



**10° CAMPEONATO DE TRES CANTOS 2020**  
**POOMSAE**  
**INCLUSIVO - PRE INFANTIL - INFANTIL - ADULTO**  
**MASCULINO Y FEMENINO**

**FORMA DE GRABAR LOS POOMSAES**

Los videos se grabarán de la siguiente forma:

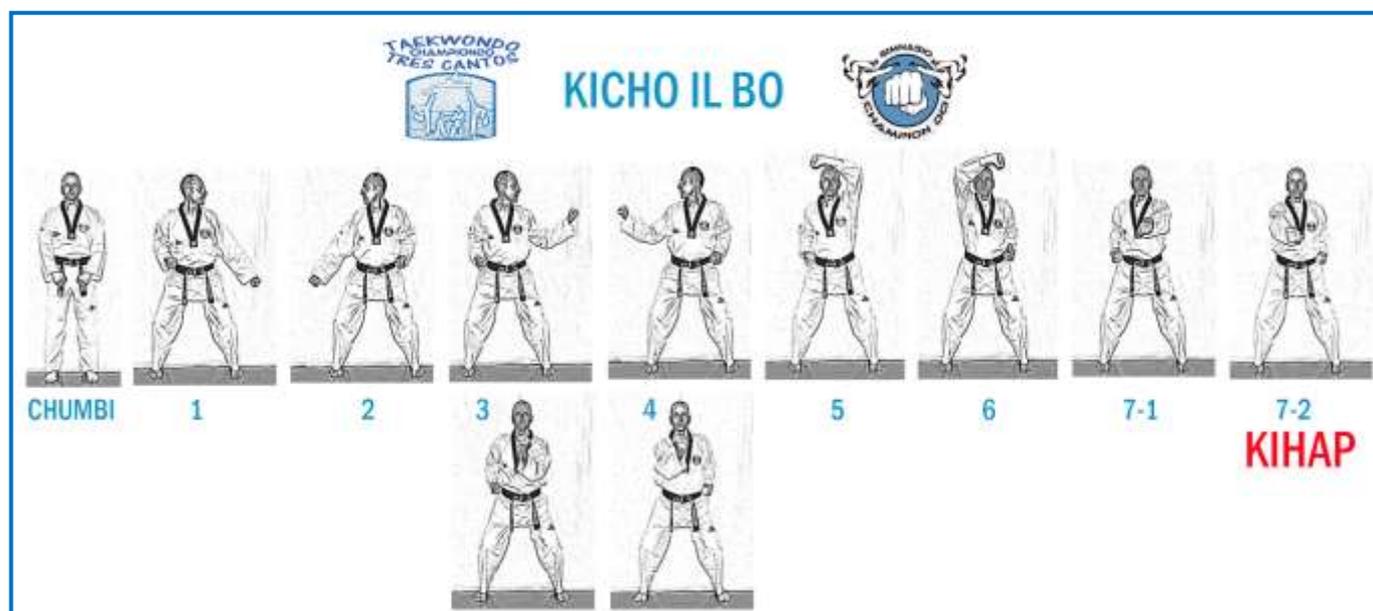
- ✓ Altura **del objetivo** del dispositivo desde el suelo **120cm**.
- ✓ El dispositivo para grabar el video, deberá estar fijo, no podrá moverse hacia ningún lado.
- ✓ **Se deberá de VER COMPLETAMENTE al Taekwondoin durante SU PARTICIPACIÓN.**
- ✓ El Taekwondoin deberá estar descalzo y sin mascarilla.
- ✓ **COMIENZO**, al iniciar el saludo – **FINAL**, al terminar el saludo.
- ✓ Que tenga buena resolución, que se vea nítido.
- ✓ No deben hacerse cortes, montajes, etc... el video a inscribir será el que graben.
- ✓ **ATENCIÓN**, EN TODOS LOS VIDEOS QUE SE OIGA EL AUDIO, EN TODAS LAS PARTICIPACIONES HAY **KIHAP** (GRITO).

A continuación se mostrarán los fragmentos de los POOMSAES a grabar, **solo se podrán grabar los movimientos que se detallan:**

**1ER KICHO -** Se realizará todo el 1<sup>er</sup> Kicho - KICHO IL BO

En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.

