



Algemeen tijdschema Hanmadangtornooi 21/2/2015.

10:00 - 12:00	Poomse over 2 velden
12:00 - 12:30	pauze, klaarleggen centraal veld
12:30 - 13:00	Zelfverdediging en allround breaking
13:00 - 14:00	Hoogtesprong
14:00 - 14:30	Creative poomse en taekwondo aerobic
14:30 - 15:00	Krachtbreektesten hand
15:00 - 15:30	Team demo + momdollyo
15:30 - 16:00	Krachtbreektesten voet
16:00 - 17:00	vertesprong

POOMSE/TAEGEUK TIMETABLE PER VELD

Poomse/taegeuk Veld A

Start 10:00 uur	5'	Categorie A poomse individueel dames junior III (13 tem 15 jaar)
Start 10:05 uur	15'	Categorie A poomse individueel dames senior I (19 tem 29 jaar)
Start 10:20 uur	15'	Categorie A poomse individueel heren junior IV - senior I/II (16 tem 39 jaar)
Start 10:35 uur	5'	Team Categorie A
Start 10:40 uur	5'	G-klasse categorie B poomse individueel dames senior I (19 tem 29 jaar)
Start 10:45 uur	5'	G-klasse categorie A poomse individueel dames senior I (19 tem 29 jaar)
Start 10:50 uur	5'	Categorie B poomse individueel dames junior II (10 tem 12 jaar)
Start 10:55 uur	10'	Categorie B poomse individueel dames junior III (13 tem 15 jaar)
Start 11:05 uur	5'	Categorie D Poomse paarloop junior II (10 tem 12 jaar)
Start 11:10 uur	10'	Categorie C Poomse paarloop junior II/III (10 tem 12 jaar)
Start 11:20 uur	15'	Categorie C Poomse paarloop junior I/II (tem 12 jaar)
Start 11:35 uur	5'	Categorie B Poomse paarloop junior II/III (10 tem 12 jaar)
Start 11:40 uur	5'	Categorie B Poomse paarloop junior IV (16 tem 18 jaar)
Start 11:45 uur	15'	Team Categorie C

Poomse/taegeuk Veld B

Start 10:00 uur	5'	Categorie D poomse individueel dames junior I (tem 9 jaar)
Start 10:05 uur	10'	Categorie D poomse individueel heren junior I (tem 9 jaar)
Start 10:15 uur	5'	Categorie D poomse individueel dames junior II (10 tem 12 jaar)
Start 10:20 uur	5'	Categorie D poomse individueel heren junior II (10 tem 12 jaar)
Start 10:25 uur	15'	Categorie C poomse individueel dames junior I (tem 9 jaar)
Start 10:40 uur	10'	Categorie C poomse individueel heren junior I (tem 9 jaar)
Start 10:50 uur	20'	Categorie C poomse individueel dames junior II (10 tem 12 jaar)
Start 11:10 uur	15'	Categorie C poomse individueel heren junior II (10 tem 12 jaar)
Start 11:25 uur	5'	Categorie C poomse individueel dames junior III (13 tem 15 jaar)
Start 11:30 uur	5'	Categorie C poomse individueel heren junior III (13 tem 15 jaar)
Start 11:35 uur	5'	Categorie C poomse individueel dames junior IV (16 tem 18 jaar)
Start 11:40 uur	10'	Categorie C poomse individueel dames senior I (19 tem 29 jaar)
Start 11:50 uur	5'	Categorie C poomse individueel dames senior II (30 tem 39 jaar)
Start 11:55 uur	5'	Team Categorie D

