TAEKWONDO BOND NEDERLAND
Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP 2026
POOMSAE & FREESTYLE & PARA-POOMSAE

en nationaal poomsae & freestyle toernooi B- C- en D-klasse

Uitschrijving

Promotor	Taekwondo Bond Nederland
Organisatie	Taekwondo Bond Nederland

Plaats	**Topsportcentrum Rotterdam** Van Zandvlietplein 20 3077 AA Rotterdam
Datum	**Zondag 13 december 2026**

Programma

Nationaal Poomsae & Freestyle Toernooi en NK Para-Poomsae

08:00 - 08:30 uur: Registratie B-, C- en D-klasse en Para-poomsae
08:45 - 09:00 uur: Opening
09:00 - 13:00 uur: Voorronden + Finales

Nederlands Kampioenschap Poomsae & Freestyle

11:00 - 12:00 uur: Registratie A-klasse
13:00 - 13:15 uur: Opening
13:15 - 18:00 uur: Voorronden + Finales

- Het programma kan aan de hand van de inschrijvingen nog worden gewijzigd. Deelnemende clubs worden hierover ingelicht.
- Deelnemers die te laat registreren worden verwijderd uit de competitie.
- De prijsuitreiking volgt onmiddellijk na de wedstrijd op het veld.

Informatie	info@taekwondobond.nl
Poomsae director	Dhr. Mustapha Moutarazak E-mail: m.moutarazak@taekwondobond.nl
Wedstrijdregels	TBN Bijzondere Wedstrijdbepalingen Poomsae, Freestyle Poomsae en Para Poomsae versie januari 2026
Loting	*Alleen voor A-klasse* *De loting wordt op donderdag 10 december 2026* bekend gemaakt via www.martial.events/nl en www.taekwondobond.nl

B-, C- en D-klasse en Para-poomsae dienen hun keuze voor de te lopen taegeuks/poomsae (conform de bij hun klasse behorende tabel) verplicht en voor de inschrijvingsdeadline te registreren via www.martial.events/nl

Let op: Op de wedstrijddag zijn toevoegen/wijzigingen NIET toegestaan en niet mogelijk.

Wedstrijden

Poomsae: Individueel (1), Teams (3 personen), Paren (2 personen).
FreeStyle: Individueel (1), Paren (2 personen), Gemengd (5 personen).
Para-poomsae: Individueel (1).

Een deelnemer mag aan meerdere van de 6 competities (Individueel poomsae; Individueel freestyle; Paar poomsae; Paar freestyle; Team poomsae; Mixed team freestyle) deelnemen.

Deelnemen aan wedstrijden in D- en C-klasse door sporters c.q. sportsters die langer dan 12 maanden dezelfde geup-graad bezitten is NIET toegestaan.

Methoden

Cut off systeem (afsnijding systeem) voor alle klassen en disciplines
1 t/m 8 deelnemers direct naar de finale; 9 t/m 19 deelnemers direct naar de 2e ronde; vanaf 20 deelnemers beginnen bij de 1e ronde.
Afhankelijk van het totaal aantal deelnemers kan de organisatie beslissen om poules met meer dan 8 deelnemers ook direct te laten starten met de finaleronde en/of met de 2e ronde.

Prijzen

Alle 1e , 2e en 3e prijswinnaars ontvangen een prijs.

Categorieën

In de individuele competitie nemen mannen en vrouwen apart deel. Een paar dient te bestaan uit een man en een vrouw. Een synchroon team dient te bestaan uit 3 deelnemers van hetzelfde geslacht.

A-klasse	1e Dan/Poom en hoger
B-klasse	4e t/m 1e Geup
C-klasse	8e t/m 5e Geup
D-klasse	10e t/m 9e Geup
Para-poomsae	Alle Dan/Poom- en Geupgraden

Individuele divisie: t/m 8 jr; 9 t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr; 31 t/m 40 jr; 41 t/m 50 jr; 51 t/m 60 jr; 61 t/m 65 jr en 66+ jr.

Paar divisie: t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr en 31+ jr.

Team divisie: t/m 11 jr; 12 t/m 14 jr; 15 t/m 17 jr; 18 t/m 30 jr en 31+ jr.

Para-poomsae Individuele competitie: Alle Dan/Poom- en Geupgraden samen in één categorie
Pupillen/Aspirant (t/m 11 jr); Cadet (12 t/m 14); junior (15 t/m 17 jr); Senior (18+ jr).