MOVIMIENTO	TÉCNICA	POSICIÓN
CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo CHUMBI	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
1 - Mueve pie izquierdo	Are Yop Maki	Chuchum sogui
2	Are Yop Maki	Chuchum sogui
3	Montong Yop Maki o Montong Maki	Chuchum sogui
4	Montong Yop Maki o Montong Maki	Chuchum sogui
5	Olgul Maki	Chuchum sogui
6	Olgul Maki	Chuchum sogui
7	Dubon Montong Jirugui <b>KIHAP</b>	Chuchum sogui
Mueve pie izquierdo BARO	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui

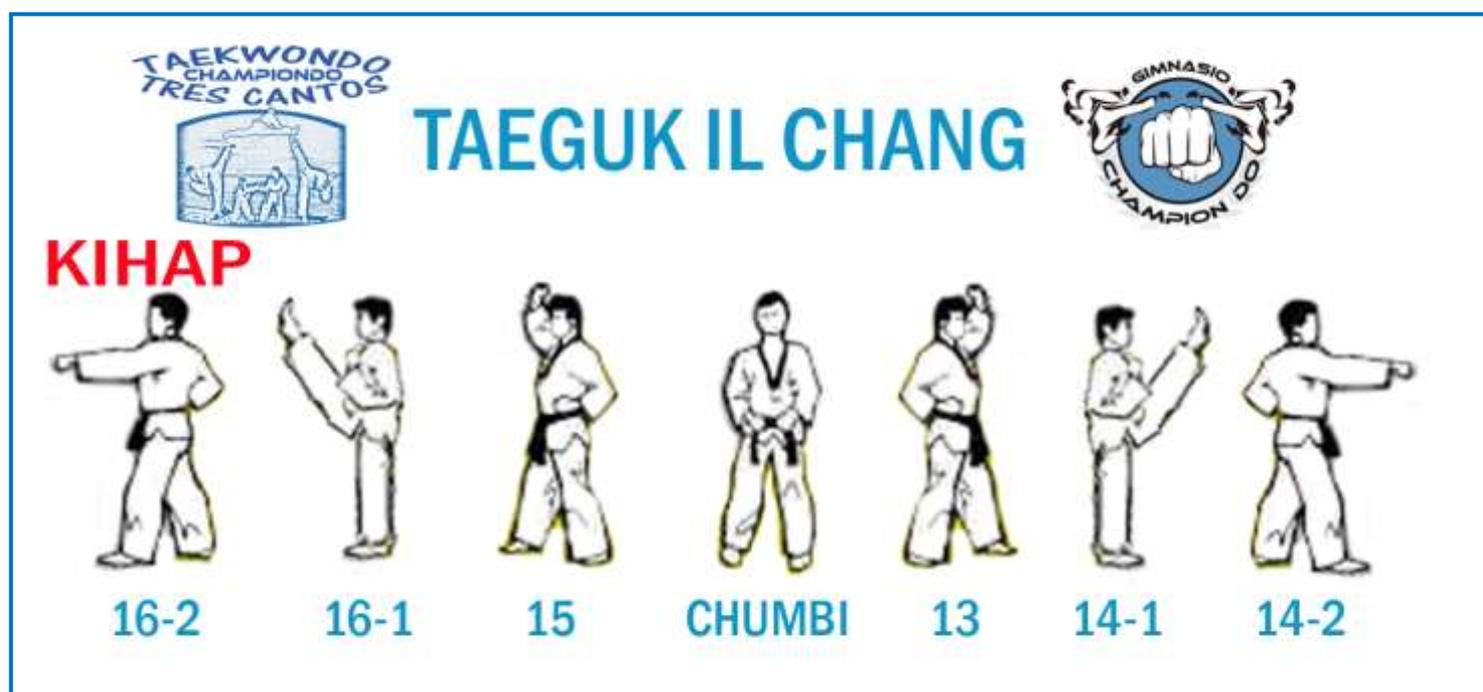


# 1<sup>ER</sup> POOMSAE - TAEGUK IL CHANG

En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.

MOVIMIENTOS: 13 – 14 – 15 y 16

MOVIMIENTO	TÉCNICA	POSICIÓN
CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo CHUMBI	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
13 Mueve pie izquierdo	Olgul Maki	Ap Sogui
14-1	Ap Chagui	
14-2	Montong Bande Jirugui	Ap Sogui
15 Mueve pie derecho	Olgul Maki	Ap Sogui
16-1	Ap Chagui	
16-2	Montong Bande Jirugui <b>KIHAP</b>	Ap Sogui
Mueve pie izquierdo BARO	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui



## **2º POOMSÆ - TAEGUK I CHANG**

**En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.**

### **MOVIMIENTOS 7 – 8 – 9 y 10**

MOVIMIENTO	TÉCNICA	POSICIÓN
CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo CHUMBI	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
7 Mueve pie izquierdo	Are Maki	Ap Sogui
8-1	Ap Chagui	
8-2	Olgul Bande Jirugui	Ap Kubi
9 Mueve pie derecho	Are Maki	Ap Sogui
10-1	Ap Chagui	
10-2	Olgul Bande Jirugui <b>KIHAP</b>	Ap Kubi
Mueve pie izquierdo BARO	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui



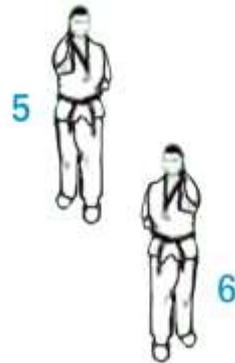
## **3<sup>ER</sup> POOMSAE - TAEGUK SAM CHANG**

**En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.**

### **MOVIMIENTOS: DESDE EL 1º HASTA EL 10º INCLUSIVE**

<b>MOVIMIENTO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>POSICIÓN</b>
<b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGÑE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHUMBI</b>	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
<b>1 Mueve pie izquierdo</b>	Are Maki	Ap Sogui
<b>2-1</b>	Ap Chagui	
<b>2-2</b>	Dubong Montong Jirugui	Ap Kubi
<b>2-3</b>		
<b>3 Mueve pie derecho</b>	Are Maki	Ap Sogui
<b>4-1</b>	Ap Chagui	
<b>4-2</b>	Dubong Montong Jirugui	Ap Kubi
<b>4-3</b>		
<b>5 Mueve pie izquierdo</b>	Sonal An Chigui	Ap Sogui
<b>6</b>	Sonal An Chigui	Ap Sogui
<b>7 Mueve pie izquierdo</b>	Jansonnal Montong Bakat Maki	Tuit Kubi
<b>8</b>	Montong Baro Jirugui	Ap Kubi
<b>9</b>	Jansonnal Montong Bakat Maki	Tuit Kubi
<b>10</b>	Montong Baro Jirugui <b>KIHAP</b>	Ap Kubi
Mueve pie izquierdo <b>BARO</b>	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGÑE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui

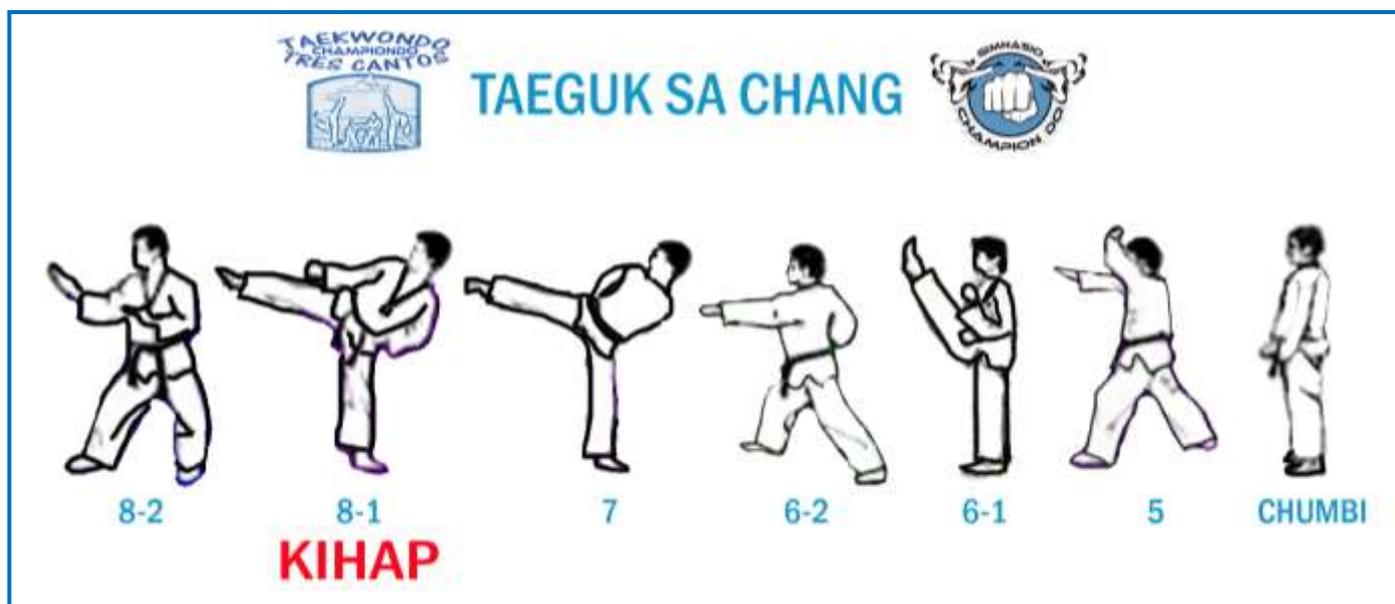
# TAEGUK SAM CHANG



## **4° POOMSÆ - TAEGUK SA CHANG**

**MOVIMIENTOS: DESDE EL 5° HASTA EL 8° INCLUSIVE  
SE GRABARÁ, LATERALMENTE AL COMPETIDOR, DESDE EL LADO IZQUIERDO  
DEL TAEKWONDOIN, SEGÚN HACE ÉL EL POOMSÆ. SE VERÁN LOS  
MOVIMIENTOS DE DERECHA A IZQUIERDA, VIÉNDOSE DE ESPALDAS AL  
TAEKWONDOIN EN EL YOP CHAGUI CON LA PIERNA IZQUIERDA.**

