



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

NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP ITF TAEKWON-DO 2022 FOR SENIOR OG JUNIOR

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

Sotra Taekwon-Do klubb ønsker alle utøvere, trenere, coacher, supportere og dommere velkommen til NM og LM 4.-6. november 2022.

Arrangør:
Norges Kampsportforbund

**KAMP
SPORT**

Ingvild Sofie Lyng
Tlf. 915 73 221 - ingvildsofie@kampsport.no



Teknisk arrangør:
Sotra Taekwon-Do klubb



Sturle Halleraker
Tlf. 951 94 120 – sturle@sotratkd.no

SARTOR STORSENTER

Mesterskapet vil bli avholdt i Sotra Arena, som er på 9200 m² og har en tilskuerkapasitet på nærmere 3000 personer. 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 Scandic Bergen City. Dette er det offisielle NM-hotellet, der mange aktiviteter knyttet til mesterskapet vil foregå (innveiling, bankett, show lørdag kveld, osv.).

Transport

Det er omtrent 15 km mellom utøverhotellet og hallen. Arrangøren tilbyr transport mellom hotellet og hallen, samt til Bergen Lufthavn Flesland etter mesterskapet på søndag. Les mer om dette sist i invitasjonen.

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](#).

Innveiling og registrering

Innveilingen foregår på Scandic Bergen City fredag 4. 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 innveiling. Alle som skal på innveiling må ha en coach tilstede. 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/innveiling. Dette kan ikke endres.
- Utøvere som skal delta i spesialteknikk må ved innveiling registrere ønsket høyde for de tre øvelsene.
- Alle som skal på innveiling må ha en coach tilstede!

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 for utøvere som har sultet seg før konkurransen.

Lagledermøte

En ansvarlig lagleder fra hver deltagerklubb må stille på lagledermøte på Scandic Hotel Bergen City fredag 4. november kl. 21.00.

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.

Annen informasjon

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

Adresse til hallen:

Sotra Arena
Idrettsvegen 50
5353 Straume

Adresse til utøverhotell:

Scandic Bergen City
Håkonsgaten 2-7
5015 Bergen
Tlf: 55 33 33 01

Adresse til VIP og dommerhotell:

Scandic Hotel Neptun
Valkendorfs gate 8
5012 Bergen
Tlf: 55 30 68 11

Velkommen til NM/LM på Sotra!

Program

NM/LM ITF Taekwon-Do 2022- Sotra		
Fredag 4. november 2022		
15:00 - 19:00	Utlevering av ID kort og annen info klubbvis	Scandic Bergen City
18:00 - 22:00	Innveing og registrering	Scandic Bergen City
18:00 - 20:00	Dommermøte	Scandic Neptun
19:00 - 21:00	Sportsbuffet utøvere/coacher	Scandic Bergen City
20:00 - 22:00	VIP/Dommermiddag	Scandic Neptun
21:00 - 22:00	Lagledermøte	Scandic Bergen City
Lørdag 5. november 2022		
06:00	Frokost (Varmbuffet fra kl 06:30)	Scandic Bergen City
07:30	Buss - Utøvere og Coacher til Sotra Arena	Scandic Bergen City
07:30	Buss - VIP/Dommere til Sotra Arena	Scandic Neptun
08:30	Stevnestart	Sotra Arena
13:30 - 14:30	Offisiell åpning	Sotra Arena
17:30	Stevneslutt	Sotra Arena
17:30	Buss - VIP/Dommere til hotellet	Sotra Arena
17:30	Buss - Utøvere og Coacher til hotellet	Sotra Arena
19:00 - 21:00	NM Bankett	Scandic Bergen City
21:15 - 22:30	NM Show og prisutdelinger	Scandic Bergen City
Søndag 6. november 2022		
06:00	Frokost (Varmbuffet fra kl 06:30)	Scandic Bergen City
07:30	Buss - Utøvere og Coacher til Sotra Arena	Scandic Bergen City
07:30	Buss - VIP/Dommere til Sotra Arena	Scandic Neptun
08:30	Stevnestart	Sotra Arena
17:00	Stevneslutt	Sotra Arena
17:00	Buss - VIP/Dommere til Bergen Lufthavn	Sotra Arena
17:00	Buss - Utøvere og Coacher til Bergen Lufthavn	Sotra Arena

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 coachene.

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.

Foto og film

NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på www.kampsport.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.

