



## Regulamin konkurencji Ho Shin Sul.

### Podział uczestników na dwie kategorie według stopnia zaawansowania:

- **I kategoria, stopnie od 10 Gup – 6 Gup**, (czyli od żółtej belki do zielonej belki).

Techniki: Son Pe Ki, Kibon Sun Sul, Son Mok Soo, dźwignie i rzuty, An Mok Soo, Eui Bok Soo, Bang Kwon Sul, Ban Jok Sul.

- **II kategoria, stopnie od 5 Gup – 3 Gup**, (czyli od zielonego pasa do niebieskiego pasa).

Techniki: Joo Mok Kibon Soo, Jung Gup Son Mok Soo, Ap Eui Bok Soo, Dui Eui Bok Soo.

### Zasady konkurencji:

1. Pokaz trzech dowolnie wybranych technik, po jednej z każdej grupy HSS w swojej kategorii. Np.: 1 technika z Son Pae Ki + 1 technika z Kibon Sun Sul + 1 technika z Son Mok Soo.
2. W II kategorii występuje podział technik na dwie grupy: trudniejszą i łatwiejszą. Podział ten wynika z dużej ilości technik i zróżnicowania ich poziomu trudności. Do grupy trudniejszej zaliczone są: wszystkie rzuty z poszczególnych grup technik HSS.
3. W przypadku gdy zawodnik z kategorii młodziej, czyli I, nie zna technik z zakresu trzech grup, wtedy może zaprezentować dwie techniki z jednej grupy.
4. Zawodnicy prezentują swoje techniki w dwójkach, po pokazie pierwszego z nich zostaje on oceniony, następnie drugi prezentuje swoje techniki, zostaje oceniony wtedy dwójka kończy pokaz i czeka do końca konkurencji na resztę wyników.
5. Wygrywa osoba z największą ilością zebranych punktów.
6. W przypadku remisu punktowego w obrębie pierwszych dwóch miejsc mamy dogrywkę, prezentujemy jedną technikę z zakresu swojej kategorii, inną niż prezentowaliśmy podczas pokazu. ( Wynika z tego że należy przygotować na zawody 4 techniki).

### Ocena technik:

1. Przy ocenie pod uwagę będą brane następujące elementy:

- etykieta (ukłony)
- pozycje (przed w trakcie i po technice)
- poprawność wykonania
- ekspresja (pozytywna agresja, okrzyki, zakończenia)
- płynność

2. Dodatkowo zawodnik z II kategorii, jeśli wybierze technikę z trudniejszej grupy, otrzyma dodatkowo jeden punkt do oceny każdej techniki. ( Np.: jeśli prezentacja będzie obejmowała trzy rzuty, dodatkowo zawodnik otrzyma do oceny 3 pkt).
3. Konkurencję HSS ocenia trzech sędziów, suma ich punktów stanowi wynik końcowy danego zawodnika. Każdy zawodnik na starcie ma 10 pkt, od tej puli są odejmowane ewentualne błędy po 0,5 pkt.
4. Jeśli sędziowie podczas prezentacji dopatrzą się faulu, czyli jeden z zawodników będzie utrudniał pokaz drugiemu, wtedy prezentacja zostanie przerwana. Zawodnicy będą wezwani do sędziów, w celu wyjaśnienia problemu, a na zawodnika utrudniającego może być nałożona kara utraty 1 pkt, od oceny jego pokazu.