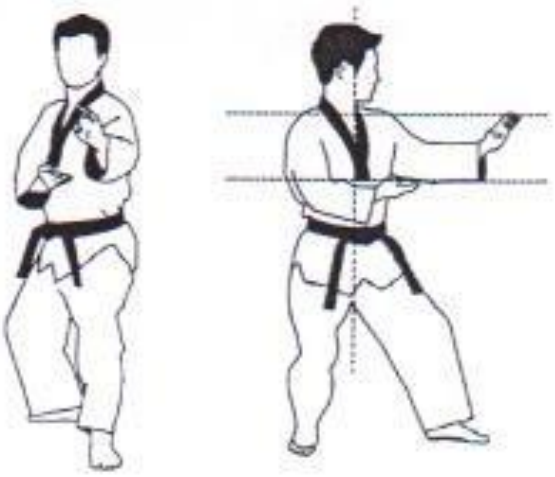
Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που αμύνεται είναι με την κόψη πάνω από τη μέση, και η κόψη στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που υποστηρίζει τοποθετείται με την κόψη προς τα πίσω, στην ευθεία με τον ωμό και ελαφρώς λυγισμένο με φυσικό τρόπο.

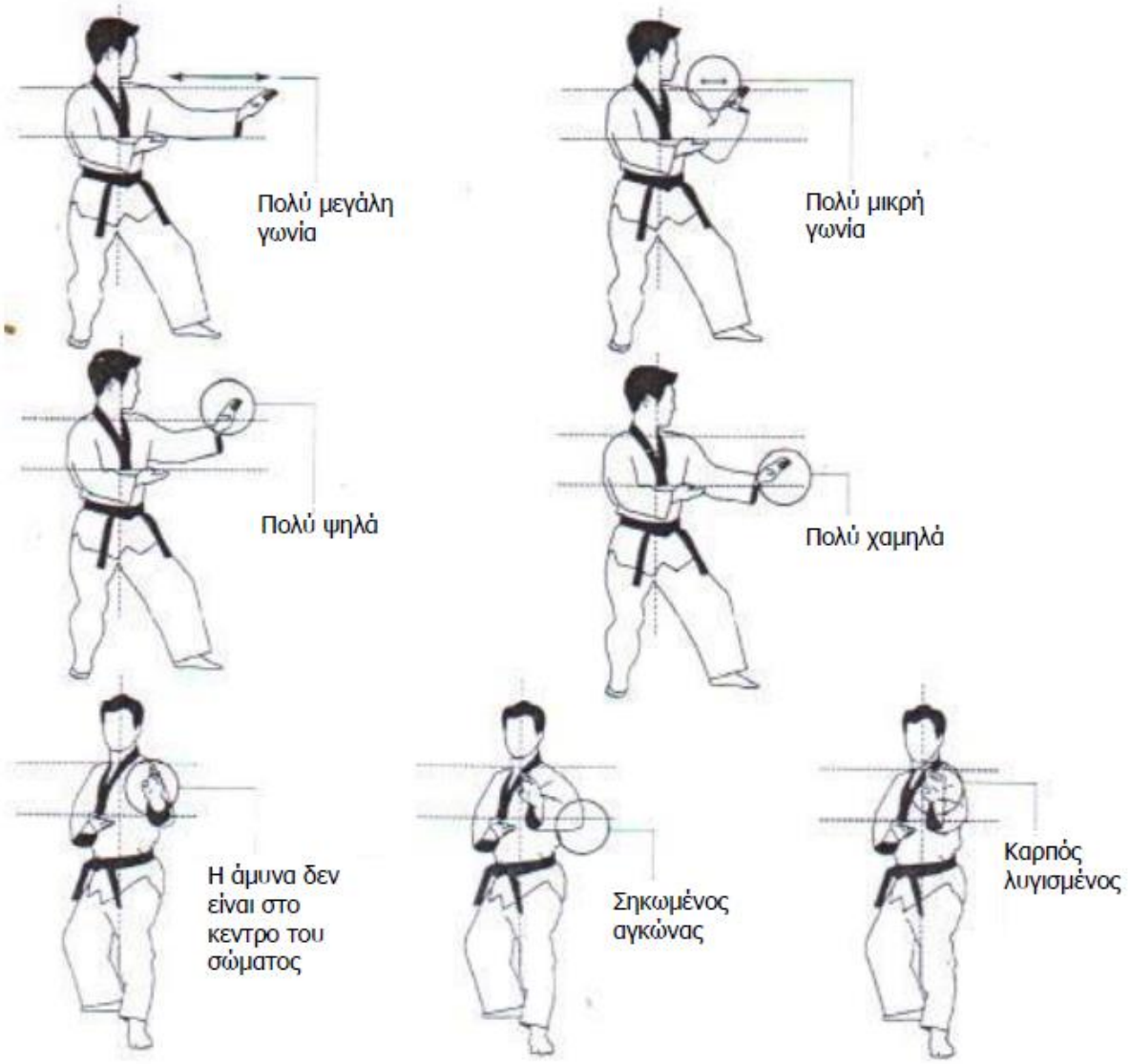
Τελική Στάση

- Το χέρι που αμύνεται είναι με την κόψη προς το σώμα και τον πήχη στραμμένο προς τα έξω.
- Οι άκρες των δαχτύλων στο ύψος του ώμου.
- Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει.
- Το χέρι είναι σε γωνία 90-120 μοιρών.
- Το άλλο χέρι έρχεται σε ύψος μια γροθιάς κάτω από το ηλιακό πλέγμα και τον καρπό στην ευθεία με το κέντρο του σώματος.

Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Μπάνταε / Μπάρο Τζιρούγκι - Γροθιά

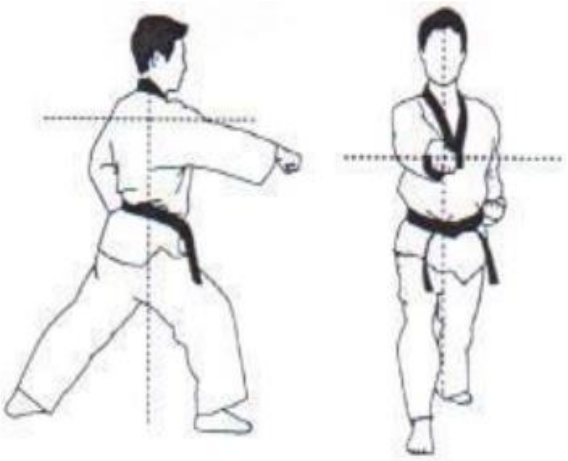
Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που εκτελεί τη γροθιά ξεκινάει από τη μέση, με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που τραβιέται είναι προτεταμένο μπροστά προς το ηλιακό πλέγμα.