I lagmønster kan veteraner 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 (-48, -52, -56, -60 og +60 kg)
- Yngre Junior Herrer Rødt og Dan (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Junior Damer Rødt (-49, -53, -57, -61 og +61 kg)
- Junior Damer Dan (-49, -53, -57, -61 og +61 kg)
- Junior Herrer Rødt (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- Junior Herrer Dan (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- Eldre Junior Damer Rødt (-53, -57, -61, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Damer Dan (-53, -57, -61, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Herrer Rødt (-60, -65, -70, -75 og +75 kg)
- Eldre Junior Herrer Dan (-60, -65, -70, -75 og +75 kg)
- Senior Damer Rødt (-70, -75 og +75 kg)
- Senior Damer Dan (-55, -60, -65, -70, -75 og +75kg)
- Senior Herrer Rødt (-81, -87 og +87 kg)
- Senior Herrer Dan (-63, -69, -75, -81, -87 og +87 kg)
- Veteran Damer Rødt (-67, -74 og +74 kg)
- Veteran Damer Dan (-67, -74 og +74 kg)
- Veteran Herrer Rødt (-76, -84 og +84 kg)
- Veteran Herrer Dan (-76, -84 og +84 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 4. november 2022 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)

Nye regler for spesialteknikk: Ved innveiing velger utøverne selv høyde på de ulike øvelsene. Etter at alle har utført de tre øvelsene, summeres antall cm, og den med høyeste score vinner.

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

Klasser:

- Yngre Junior Damer
- Yngre Junior herrer
- Junior Damer
- Junior herrer
- Eldre Junior Damer
- Eldre Junior herrer
- Senior og Veteran Damer
- Senior og Veteran herrer

Kampsport tøyer dine grenser!

Knusing (kun senior og veteran Dan)

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/innveing, og kan ikke endres.

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

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

Klasser:

- Senior og Veteran Damer
- Senior og Veteran Herrer

Kampsport tøyer dine grenser!

Hotellinformasjon

Utøverhotellet for NM/LM 2022 er Scandic Bergen City. Via hotellet bestiller man overnatting og sportsbuffet fredag.

Pris:

Enkeltrom kr. 790,-

Dobbelrom kr. 990,-

Trippelrom kr. 1190,-

4-mannsrom kr. 1390,-*

*To av sengene på rommet er 190 cm*80 cm og anbefales for juniorer og ikke voksne.

Prisen for overnatting er pris pr rom pr natt inkludert frokost. Frokost serveres på hotellet fra kl. 06:00 lørdag og søndag. (Kaldbuffet fra kl. 06:00 og varmmat fra kl. 06:30)

Sportsbuffeten på fredag er åpen mellom kl. 19:00 og kl. 21:00

Banketten på lørdag er kl. 19:00-21:00. Den er alkoholfri og bekleddingen er pent antrekk. I etterkant av banketten blir det NM show, kl. 21:15 med underholdning og utdeling av Kongepokaler

Adresse til hotellet:

Scandic Bergen City

Håkonsgaten 2-7

5015 Bergen

Tlf: 55 33 33 01

Bookingkode: NMT041122

Bestillingsfrist: 23. september 2022

Det bookes via Epost: bergencity@scandichotels.com eller Telefon: 55 33 33 01

Påmelding

1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2021](#) f.o.m. **1. september til 12. oktober 2022**.

Påmelding gjøres av klubbens påmeldingsansvarlige (alle 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 ifra til sin klubbs påmeldingsansvarlige hvis det er behov for endringer.

Alle deltagere må være registrert i et NIF/NKF godkjent medlemssystem på grunn av forsikring.

Endringer kan gjøres fram til den endelige påmeldingsfristen 15. oktober 2021 kl. 23.00.

Avgift

- Deltakeravgift: kr. 550,- 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».

Kampsport tøyer dine grenser!

4. Bankett og NM show

Lørdag 5. november 2022

kl. 19.00-22.30

Scandic Bergen City

Påmeldingen gjøres klubbvis via Excel-skjema som ligger på www.nm-itf.no. Skjemaet må sendes til nm2022@sotratkd.no innen 1. oktober.

Banketten og NM show er alkoholfri og bekleddingen er pent antrekk. Bankett og show på Scandic Bergen City: kr. 595,- per person.

- 3 retters meny med én alkoholfri drikke inkludert.
- Maten som vil bli servert er uten gluten, skalldyr og annen sjømat. Bemerk for andre allergier eller behov i påmeldingsskjemaet som er plassert på nettsiden.

5. Transport

Arrangøren tilbyr transport til og fra hallen, samt til flyplassen etter mesterskapet på søndag for de som ønsker det.

Transport: Til og fra hallen lørdag + til hallen søndag + til Flesland søndag = kr. 350,-.

Påmelding for transport gjøres via Excel-skjema som ligger på www.nm-itf.no. Skjemaet må sendes klubbvis til nm2022@sotratkd.no innen 1. oktober.

Betaling

Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift, og evt. transport og bankett, 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.

Kampsport tøyer dine grenser!

Viktige datoer

Påmelding av utøvere og coacher i Sportdata	1. september - 12. oktober
Siste frist for mulighet til å bestille overnatting og Sportsbuffet hos Bergen City	23. september
Siste frist for innsending av Excel-skjema for påmelding av transport og bankett/NM show	1. oktober
Siste mulighet for endringer i Sportdata	15. oktober kl. 23.00



Velkommen til Sotra!