



Norges Kampsportforbund, ITF-seksjonen og Rogaland Taekwon-Do har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til

NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP ITF TAEKWON-DO 2019 FOR SENIOR OG JUNIOR

Mesterskapet er åpent for alle som trener ITF «style» Taekwon-Do og er medlem av Norges Kampsportforbund.

Rogaland Taekwon-Do ønsker alle utøvere, trenere, coacher, supportere og dommere velkommen til NM og LM 8. - 10. november 2019.

Vi ser fram til dette med både spenning og entusiasme, og forventer flere deltakere enn noensinne.

Arrangør:
Norges Kampsportforbund

**KAMP
SPORT**

Robert Hamara
922 33 143 - robert@kampsport.no

Teknisk arrangør:
Rogaland Taekwon-Do



Omid Hassanipour
90197635 - omid@ntkd.no

Mesterskapet vil bli avholdt i Stavanger idrettshall som er på 4890 m² og har en tilskuerkapasitet på 4100 personer.

NM har vært arrangert i Stavanger i 1995, 2003 og 2015. Vi gleder oss til å være vertskap for årets mesterskap. Vi håper at du og din klubb benytter anledningen til å komme.

På hjemmesiden vår finner dere til enhver tid oppdatert informasjon: nm-itf.no.

Utøverhotell

Innkvartering for utøverne blir på [Clarion Hotel Energy](#). Dette er det offisielle NM-hotellet, der mange aktiviteter knyttet til mesterskapet vil foregå (innveing, bankett lørdag kveld, osv.).

Transport

Ingen transport. Det er omtrent 800 m gangavstand mellom hotellet og hallen.

Kongepokal

Norges Kampsportforbund har tildelt ITF-seksjonen to kongepokaler, som skal deles ut til mesterskapets beste senior sortbeltedame og -herre. Regler for utdeling av kongepokal ligger her: [Tilleggsbestemmelser for utdeling av kongepokal](#).

Innveing og registrering

Innveingen foregår på Clarion Hotel Energy på fredag 8. november kl. 18.00-22.00. En lagleder fra hver klubb må møte i sekretariatet på hotellet ved ankomst, for å registrere sine utøvere og motta deltagerbevis. Dette må gjøres før utøverne kan gå til innveing. Feil vekt/klasse vil medføre diskvalifikasjon.

NB!

- Utøvere som kun konkurrerer i mønster må også registrere seg.
- Utøvere som skal delta i knusing må registrere antall planker han/hun skal knuse ved registrering/innveing. Dette kan ikke endres.

NB! I forbindelse med utøveres forberedelser til LM og NM, oppfordrer vi lagledere og instruktører til å ha et bevisst forhold til å veilede sine utøvere når det gjelder valg av vektklasse, samt kosthold frem til mesterskapet. Idrett og vekt kan være en utfordrende kombinasjon, og det er sjelden vi ser gode resultater på utøvere som har sultet seg før konkurransen.

Lagledermøte

En ansvarlig lagleder fra hver deltagerklubb må stille på lagledermøte på Clarion Hotel Energy fredag 8. november kl. 20.30.

Oppfølging juniorer

Alle juniorer som skal delta i NM/LM må ha en ansvarlig reiseleder fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden vil ikke kunne delta i mesterskapet.

All informasjon om mesterskapet finner du på nm-itf.no.
Besøk også vår Facebookside [NM ITF Taekwon-Do](#).

Adresse til hallen:
Gunnar Warebergs gate 3
4021 Stavanger

Kart: <https://goo.gl/maps/cJDVPAuBJHpLK3Mj8>

Velkommen til NM/LM i Stavanger!

Beste hilsen
Rogaland Taekwon-Do

Program

Tidspunkt	Fredag 8. november 2019	Sted
18.00-20.00 18.00-22.00 20.30-21.30	Dommermøte Innveiling og registrering Lagledermøte	Stavanger idrettshall Clarion Hotel Energy Clarion Hotel Energy
Tidspunkt	Lørdag 9. november 2019	Sted
08.30 13.30-14.30 17.30 19.30-22.00	Stevnestart Offisiell åpning Stevneslutt Bankett og prisutdeling	Stavanger idrettshall Stavanger idrettshall Stavanger idrettshall Clarion Hotel Energy
Tidspunkt	Søndag 10. november 2019	Sted
08.30 17.00	Stevnestart Stevneslutt	Stavanger idrettshall Stavanger idrettshall

Mesterskapsinformasjon

Aldersgrupper

- Yngre junior: F.o.m. det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år
- Junior: F.o.m. det året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år
- Eldre junior: F.o.m. det året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år
- Senior: F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 39 år
- Veteran: F.o.m. det året de fyller 40 år

NB! Klasser hvor rødt og sort belte konkurrerer sammen, tilhører Landsmesterskapet.

Krav til coacher i NM/LM:

- Minimum 18 år
- Minimum 1. Dan sort belte
- Grundig kjennskap til konkurransereglene
- Coachen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen
- Antrekk: t-skjorte/overtrekksjakke, joggesko og overtrekksbukse

NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre dette.