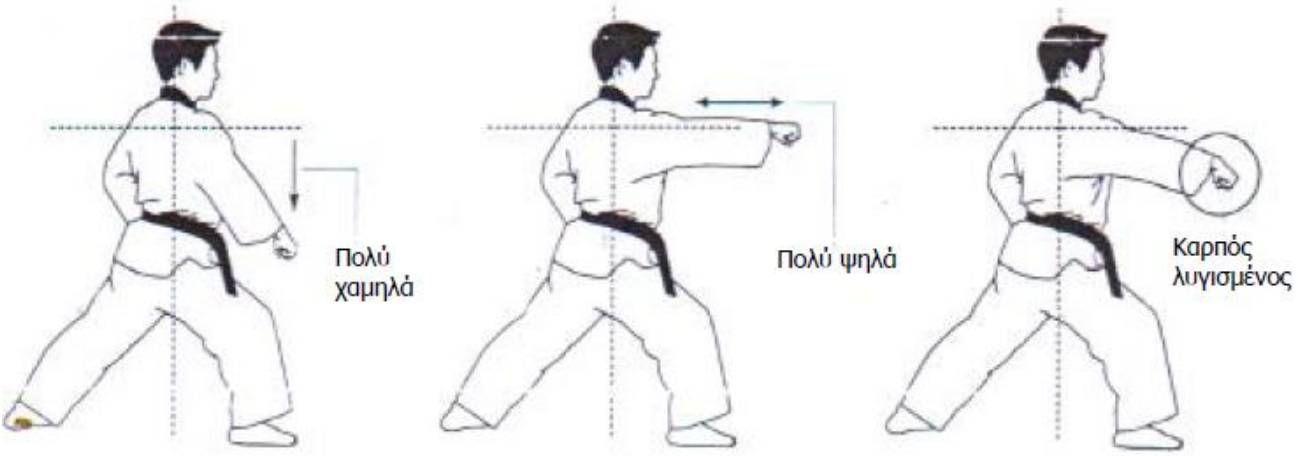
Τελική Στάση

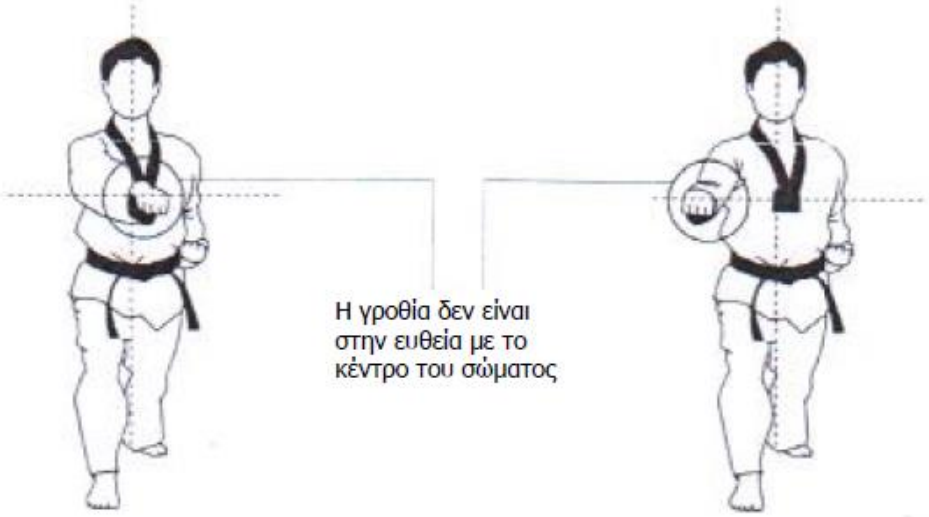
- Το χέρι που εκτελεί τη γροθιά προεκτείνεται μπροστά. Η γροθιά στρίβει τη τελευταία στιγμή και χτυπάει το ηλιακό πλέγμα με τους 2 μεγάλους κόμπους. Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει και η γροθιά είναι στραμμένη προς τα κάτω.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)





Ολγκούλ Τζιρούγκι – Ψηλή Γροθιά

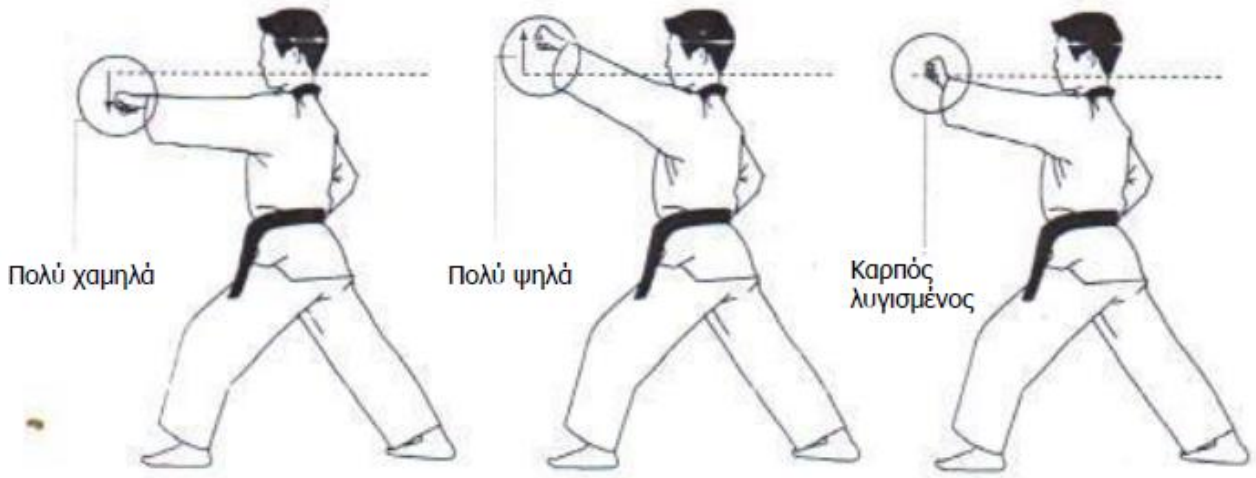
Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που εκτελεί τη γροθιά ξεκινάει από τη μέση, με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που τραβιέται είναι προτεταμένο μπροστά προς τη βάση της μύτης.

Τελική Στάση

- Το χέρι που εκτελεί τη γροθιά προεκτείνεται μπροστά. Η γροθιά στρίβει τη τελευταία στιγμή και χτυπάει το πρόσωπο με τους **2** μεγάλους κόμπους. Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει και η γροθιά είναι στραμμένη προς τα κάτω.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.

Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0,1)

Γιοπ Τζιρούγκι – Πλάγια Γροθιά

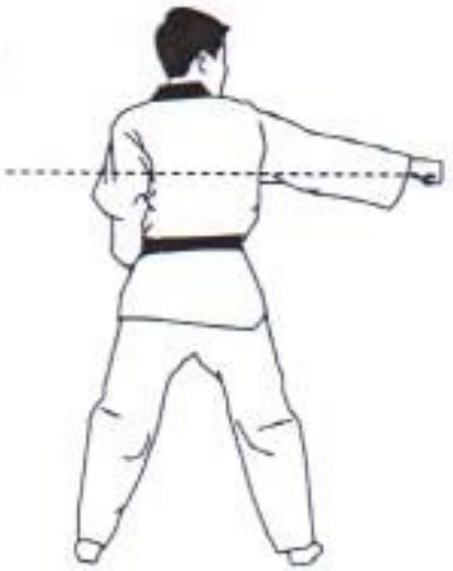
Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που εκτελεί γροθιά ξεκινάει από τη μέση με τη γροθιά να κοιτάζει προς τα πάνω.
- Το χέρι που τραβιέται είναι προτεταμένο προς το ηλιακό πλέγμα.

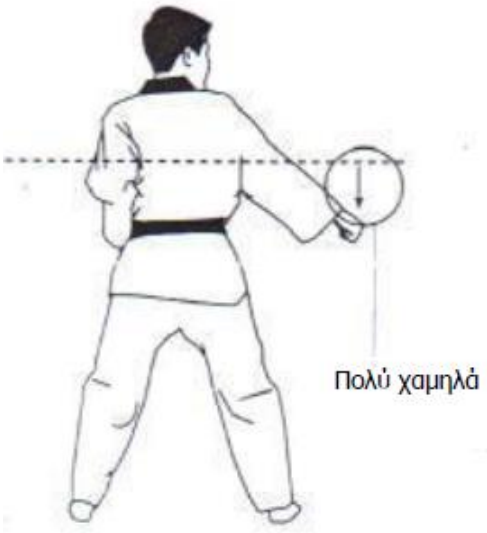
Τελική Στάση

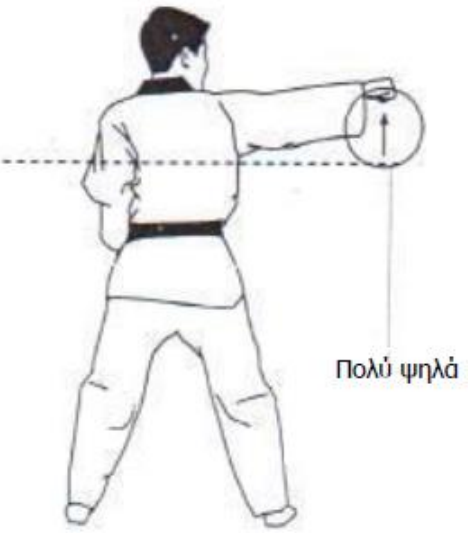
- Το χέρι που εκτελεί τη γροθιά προεκτείνεται μπροστά. Η γροθιά στρίβει τη τελευταία στιγμή και χτυπάει το ηλιακό πλέγμα με τους **2** μεγάλους κόμπους. Ο καρπός δεν πρέπει να λυγίζει και η γροθιά είναι στραμμένη προς τα κάτω.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Η Πλάγια Γροθιά συνήθως εκτελείται με Στάση Ιππασίας.
- Το πρόσωπο κοιτάζει στην κατεύθυνση της γροθιάς.

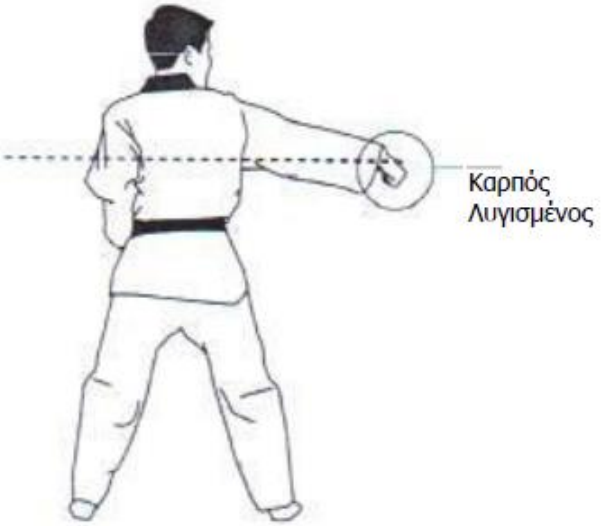
Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)







Ντουνγκτζουμεόκ Τζέτσο Τζιρούγκι – Διπλό Μεσαίο Άπερκατ

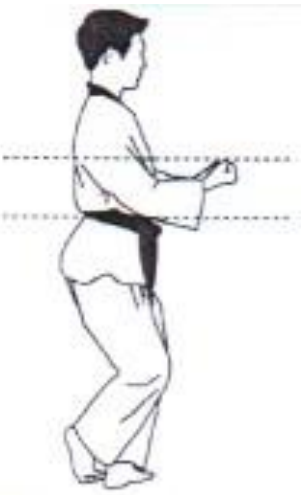
Στάση Προετοιμασίας

- Τα χέρια ξεκινάνε από τη μέση με τις γροθιές στραμμένες προς τα κάτω.