De leeftijdscategorie is gebaseerd op het geboortejaar (als iemand 17 is maar in het competitiejaar 18 wordt, neemt hij/zij deel bij de leeftijdscategorie 18 t/m 30 jr.)

TAEKWONDO BOND NEDERLAND
Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl

FreeStyle

Hieronder een overzicht van de regels die gevolgd moeten worden..

A. Individuele divisie, hierbij nemen mannen en vrouwen apart deel aan de wedstrijd.
   Individuele divisies Dan/Poom-graad: t/m 17 jr en 18+ jr
   Individuele divisies Geup-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
B. Paar divisie bestaat uit twee (2) deelnemers, een man en een vrouw.
   Paar divisies Dan/Poom-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
   Paar divisies Geup-graad: t/m 17 jr en 18+ jr.
C. Mixed team divisie dient te bestaan uit 5 deelnemers, verdeeld in 1 van de volgende 2 mogelijkheden: 2 mannen en 3 vrouwen of 2 vrouwen en 3 mannen. Het team mag bestaan uit deelnemers van verschillende clubs.
   Mixed team Dan/Poom-graad: alle leeftijden samen in één categorie.
   Mixed team Geup-graad: alle leeftijden samen in één categorie.

Richtlijnen voor het FreeStyle:

- De Freestyle moet bestaan uit taekwondo technieken in combinatie met muziek (zonder woorden i.v.m. muziekrechten) en een choreografie. .
- De duur van de Freestyle wedstrijd: individuele, paar en mixed team: 90 tot 100 seconden.
- Verplicht: Dwit kubi; Beom seogi; Hakdari soegi.

- In de uitvoering moet men op volgorde de volgende technische vaardigheden laten zien:
  1) **Gesprongen zijwaartse trap** (yop-chagi): In geval van paar moet ten minste 1 deelnemer de techniek uitvoeren en bij mixed team moeten alle deelnemers, tegelijkertijd, deze techniek uitvoeren.
  2) **Meerdere trappen in één sprong** (3 tot 5 traptechnieken): In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
  3) **Gesprongen gedraaide trap** (minimaal 360 graden traptechnieken): In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
  4) **Opeenvolgende sparringstrap technieken** (7 tot 10 traptechnieken) In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.
  5) **Acrobatische traptechniek:** In geval van paar of mixed team moet ten minste 1 deelnemer deze techniek uitvoeren.

De muziek (zonder woorden) en choreografie moet door de deelnemer zelf gekozen worden. De deelnemer is zelf verantwoordelijk om de muziek op **USB** (voorzien van naam, divisie en clubnaam) voor de aanvang van alle wedstrijden aan te leveren bij de organisatie.

TAEKWONDO BOND NEDERLAND
Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl

TAEKWONDO BOND NEDERLAND

Tabel A-klasse

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

	Alle Taegeuks/Poomsaes worden middels LOTING vastgesteld
	Zie de TBN wedstrijdregels voor de verplichte taegeuk/poomsae per leeftijdscategorie en per competitie

Tabel B-klasse, C-klasse, D-klasse

Elke ronde inclusief finale: 2 taegeuks/poomsae (de wachttijd is 30 seconden)

	Taegeuks moeten door de deelnemer zelf worden gekozen
	Zie de TBN wedstrijdregels voor de verplichte taegeuks, per leeftijdscategorie en per competitie, waaruit moet worden gekozen.

Tabel Para-poomsae individueel

Alle graduaties samen in één(1) categorie.
Elke deelnemer kiest twee (2) taegeuks/poomsaes
Er vindt 1 ronde plaats (de wachttijd is 30 seconden)

Para-klasse	Taegeuks/Poomsaes waaruit moet worden gekozen:
Pup/Asp: 8 t/m 11 jaar	Taegeuk Il-jang (T1) t/m Shipjin (P13)
Cadet: 12 t/m 14 jaar	
Junior: 15 t/m 17 jaar	
Senior: 18+ jaar	

