



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

## **NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP ITF TAEKWON-DO 2018 FOR SENIOR OG JUNIOR**

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

Christiania Taekwon-Do Klubb ønsker alle utøvere, trenere, coacher, supportere og dommere velkommen til NM og LM 2. - 4. november 2018.

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

Arrangør:  
Norges Kampsportforbund

**KAMP  
SPORT**

Robert Hamara  
Tlf: 922 33 143  
E-post: [robert@kampsport.no](mailto:robert@kampsport.no)

Teknisk arrangør:  
Christiania Taekwon-Do Klubb



Master Hallgeir Betele  
E-post: [hallgeir@lete.no](mailto:hallgeir@lete.no)

Mesterskapet vil bli avholdt i Ekeberg idrettshall som er på 5500 m<sup>2</sup>.

Sist Christiania arrangerte NM var i 2007. 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](http://nm-itf.no).

### Utøverhotell

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

Alternativt hotell er: [Comfort Hotel Børsparken](#).

### Transport

Flytoget går til Oslo S og det er gangavstand fra Oslo S til hotellene. Det vil bli satt opp busser fra utøverhotellet Radisson Blu Plaza Hotel til Ekeberghallen.

Utøvere, coacher, etc. har anledning til å bestille busstransport via Sportdata sitt påmeldingssystem.

### 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](#).

### Innveiing og registrering

Innveiingen foregår på Radisson Blu Plaza Hotel på fredag 2. 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 innveiing. Feil vekt/klasse vil medføre diskvalifikasjon.

NB! Utøvere som kun konkurrerer i mønster må også registrere seg.

NB! I forbindelse med utøvers 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 Radisson Plaza fredag 2. 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](http://nm-itf.no).

Besøk også vår Facebookside [NM ITF Taekwon-Do](#).

Adresse til hallen:  
Ekeberg Idrettshall  
Ekebergveien 101  
1178 Oslo

Velkommen til NM/LM i Oslo!

Beste hilsen  
Christiania Taekwon-Do Klubb

## Program

| Tidspunkt   | Fredag 2. november 2018                   | Sted                     |
|-------------|-------------------------------------------|--------------------------|
| 18.00-20.00 | Dommermøte                                | Thon Hotel Opera         |
| 18.00-22.00 | Innveiling og registrering                | Radisson Blu Plaza Hotel |
| 20.30-21.30 | Lagledermøte                              | Radisson Blu Plaza Hotel |
| Tidspunkt   | Lørdag 3. november 2018                   | Sted                     |
| Fra 07.30   | Buss til hallen                           | Radisson Blu Plaza Hotel |
| 08.30       | Stevnestart                               | Ekeberg Idrettshall      |
| 13.30-14.30 | Offisiell åpning og oppvisning            | Ekeberg Idrettshall      |
| 17.00       | Stevneslutt                               | Ekeberg Idrettshall      |
| 19.30-22.00 | Bankett og prisutdeling                   | Radisson Blu Plaza Hotel |
| Tidspunkt   | Søndag 4. november 2018                   | Sted                     |
| Fra 08.00   | Buss til hallen                           | Radisson Blu Plaza Hotel |
| 09.00       | Stevnestart                               | Ekeberg Idrettshall      |
| 16.00       | Stevneslutt og buss fra hallen til Oslo S | Ekeberg 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](http://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.-3. Dan
  - Veteran Herrer Mønster 1.-3. 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

## Mønster

### Lagmønster

*I lagmønster går ett mønster per runde som laget velger selv.*

- 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.

## 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 rødbelter, 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) minutts 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/konkurranse-regler/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 2. november vil bli diskvalifisert.

Manglende oppmøte til innveiing/registrering vil også medføre diskvalifikasjon.

Tradisjonell sparring (kun Dan)

- Senior (herrer, damer eller miks)
- 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 Damer
- Senior herrer

## Knusing (kun senior Dan)

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

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

## Påmelding

### 1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2018](#) f.o.m. **1. september til 15. oktober 2018.**

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 2018 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](http://nm-itf.no).