Alle coacher må være påmeldt som coach. Påmelding gjøres på samme måte som for utøvere, men trykk på coach og velg «registrer ny».

Regler

Konkurranseregler som brukes ligger her:

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/taekwon-do-itf/>

Antidoping

Antidoping Norge kan foreta prøver av utøvere i forkant av og under mesterskapet. Vær særlig oppmerksom på legemidler og kosttilskudd.

Mer informasjon på www.antidoping.no

Øvelser i mesterskapet

Mønster

Individuelt

- Senior Damer Mønster 3.-4. Dan
- Senior Herrer Mønster 3.-4. Dan
- Senior Damer Mønster 2. Dan
- Senior Herrer Mønster 2. Dan
- Senior Damer Mønster 1. Dan
- Senior Herrer Mønster 1. Dan
- Eldre Junior Damer Mønster 1.-3. Dan
- Eldre Junior Herrer Mønster 1.-3. Dan
- Junior Damer Mønster 1.-3. Dan
- Junior Herrer Mønster 1.-3. Dan
- Yngre Junior Damer Mønster 1.-3. Dan
- Yngre Junior Herrer Mønster 1.-3. Dan
- Veteran Damer Mønster 1.-4. Dan
- Veteran Herrer Mønster 1.-4. Dan

- Senior Damer Mønster Rødt
- Senior Herrer Mønster Rødt
- Eldre Junior Damer Mønster Rødt
- Eldre Junior Herrer Mønster Rødt
- Junior Damer Mønster Rødt
- Junior Herrer Mønster Rødt
- Yngre Junior Damer Mønster Rødt
- Yngre Junior Herrer Mønster Rødt
- Veteran Damer Mønster Rødt
- Veteran Herrer Mønster Rødt

Lagmønster

- Senior (+ evt. veteran) Damer Dan (+ 19 år)
- Senior (+ evt. veteran) Herrer Dan (+ 19 år)
- Junior Damer Dan/rødt belte (13-18 år)
- Junior Herrer Dan/rødt belte (13-18 år)

I lagmønster går ett mønster per runde som laget velger selv. Det trenger ikke å være de samme som deltar i lagmønster og lagsparring.

Nytt av året når det gjelder lagmønster er at veteraner kan delta på seniorlag, juniorlagene gjelder for de som er 13-18 år, og man kan stille med ubegrenset antall lag.

Frisparring

Individuelt

- Yngre Junior Damer Rødt og Dan (-45, -50, -55 og +55 kg)
- Yngre Junior Herrer Rødt og Dan (-50, -56, -62 og +62 kg)
- Junior Damer Rødt (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Junior Damer Dan (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Junior Herrer Rødt (-56, -62, -68, -75 og +75 kg)
- Junior Herrer Dan (-56, -62, -68, -75 og +75 kg)
- Eldre Junior Damer Rødt (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Damer Dan (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Herrer Rødt (-56, -62, -68, -75 og +75 kg)
- Eldre Junior Herrer Dan (-56, -62, -68, -75 og +75 kg)
- Senior Damer Rødt (-68, -75 og +75 kg)
- Senior Damer Dan (-56, -62, -68, -75 og +75kg)
- Senior Herrer Rødt (-78, -85 og +85 kg)
- Senior Herrer Dan (-63, -70, -78, -85 og +85 kg)
- Veteran Damer Rødt (-65 og +65 kg)
- Veteran Damer Dan (-65 og +65kg)
- Veteran Herrer Rødt (-80 og +80 kg)
- Veteran Herrer Dan (-80 og +80 kg)

Lagsparring

- Senior Damer Dan
- Senior Herrer Dan
- Eldre Junior Damer Dan/rødt belte
- Eldre Junior Herrer Dan/rødt belte
- Junior Damer Dan/rødt belte
- Junior Herrer Dan/rødt belte

Hver region kan stille med to damelag og to herrelag i hver klasse. Totalt max 12 lag.
NB! Det er ikke mulig å blande aldersklasser. Det betyr at et seniorlag kun kan bestå av seniorer osv.

Det trenger ikke å være de samme som deltar i lagmønster og lagsparring.

Kamplengde

Kamplengde rødbeltes, yngre junior sort og veteranklasser:

Kamplengden for alle klasser er 1x2 minutter for individuelle konkurranser, inklusive semifinaler og finaler.

Kamplengde junior, eldre junior og senior sort:

Kamplengden for alle klasser er 2x2 minutter for individuelle konkurranser, med ett (1) minutt pause mellom rundene.

Kamplengde lag:

Alle kamper 1x2 minutter

Sparringsutstyr

For oversikt over godkjent utstyr, se ITF-seksjonens konkurranseregler:

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/taekwon-do-itf/>

Det presiseres: hjelm er påbudt for alle.