MOVIMIENTO	TÉCNICA	POSICIÓN
CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo CHUMBI	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
5 Mueve pie izquierdo	Chebipum Mok chigui	Ap Kubi
6-1	Ap Chagui	
6-2	Montong Baro Jirugui	Ap Kubi
7 Mueve pie izquierdo	Yop Chagui	
8-1 Mueve pie derecho	Yop Chagui <b>KIHAP</b>	
8-2	Sonal Montong Maki	Tuit Kubi
Mueve pie izquierdo BARO	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo CHARYOT	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
KYONGÑE	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui



## **5° POOMSŬE - TAEGUK OH CHANG**

**En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.**

### **MOVIMIENTOS: DESDE EL 15° HASTA EL 20° INCLUSIVE**

<b>MOVIMIENTO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>POSICIÓN</b>
<b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGŬE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHUMBI</b>	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
<b>15 Mueve pie izquierdo</b>	Olgul Maki	Ap Kubi
<b>16-1</b>	Yop Chagui Me Chumok	
<b>16-2</b>	Palkup Montong Piochok Chigui	Ap Kubi
<b>17 Mueve pie derecho</b>	Olgul Maki	Ap Kubi
<b>18-1</b>	Yop Chagui Me Chumok	
<b>18-2</b>	Palkup Montong Piochok Chigui	Ap Kubi
<b>19-1</b>	Are Maki	Ap Kubi
<b>19-2</b>	Montong An Maki	Ap Kubi
<b>20-1</b>	Ap Chagui	
<b>20-2</b>	Dung Chumok Olgul Ap Chigui <b>KIHAP</b>	Tuit Koa Sogui
Mueve pie izquierdo <b>BARO</b>	Kibon Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGŬE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui



# TAEGUK OH CHANG



18-2



18-1



17



CHUMBI



15



16-1



16-2



19-1



19-2

**KIHAP**  
20



CHUMBI

## POOMSAE KORYO

**En el video, se deberá de ver al participante como sale en la imagen.**

### **MOVIMIENTOS: DESDE EL 16° HASTA EL 25° INCLUSIVE**

<b>MOVIMIENTO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>POSICIÓN</b>
<b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGÑE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHUMBI</b>	Tongmilgui Chumbi	Naranji Sogui
<b>16 Mueve pie izquierdo</b>	<b>Jansonal Montong Yop Maki</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
<b>17</b>	<b>Piochok Jirugui</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
<b>18-1</b>	<b>Piochok Jirugui</b>	<b>Ap Koa Sogui</b>
<b>18-2</b>	<b>Yop Chagui</b>	
<b>18-3</b>	<b>Dangkiok Are Pionsonkut Checho Chirigui</b>	<b>Ap Kubi</b>
<b>19</b>	<b>Are Maki</b>	<b>Ap Sogui</b>
<b>20-1</b>	<b>Nulo Maki</b>	<b>Ap Sogui</b>
<b>20-2</b>	<b>Palkup Yop Chigui</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
<b>21</b>	<b>Jansonal Montong Yop Maki</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
<b>22</b>	<b>Piochok Jirugui</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
<b>23-1</b>	<b>Piochok Jirugui</b>	<b>Ap Koa Sogui</b>
<b>23-2</b>	<b>Yop Chagui</b>	
<b>23-3</b>	<b>Dangkiok Are Pionsonkut Checho Chirigui</b>	<b>Ap Kubi</b>
<b>24</b>	<b>Are Maki</b>	<b>Ap Sogui</b>
<b>25-1</b>	<b>Nulo Maki</b>	<b>Ap Sogui</b>
<b>25-2</b>	<b>Palkup Yop Chigui</b> <b>KIHAP</b>	<b>Chuchum Sogui</b>
Mueve pie izquierdo <b>BARO</b>	Tongmilgui Chumbi	Naranji Sogui
Mueve pie izquierdo <b>CHARYOT</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui
<b>KYONGÑE</b>	Manos o puños en las piernas	Moa Sogui



# POOMSAE KORYO



CHUMBI



16



17



18-1



18-2



18-3



19



24



23-3



23-2



23-1



22



21



20-2



20-1



25-1



25-2



CHUMBI

**KIHAP**