### 3. Coach

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

#### 4. Bankett

Påmelding til banketten gjøres på samme side som påmelding til NM: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2018](#). Trykk på den blå handlekurven («other items») og angi antall. **Banketten er alkoholfri og bekleddningen er pent antrekk.**

- Bankett på Radisson Blu Plaza Hotel: kr. 595,- per pers.  
- 3 retters meny

Det kan kjøpes alkoholfri drikke i baren før og under middag. NB! Det er et maks antall plasser på 660 stk på banketten. Vi tar forbehold på at det kan bli fullt. «Først til mølla»-prinsippet gjelder.

#### 5. Transport

Påmelding til transport gjøres på samme side som påmelding til NM: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2018](#). Trykk på den blå handlekurven («other items») og angi antall.

- Transport (lørdag og søndag): kr. 250,- per pers.

#### 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 idrettssforsikringen.

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

## Hotellinformasjon

OBS! For å få avtalte priser må det bestilles før 2. oktober 2018!

| Hotell                             | Kategori                                                                                                | Ant. | Avtalt pris per natt*                                                                                                                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="#">Radisson Blu Plaza</a> | Utøvere, møter og registrering.<br>Hovedhotell for stevnet.<br>Avgang for transport til hall er herfra. | 400  | Enkeltrom: 1419,-<br>Dobbeltrum: 1619,-<br><br>For booking, se vedlegg på neste side.                                                          |
| <a href="#">Comfort Børsparken</a> | Utøvere og gjester                                                                                      | 40   | Enkeltrom: 1090,-<br>Dobbeltrum: 1190,-<br><br>Mail: <a href="mailto:co.borsparken@choice.no">co.borsparken@choice.no</a><br>Ref: 1020GR011057 |

\* Avtalt pris står til ca. 1 mnd. før arrangementet. Det lønner seg å bestille så tidlig som mulig for å sikre plass.

## Parkeringsmuligheter

Det oppfordres til å bruke buss eller kollektivtilbudet som Oslo byr på. [Ruter](#) er et godt planleggingsverktøy. Det er flere parkeringsmuligheter rundt Ekeberghallen. Merk parkeringsbestemmelser. Det er mulig det må påregnes å parkere et stykke fra Ekeberghallen.

# NM i Taekwondo 2018

Fredag 02. november 2018 – Søndag 04. november 2018

**NOK 1 419** per enkeltrom per natt

**NOK 1 619** per dobbeltrom per natt.

Romprisene inkluderer mva. og følgende:

- Super Breakfast buffet
- Vannkoker, safe, strykejern/brett
- Gratis tilgang til hotellets treningsrom, badstue og svømmebasseng
- Gratis trådløst internett

\*\*Prisene er ikke provisjonsberettiget.

**Bestillingskode: NM2018**

**Bestillingsfrist: Tirsdag 02. oktober 2018**

Rom som ikke er reservert innen denne datoen vil bli sluppet og lagt ut for annet salg.

## Hvordan reservere rom:

Telefon: Ring 22058000, Trykk 2 for rombestilling

Internett: <http://www.radissonblu.com/plazahotel-oslo>

Bruk bestillingskode som kampanjekode under flere søkealternativer.

Direktelink: [NM2018](#)

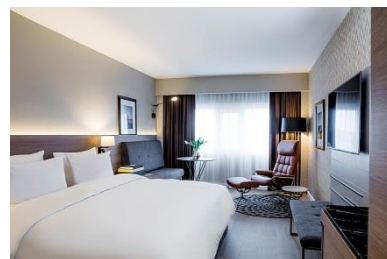
**Betaling:** Hver gjest betaler direkte på hotellet ved avreise. Faktura sendes ikke på enkeltreservasjoner.

**Garanti:** Rommene for denne gruppen er ikke garantert for sen ankomst etter kl. 18.00.

Vi foretrekker at gjesten garanterer for sen ankomst ved å oppgi kredittkort detaljer ved reservasjon.

Rom som ikke er garantert vil bli automatisk kansellert kl. 18.00.

**Kansellering:** Rommene kan kanselleres kostnadsfritt frem til kl. 18.00 på ankomstdagen.



**Velkommen til Radisson Blu Plaza Hotel!**

HOTELS DESIGNED TO SAY YES!  
[radissonblu.com/plazahotel-oslo](http://radissonblu.com/plazahotel-oslo)