



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

NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP ITF TAEKWON-DO 2024 FOR SENIOR OG JUNIOR

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

Trondheim Taekwon-Do klubb ønsker alle utøvere, trenere, coacher, supportere og dommere velkommen til NM og LM 1.-3. november 2024.

Arrangør:
Norges Kampsportforbund

**KAMP
SPORT**

Robert Hamara
Tlf. 922 33 143 - robert@kampsport.no

Teknisk arrangør:
Trondheim Taekwon-Do klubb



Thomas Kulvik
Tlf. 920 28 082 - thomas@trondheim-tkd.no

Mesterskapet vil bli avholdt i Trondheim Spektrum Hall A, som er på 4800 m² og har en tilskuerkapasitet på nærmere 10 000 personer.

NM har vært arrangert i Trondheim flere ganger tidligere, og 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

Innquartering for utøverne blir på Scandic Lerkendal. Dette er det offisielle NM-hotellet, der mange aktiviteter knyttet til mesterskapet vil foregå (innveing, bankett lørdag kveld, osv.).

Transport

Det er omtrent 2,3 km gangavstand mellom utøverhotellet og hallen. Arrangøren tilbyr transport mellom hotellet og hallen, samt til Værnes 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](#).

Innveing og registrering

Innveingen foregår på Scandic Lerkendal fredag 1. 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. Alle som skal på innveing må ha en coach tilstede. Feil vekt/klasse vil medføre diskvalifikasjon.

NB!

- Utøvere som kun konkurrerer i mønster må også registrere seg.
- Alle som skal på innveing 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 vekt/klasse, 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 Lerkendal fredag 1. 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.

Annen informasjon

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

Adresse til hallen:

Trondheim Spektrum,
Klostergata 90
7030 Trondheim

Kart: <https://goo.gl/maps/vt6UVwEq8qcxjdn87>

Adresse til hotellet:

Scandic Lerkendal,
Klæbuveien 127
7031 Trondheim
Tlf: 21 61 51 00

Kart: <https://goo.gl/maps/YZ3C6QSe6x4JMhUs7>

Velkommen til NM/LM i Trondheim!

Beste hilsen
Trondheim Taekwon-Do klubb

PROGRAM

Tidspunkt	Fredag 1. november 2024	Sted
18.00-20.00 18.00-22.00 20.30-21.30 20.30-22.00	Dommermøte Innveiling og registrering Lagledermøte VIP/Dommermiddag	Trondheim Spektrum Scandic Lerkendal Scandic Lerkendal Scandic Nidelven
Tidspunkt	Lørdag 2. november 2024	Sted
08.30 13.30-14.30 17.30 19.30-22.00	Stevnestart Offisiell åpning Stevneslutt Bankett og prisutdeling	Trondheim Spektrum Trondheim Spektrum Trondheim Spektrum Scandic Lerkendal
Tidspunkt	Søndag 3. november 2024	Sted
08.30 17.00	Stevnestart Stevneslutt	Trondheim Spektrum Trondheim Spektrum

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
- U21: F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 21 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. Man kan velge å delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

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.-6. Dan
- Senior herrer Mønster 3.-6. Dan
- Senior Damer Mønster 2. Dan
- Senior herrer Mønster 2. Dan
- Senior Damer Mønster 1. Dan
- Senior herrer Mønster 1. Dan
- U21 Damer Mønster 2.-3. Dan
- U21 herrer Mønster 2.-3. Dan
- U21 Damer Mønster 1. Dan
- U21 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.-6. Dan
- Veteran herrer Mønster 1.-6. 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

Presisering: Man kan velge å delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

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)
- U21 Damer Dan (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- U21 Herrer Dan (-63, -69, -75, -81 og +81 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)

Presisering: Man kan velge å delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

Lagsparring

- Senior Damer Dan (19-39 år)
- Senior Herrer Dan (19-39 år)
- Eldre Junior Damer Dan/rødt belte (17-18 år)
- Eldre Junior Herrer Dan/rødt belte (17-18 år)
- Junior Damer Dan/rødt belte (15-16 år)
- Junior Herrer Dan/rødt belte (15-16 år)

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) 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 1. 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)

NB! Utøvere som deltar i tradisjonell sparring må være fra samme region, men de trenger ikke å være fra samme klubb. Påmelding gjøres via regionen, på påmeldingsskjema i Monday. Ta kontakt med regionslagstreneren i regionen din.

Spesialteknikk (kun Dan)

Regler for spesialteknikk: Ved påmelding velger utøverne selv høyde på de ulike øvelsene (kun hele centimeter). Etter at alle har utført de fem øvelsene, summeres antall cm, og den med høyeste score vinner. Påmelding av utøverne gjøres i Sportdata, mens registrering av høyder gjøres av påmeldingsansvarlig på påmeldingsskjema i Monday. Se informasjon om dette under «Nyheter» på nm-itf.no.

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

- Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt frontspark
- Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
- Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi - Flygende bakspark
- Twimyo Bandae Dollyo Chagi - Flygende omvendt svingspark
- Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi - Flygende høyt sidespark

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

Knusing (kun senior og veteran Dan)

Regler for knusing:

- Fri rekkefølge på øvelsene.
- Det er valgfritt for hver enkelt utøver å forsøke alle knusingsøvelsene i klassen.
- 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 påmelding, og kan ikke endres.

Påmelding av utøverne gjøres i Sportdata, mens registrering av antall planker gjøres av påmeldingsansvarlig på påmeldingsskjema i Monday. Se informasjon om dette under «Nyheter» på nm-itf.no.