TAEKWONDO BOND NEDERLAND
Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl

Deelname-voorwaarden	Bondspaspoort (voorzien van de actuele graduatie), geldig identiteitsbewijs en contributiebetaalbewijs 2026 (uitdraai uit de ledenadministratie) dienen te worden getoond bij de registratie. ***Let op: bij ontbrekende gegevens volgt uitsluiting van deelname!*** Alle deelnemers worden geacht op eigen risico aan de wedstrijden deel te nemen. Door deelname verklaren zij zich akkoord de TBN c.q. de organisatie te vrijwaren van elke aansprakelijkheid. De deelnemers dragen tijdens wedstrijden en prijsuitreiking geen sieraden, horloges en dergelijke! Eenieder geeft de Taekwondo Bond Nederland toestemming, bij het bezoeken van het toernooi, beeldmateriaal en of andere publicitaire zaken in de ruimste zin des woord te gebruiken ter promotie van het toernooi en de Taekwondo Bond Nederland. Deelnemers dienen d.m.v. paspoort of ID-kaart aan te tonen houder te zijn van de Nederlandse nationaliteit of dienen aan te tonen in het bezit te zijn van een van de volgende verblijfsdocumenten: o Geldig verblijfsdocument o Geldig W-document o Geldig document voor geprivilegieerden EU-burgers (niet zijnde Nederlanders) dienen aan te tonen dat zij in Nederland woonachtig zijn. Zij kunnen alleen deelnemen als zij tijdens de registratie een uittreksel uit de Gemeentelijke Basis Administratie (GBA) van de Nederlandse gemeente waar zij woonachtig zijn kunnen overleggen.
Coach / teamleider	1 coach/teamleider per 4 deelnemers. **(maximaal 4 per club)** Bij alle wedstrijden is de aanwezigheid van een coach verplicht. De coach dient sportkleding (incl. sportschoenen) te dragen, geen dobok/sandalen en dient tenminste 18 jaar oud te zijn en betalend lid van de TBN te zijn. Identiteitsbewijs en ledenpas dient men op verzoek te tonen. Alléén deelnemers en coachen worden op de wedstrijdvelden toegelaten op vertoon van deelnemers- of coachkaart.
Registratie	De coach of clubverantwoordelijke is verantwoordelijk voor de registratie welke per team dient plaats te vinden. U dient bij registratie van uw team alle documenten te overhandigen. **Betaalbewijs** van lopend contributiejaar per lid en/of teamlijst met betaalstatus vanuit de ledenadministratie. Al uw deelnemers dienen voor aanvang aanwezig te zijn.
Deelname	Alléén TBN-leden.
Sluiting	**28 november 2026** Inschrijvingen en mutaties na deze datum worden niet geaccepteerd. Mutaties kunnen uitsluitend online via www.martial.events/nl ingediend worden. Mutaties aangeleverd per mail worden niet behandeld en niet beantwoord.
Inschrijvingen	**Uitsluitend online via site: www.martial.events/nl**

TAEKWONDO BOND NEDERLAND
Postbus 4360
2003 EJ Haarlem, Nederland
www.taekwondobond.nl
info@taekwondobond.nl

Inschrijfgeld

Poomsae:

Individueel	€ 35,00
Paren	€ 30,00
Teams	€ 40,00

Para Poomsae:
vrijgesteld van inschrijfgeld

FreeStyle:

Individueel	€ 15,00
Paren	€ 20,00
Mixed team	€ 30,00

Betaling:

Rekening houder : Taekwondo Bond Nederland
Bankrekening nr. : NL70INGB0004857490

Het bedrag moet uiterlijk 28 november op de bankrekening staan. Bij te late betaling dient de club een toeslag van € 10,- per ingeschreven deelnemer te voldoen.

Betaal referentie: NK Poomsae 2026 + TBN aansluitnummer van de club. Het is NIET mogelijk om het inschrijfgeld ter plaatse tijdens de registratie te voldoen.

Individuele betalingen zijn **NIET** toegestaan en worden als niet ontvangen beschouwd. Alleen betalingen verricht door de **club** worden verwerkt.

Verplichting

Registraties welke online staan na de sluitingsdatum voor inschrijving dienen 100% door de betreffende club te worden voldaan.

Restitutie

Is onder geen enkele omstandigheid mogelijk.

ONLINE

TICKET

Entree

€ 10,00 en is alleen online te koop.
(kinderen t/m 5 jaar, mits onder begeleiding van een volwassene, gratis)

De link zal 1 week voor het evenement beschikbaar worden op www.taekwondobond.nl

Entree bondsleden

GRATIS (Op vertoon contributiebetaalbewijs 2026 + wettelijk identificatiebewijs)