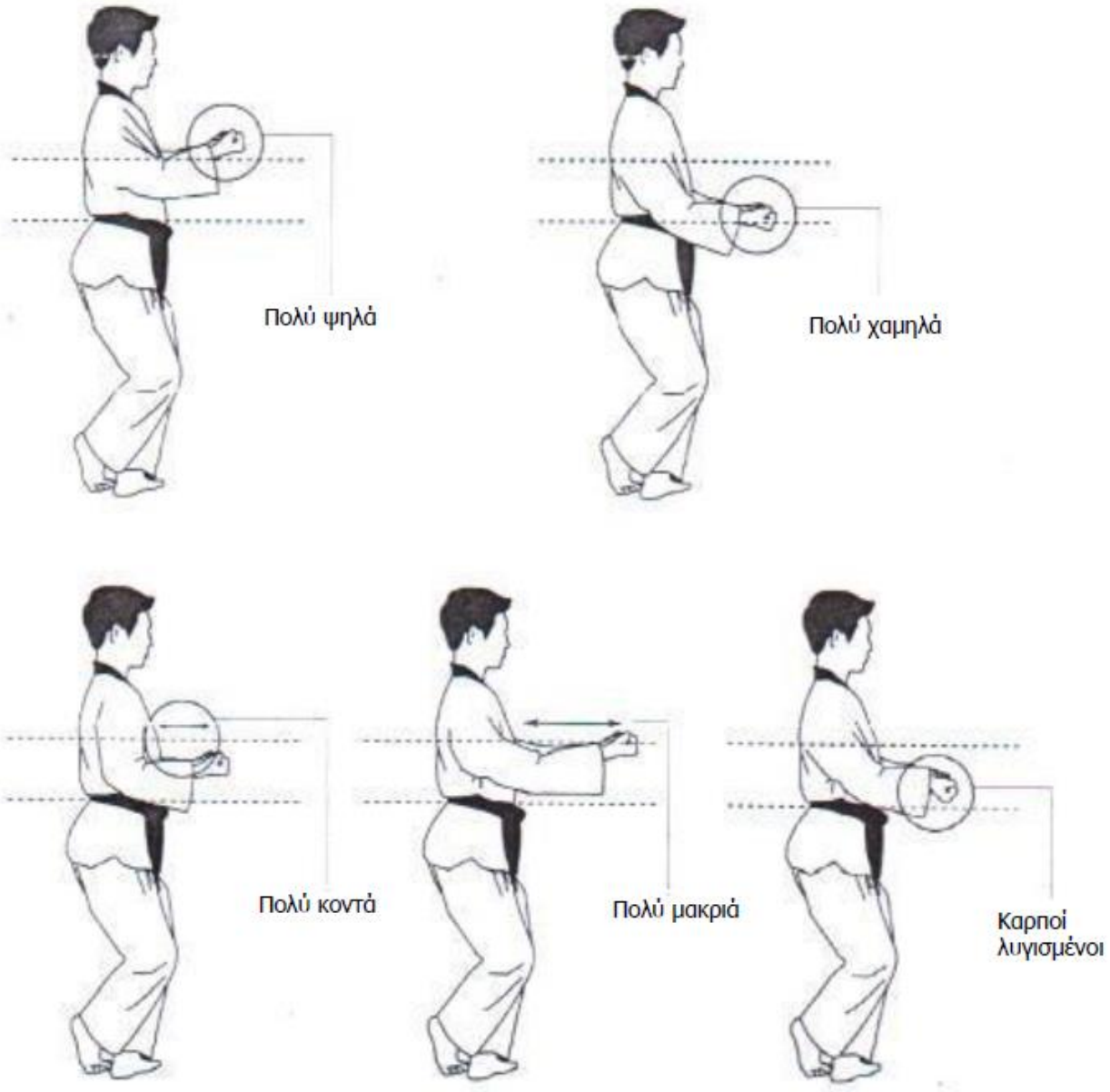
Τελική Στάση

- Τα χέρια κινούνται μπροστά με τις γροθιές να στρίβουν την τελευταία στιγμή και να χτυπάνε τα πλευρά με τους **2** μεγάλους κόμπους.
- Η γωνία των χεριών στην τελική θέση είναι περίπου 120 μοίρες.
- Οι καρποί δεν πρέπει να λυγίζουν και οι γροθιές είναι στραμμένες προς τα πάνω.

Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Ντουνγκτζουμεόκ Απ Τσίγκι - Μπροστινό Χτύπημα με Ανάστροφη Γροθιά

Στάση Προετοιμασίας

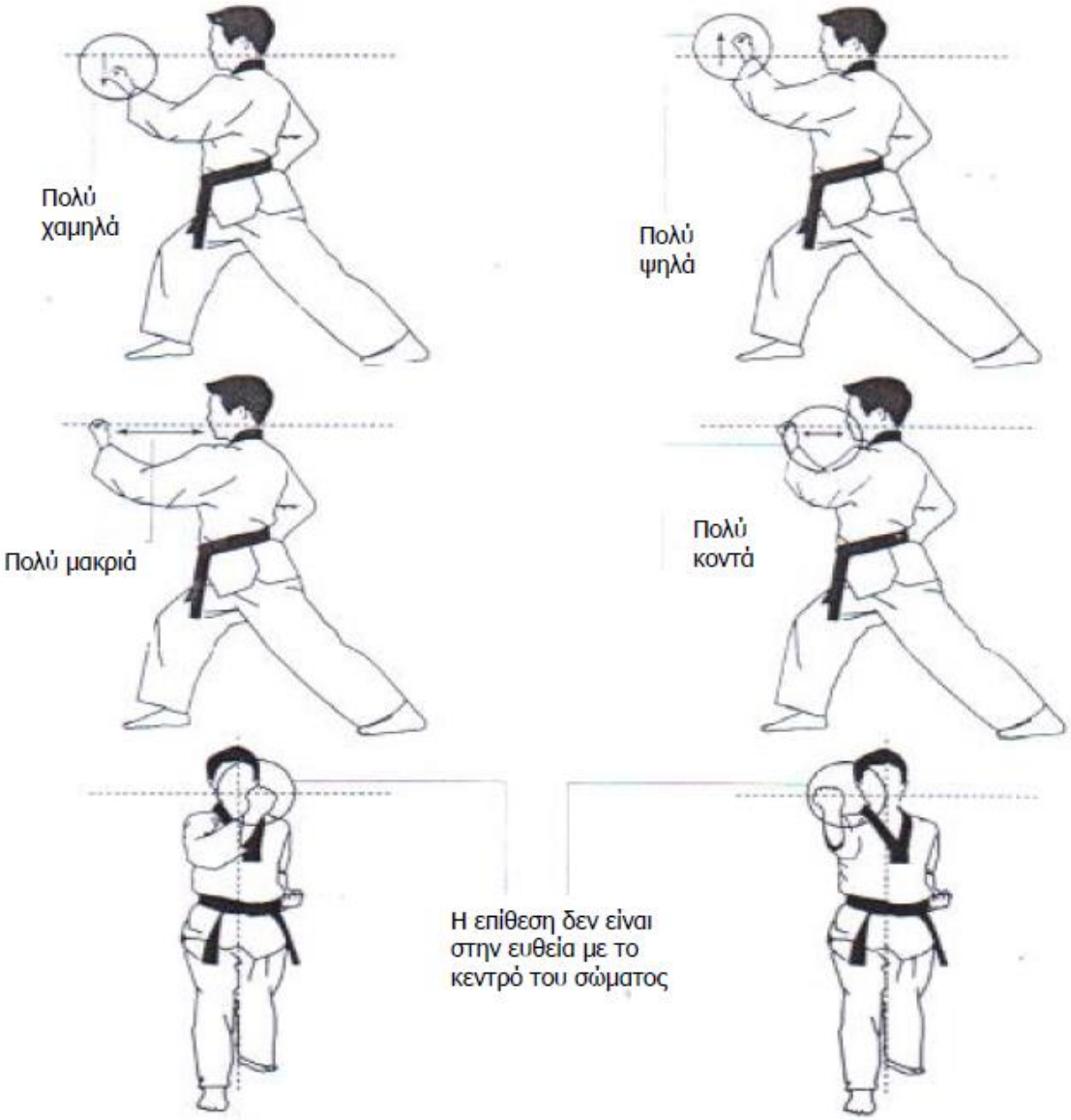
- Το χέρι που χτυπάει ξεκινάει κάτω από τη μασχάλη του χεριού που τραβιέται.
- Το χέρι που τραβιέται είναι διπλωμένο με φυσικό τρόπο με τη γροθιά να είναι προς τα κάτω.