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

Herrer

- Ap Joomuk Jirugi - Front knyttneveslag
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark
- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Damer

- Ap Palkup Taerigi - Front albueslag
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark
- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Klasser:

- Senior og Veteran Damer
- Senior og Veteran Herrer

Endringer nasjonale regler

Merk at det er kommet noen endringer i de nasjonale reglene, som vil gjelde under NM/LM 2024.

Veteran Dan skal gå to mønster per runde:

Artikkel 19: Konkurransesystem mønster

b) Dan og veteran Dan

*Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde, mens taperen er utslått av konkurransen. **Det gås to (2) mønster pr. runde.** Jurypresidenten trekker først ut ett av de tre mønstrene som tilhører utøvernes grad, f. eks. 1. Dan: Kwang Gae, Po-Eun eller Ge-Baek. Det andre mønsteret trekkes ut blant de resterende mønstrene som utøverne skal beherske.*

I spesialteknikk og knusing er det nå fem øvelser (se øvelsene listet opp på de foregående sidene). Utøveren har derfor fem minutter på måling og forsøk på knusing:

Artikkel 36: Prosedyre knusing

1. INDIVIDUELT OG LAG

*c) Når dommeren har vist et signal med et rødt flagg, har utøveren og/eller laget maksimum **fem (5) minutter** totalt på obligatorisk måling, der kun en berøring er tillatt, etterfulgt av et forsøk på å knuse plankene. Om antallet øvelser reduseres går tiden ned med ett (1) minutt pr. øvelse. Overstiges fristen skal det tildeles null (0) poeng.*

Artikkel 39: Prosedyre spesialteknikk

1. INDIVIDUELT OG LAG

b) Følgende prosedyre skal finne sted:

*Etter at dommeren har signalisert med et rødt flagg, har hver utøver i den individuelle konkurransen, eller for lag, **fem (5) minutter** på å forsøke å knuse de fem (5) utvalgte øvelsene. Utøveren må gjøre én (1) måling av avstand, der ingen berøring er tillatt, etterfulgt av forsøk på å knuse.*

I tradisjonell sparring må hvert par bestå av utøvere fra egen region:

Artikkel 41: Klasser tradisjonell sparring

*Gutter, jenter, herrer, damer og/eller miksede par fra **egen region.***

HOTELLINFORMASJON

Utøverhotellet for NM/LM 2024 er Scandic Lerkendal. Hotellet tilbyr rabatterte priser på overnatting, som kan bestilles frem til 1. oktober.

Enkeltrom og dobbeltrom kan enkelt bookes på www.scandichotels.no, ved å bruke bookingkoden: BNAT011124. Du kan også foreta bestillingen via telefon eller e-post, oppgi samme bookingkode. Hvis du ønsker å bestille et trippelrom, vennligst send en e-post til meeting@scandichotels.com og referer til bookingkoden.

Pris:

Enkeltrom	kr. 1290,- per natt	(inkl. frokostbuffet)
Dobbeltrom	kr. 1490,- per natt	(inkl. frokostbuffet)
Trippelrom	kr. 1680,- per natt	(inkl. frokostbuffet)

Det er omtrent 2,3 km mellom hotellet og Trondheim Spektrum. Arrangøren tilbyr transport til og fra hotellet, samt til Værnes hvis ønskelig. Les mer under «Påmelding» punkt 6.

Hotelllets adresse:

Scandic Lerkendal,
Klæbuveien 127
7031 Trondheim
Tlf: 21 61 51 00

<https://www.scandichotels.no/hotell/norge/trondheim/scandic-lerkendal>

Bookingkode: BNAT011124

Bestillingsfrist: 1. oktober 2024

Bestill direkte til hotellet på <https://www.scandichotels.no>.

PÅMELDING

1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her: [Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2024](#) f.o.m. **1. september til 1. oktober 2024.**

Påmelding gjøres av klubbens påmeldingsansvarlige. 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. Husk at alle utøvere og coacher må registreres med bilde.

Endringer kan gjøres fram til den endelige påmeldingsfristen 18. oktober 2024 kl. 23.00.

Avgift

- Deltakeravgift: kr. 650,- per pers.
- Klubbavgift: kr. 1350,- per klubb.

2. Lag og tradisjonell sparring

Påmelding av lag og par til tradisjonell sparring 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. Sportsbuffet på fredag

Scandic Lerkendal tilbyr sportsbuffet for de som ønsker det på fredag, for kr 395,-. Påmelding til sportsbuffeten gjøres via Sportdata, under «Other expense items», innen 1. oktober.

5. Bankett

Lørdag 2. november 2024 kl. 19.30-22.00 Scandic Lerkendal

Banketten er alkoholfri og bekleddingen er pent antrekk.

Bankett på Scandic Lerkendal: kr. 650,- per person.

- 3 retters meny med én alkoholfri drikke inkludert.

Påmelding til banketten gjøres i Sportdata, under «Other expense items», innen 1. oktober.

6. Transport

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

Transport 1: Til og fra hallen lørdag + til hallen søndag = kr. 200,-.

Transport 2: Til og fra hallen lørdag + til hallen søndag + til Værnes søndag = kr. 400,-.

Påmelding for transport gjøres via Sportdata, under «Other expense items», 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 aktive medlemmer av NKF, på grunn av forsikring.

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

VIKTIGE DATOER

Påmelding av utøvere og coacher i Sportdata	1. september - 1. oktober
Siste frist for påmelding til sportsbuffet, bankett og transport i Sportdata	1. oktober
Siste frist for mulighet til å booke hotellrom hos Scandic Lerkendal	1. oktober
Siste mulighet for endringer i Sportdata	18. oktober kl. 23.00

Velkommen til Trondheim!