Dersom en utøver velger å bruke utstyr som er rødt eller blått, må dette være i samme farge som man blir oppropt ifølge kampskjemaet. Dette betyr i praksis at man ikke kan stille med rødt utstyr dersom man blir ropt opp som blå utøver i en kamp, og omvendt. Utøvere kan altså stille i nøytralt/sort utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de er ropt opp som. Sort eller nøytral hjelm kan brukes uansett farge på sko/hansker.

Kombinasjoner av utstyr kan da være:

- Sort i alle kamper
- Sort og rødt (rødt i kamper man er rød utøver)
- Sort og blått (blått i kamper man er blå utøver)
- Rødt og blått (brukes i henhold til trekning)

Diskvalifikasjon

Utøvere som ikke veies inn med riktig vekt i forhold til påmelding innen kl. 22.00 fredag 8. november vil bli diskvalifisert.

Manglende oppmøte til innveiing/registrering vil også medføre diskvalifikasjon.

Tradisjonell sparring (kun Dan)

- Klasse 1: Senior og veteran (herrer, damer eller miks)
- Klasse 2: Yngre junior, junior og eldre junior (herrer, damer eller miks)

Spesialteknikk (kun Dan)

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende tre øvelser:

- Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt frontspark
 - Twimyo Nopi Yop Cha Jirugi - Flygende høyt sidespark
 - Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
-
- Yngre Junior Damer
 - Yngre Junior herrer
 - Junior Damer
 - Junior herrer
 - Eldre Junior Damer
 - Eldre Junior herrer
 - Senior og Veteran Damer
 - Senior og Veteran herrer

Knusing (kun senior og veteran Dan)

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende tre øvelser:

- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark

Nye regler for knusing:

- Fri rekkefølge på øvelsene.
- Fritt valg av antall planker som utøveren skal knuse.
- Det er totalt antall planker som er delt (3 poeng) eller bøyd (1 poeng) som teller.
- Antall planker som utøveren skal knuse må registreres ved registrering/innveiing, og kan ikke endres.

Påmelding

1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2019](#) f.o.m. **1. september til 15. oktober 2019**.

Påmelding gjøres av klubbens påmeldingsansvarlige. (Må registreres med bilde).

Vedkommende kan løpende legge til eller ta bort utøvere, eller redigere innlagt informasjon. Påmeldingsansvarlig må sjekke at påmeldingen er riktig. Utøverne kan også selv sjekke om de er riktig påmeldt, og si i fra til sin klubbs påmeldingsansvarlige hvis det er behov for endringer.

Endringer kan gjøres fram til den endelige påmeldingsfristen 18. oktober 2019 kl. 23.00.

Avgift

- Deltakeravgift: kr. 500,- per pers.
- Klubbavgift: kr. 1000,- per klubb.

2. Lag

Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN)/sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway). Samme tidsfrister gjelder for lag som individuelle utøvere. Påmeldingsskjema finnes på nm-itf.no.

3. Coach

Påmelding gjøres på samme måte som for utøvere, men trykk på coach og velg «registrer ny».

4. Bankett

Lørdag 9. november 2019

kl. 19.30-22.00

Clarion Hotel Energy

Påmelding til banketten gjøres på samme side som påmelding til NM: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2019](#). Trykk på den blå handlekurven («other items») og angi antall. **Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.**

Bankett på Clarion Hotel Energy: kr. 595,- per pers.

- 3 retters meny med pure water

Det kan kjøpes alkoholfri drikke i baren før og under middag. Vi tar forbehold om at det kan bli fullt. «Først til mølla»-prinsippet gjelder.

5. Transport

Ingen transport. Det er omtrent 800 m gangavstand mellom hotellet og hallen.

Betaling

Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift i forkant av mesterskapet. Avgiften beregnes fra den påmeldingen som er sendt inn og forfaller til betaling før NM.

Alle deltakere må være registrert som «aktiv» i NKFs medlemssystem. Registreringen medfører at man også er omfattet av idrettsforsikringen.

Ved å melde sine klubbmedlemmer på mesterskapet, har klubben akseptert forpliktelsen til å betale fakturaen fra arrangørklubb.

Hotellinformasjon

Clarion Hotel Energy
Ishockeyveien 2
4021 Stavanger
(ca 800 m gangavstand til Stavanger idrettshall)

<https://www.nordicchoicehotels.com/hotels/norway/stavanger/clarion-hotel-energy/>

Pris:

Enkeltrom	kr. 795,-
Dobbelrom	kr. 895,-
Trippelrom	kr. 1045,-
4-mannsrom	kr. 1245,-

Prisene gjelder per rom per døgn og inkluderer vår flotte frokostbuffet, gratis Wi-Fi og fri tilgang til hotellets eget treningssenter.

Bestillingskode: NMTaekwonDo2019

Bestillingsfrist: Fredag 4. oktober 2019

Bookinginformasjon: Det bookes via tlf. 51347800 eller e-post cl.energy@choice.no.

Video: <https://youtu.be/URNGtVvWhh0>

Velkommen til Stavanger!