Τελική Στάση

- Το χέρι που χτυπάει έχει ως στόχο τη βάση της μύτης και χτυπάει με τη ράχη της γροθιάς στην περιοχή του δείκτη και του μέσου.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χέρι που χτυπάει έχει γωνία 100 μοιρών.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Ολγκούλ Μπάκατ Τσίγκι – Ψηλό Εξωτερικό Χτύπημα

Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που χτυπάει ξεκινάει στην περιοχή του ώμου με τη γροθιά στραμμένη προς τα κάτω.
- Το χέρι που τραβιέται είναι κάτω από το άλλο χέρι, διπλωμένο με φυσικό τρόπο και τη γροθιά στραμμένη προς τα κάτω.

Τελική Στάση

- Το χτύπημα γίνεται με τη ράχη της γροθιάς στην περιοχή του δείκτη και του μέσου, και χτυπάει πλαγίως με στόχο τον κρόταφο.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στην μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Το χτύπημα αυτό εκτελείται συνήθως με Οπίσθια Στάση.

Σωστή Στάση

Deduction Factors (-0.1)

Πάλκουπ Ντόλιο Τσίγκι – Αγκωνιά

Στάση Προετοιμασίας

- Το χέρι που εκτελεί το χτύπημα ξεκινάει από τη μέση.
- Το χέρι που τραβιέται είναι λυγισμένο με φυσικό τρόπο μπροστά από το στήθος.

Τελική Στάση

- Με στρίψιμο της μέσης φεύγει ο αγκώνας μπροστά και χτυπάει το σαγόνι. Η γροθιά έρχεται προς το στήθος και είναι στραμμένη προς τα κάτω.
- Το άλλο χέρι τραβιέται πίσω στη μέση με τη γροθιά στραμμένη προς τα πάνω.
- Αυτό το χτύπημα εκτελείται συνήθως με Εμπρόσθια Στάση.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Πάλκουπ Γιοπ Τσίγκι – Χτύπημα με τον Ανκώνα

Στάση Προετοιμασίας

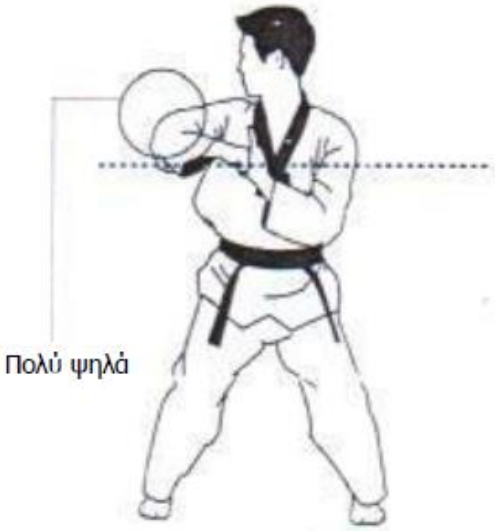
- Το χέρι που χτυπάει είναι μπροστά από τη μέση (η γροθιά στραμμένη προς το σώμα) και οι κόμποι της γροθιάς σε επαφή με την παλάμη του χεριού που υποστηρίζει.

Τελική Στάση

- Το χτύπημα εκτελείται από πλάγια θέση στρίβοντας και τα δύο χέρια μαζί προς το στόχο. Η γροθιά του χεριού που χτυπάει είναι στραμμένη προς τα κάτω και τα δάχτυλα του άλλου χεριού είναι στραμμένα προς το πάνω με φυσικό τρόπο (τα δάχτυλα ενωμένα).
- Το χτύπημα εκτελείται συνήθως με Στάση Ιππασίας.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)



Απ Τσάγκι – Μπροστινό Λάκτισμα

- Σηκώνουμε το πόδι που θα λακτίσει, με γόνατο ανασηκωμένο στο ύψος του στήθος και με ταχύτητα σπρώχνουμε το πόδι μπροστά, τεντώνοντας το πλήρως.
- Η πορεία του ποδιού είναι σε ευθεία γραμμή με το στόχο.
- Το λάκτισμα χτυπάει το στόχο με τις μπάλες του ποδιού, ο ταρσός στην ευθεία και τα δάχτυλα τραβηγμένα πίσω.
- Το πόδι στήριξης στρίβει με φυσικό τρόπο με άξονα στήριξης στις μπάλες.
- Για την επαναφορά, το πόδι που λάκτισε επανέρχεται πίσω στην δίπλωση με το γόνατο να παραμένει στο ύψος του στήθους και κατεβάζουμε το πόδι ήρεμα και με ισορροπία.

Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Ντόλιο Τσάγκι – Γυριστό Λάκτισμα

- Με το βάρος στο πόδι στήριξης, σηκώνουμε το πόδι με το γόνατο διπλωμένο στο στήθος και αμέσως στρίβουμε το σώμα και ανασηκώνουμε το γοφό σε γωνία προς το πρόσωπο του στόχου. Καθώς τεντώνει το γόνατο, το πόδι εκτελεί με οριζόντια καμπύλη λάκτισμα στο πρόσωπο χτυπώντας με τον ταρσό ή τις μπάλες του ποδιού.
- Το πόδι στήριξης πρέπει να παραμείνει ίσιο και να στρίψει σωστά κατά την εκτέλεση του λακτίσματος. Τα δάχτυλα πρέπει να κοιτάνε προς τα πίσω στο σημείο της πλήρης έκτασης του λακτίσματος.
- Για την επαναφορά, το πόδι που λάκτισε επανέρχεται πίσω στην δίπλωση με το γόνατο να παραμένει στο ύψος του

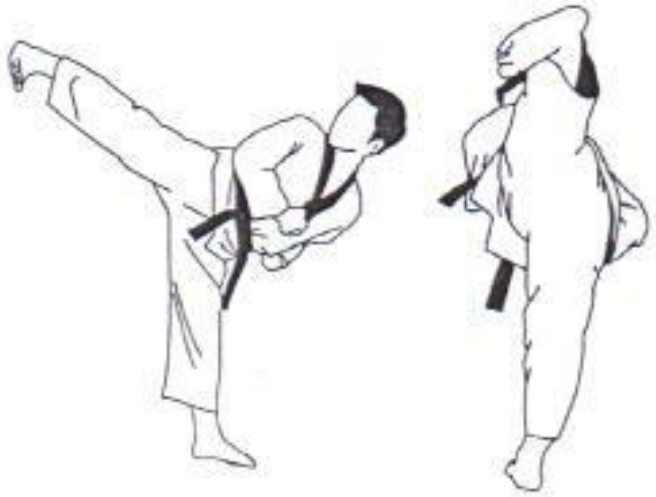
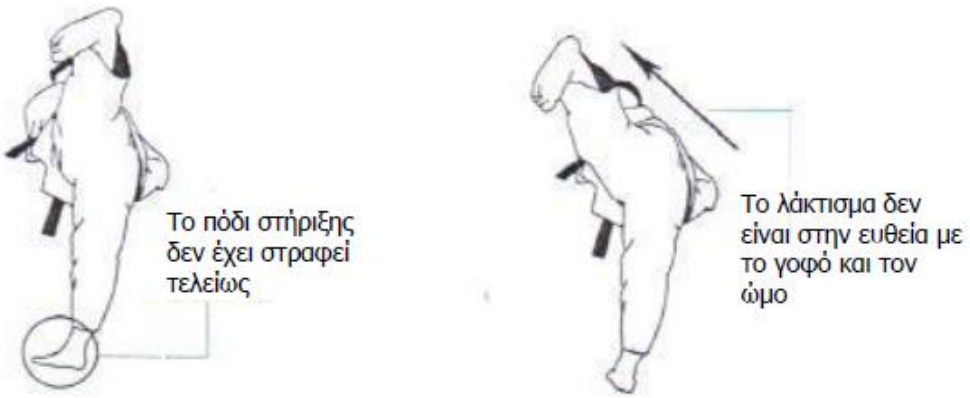
Σωστή Στάση

Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)

Γιοπ Τσάγκι – Πλάγιο Λάκτισμα

- Το πόδι που εκτελεί το λάκτισμα, ανασηκώνεται ψηλά με διπλωμένο το γόνατο και λακτίζουμε προς τα εμπρός επεκτείνοντας το πόδι και ταυτόχρονα γυρνώντας το γοφό προς τα εμπρός.
- Το σώμα γυρνάει προς την αντίθετη κατεύθυνση και χτυπάμε το στόχο με την κόψη του ποδιού.
- Το πόδι στήριξης πρέπει να παραμείνει ίσιο και να στρίψει σωστά κατά την εκτέλεση του λακτίσματος. Τα δάχτυλα πρέπει να κοιτάνε προς τα πίσω στο σημείο της πλήρης έκτασης του λακτίσματος.
- Για την επαναφορά, το πόδι που λακτίζει τραβιέται πίσω στην αρχική θέση και κατεβαίνει κάτω ήρεμα και με ισορροπία.
- Κατά τη διάρκεια του λακτίσματος το πάνω μέρος του σώματος πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ψηλά. Στην ιδανική θέση το

Σωστή Στάση



Αφαίρεση Βαθμού (-0.1)