



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 2023 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 3.-5. november 2023.

Arrangør:  
Norges Kampsportforbund

**KAMP  
SPORT**

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

Teknisk arrangør:  
Stavanger Taekwon-Do klubb



Omid Hassanipour  
Tlf: 901 97 635  
E-post: omid@ntkd.no

Mesterskapet vil bli avholdt i Stavanger Idrettshall, som er 4890 m<sup>2</sup> stor, og har en tilskuerkapasitet på 4100 personer. NM har vært arrangert i Stavanger flere ganger tidligere, senest i 2019, 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](http://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

Det er gangavstand mellom utøverhotellet og hallen, omtrent 800 m. Det vil gå flybuss fra hallen til Stavanger Lufthavn søndag etter mesterskapsslutt.

## 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 fredag 3. 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.
- Utøvere som skal delta i knusing må registrere antall planker han/hun skal knuse ved registrering/innveing. Dette kan ikke endres.
- Utøvere som skal delta i spesialteknikk må ved innveing registrere ønsket høyde for de tre øvelsene.
- Alle som skal på innveing må ha en coach tilstede!

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 Clarion Hotel® Energy fredag 3. 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](http://nm-itf.no).  
Besøk også vår Facebookside NM ITF Taekwon-Do.

Adresse til hallen:

Stavanger Idrettshall,  
Gunnar Warebergs gate 3,  
4021 Stavanger

Kart: <https://goo.gl/maps/6iT4K7iWoWGYX4AC9>

Adresse til hotellet:

Clarion Hotel® Energy,  
Ishockeyveien 2  
4021 Stavanger  
Tlf: 51 34 78 00

Kart: <https://goo.gl/maps/V2Cb8NJG396CzryL9>

Velkommen til NM/LM i Stavanger!

Beste hilsen  
Rogaland Taekwon-Do

## PROGRAM

| Tidspunkt                                                               | Fredag 3. november 2023                                                                          | Sted                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.00-22.00<br>19.00-21.00<br>19.30-20.30<br>20.30-22.00<br>21.00-22.00 | Innveiling og registrering<br>Tacobuffet<br>Dommermøte<br>VIP/Dommermiddag<br>Lagledermøte       | Clarion Hotel® Energy<br>Clarion Hotel® Energy<br>Stavanger Idrettshall<br>Thon Forum Hotell<br>Clarion Hotel® Energy     |
| Tidspunkt                                                               | Lørdag 4. november 2023                                                                          | Sted                                                                                                                      |
| 08.00<br>13.30-14.45<br>17.30<br>19.00-21.00<br>21.00-22.30             | Stevnestart<br>Offisiell åpning<br>Stevneslutt<br>Bankett og prisutdeling<br>NM-disco for ungdom | Stavanger Idrettshall<br>Stavanger Idrettshall<br>Stavanger Idrettshall<br>Clarion Hotel® Energy<br>Clarion Hotel® Energy |
| Tidspunkt                                                               | Søndag 5. november 2023                                                                          | Sted                                                                                                                      |
| 08.00<br>17.00<br>17.00                                                 | Stevnestart<br>Stevneslutt<br>Transport til Stavanger Lufthavn                                   | Stavanger Idrettshall<br>Stavanger Idrettshall<br>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 |
| • 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. Nytt av året er at 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](http://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](http://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: Nytt av året er at 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: Nytt av året er at 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 3. november vil bli diskvalifisert.

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| Manglende oppmøte til innveiling/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)

Regler for spesialteknikk: Ved innveiling 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 Dollyo Chagi - Flygende 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.
- 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.

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

## HOTELLINFORMASJON

Utøverhotellet for NM/LM 2023 er Clarion Hotel® Energy.

Pris:

Enkeltrom      kr. 950,- per natt

Dobbeltrom    kr. 1050,- per natt

Trippelrom     kr. 1350,- per natt

### Tacobuffet og bankett

Tacobuffeten 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 bekledningen er pent antrekk.

(Tacobuffet og bankett bestilles via påmelding til mesterskapet, ikke via hotellet.)

Hotelllets adresse:

Clarion Hotel® Energy,  
Ishockeyveien 2  
4021 Stavanger  
Tlf: 51 34 78 00

Kart: <https://goo.gl/maps/V2Cb8NJG396CzryL9>

<https://www.strawberry.no/hotell/norge/stavanger/clarion-hotel-energy/>

Bookingkode: GR023080

Bestillingsfrist: 1. oktober 2023

Bestill direkte til hotellet på e-post [cl.energy@choice.no](mailto:cl.energy@choice.no) eller tlf. 51 34 78 00.

## PÅMELDING

### 1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her: Taekwon-Do ITF - Norgesmesterskap og Landsmesterskap 2023 f.o.m. **1. september til 15. oktober 2023.**

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 i fra til sin klubbs påmeldingsansvarlige hvis det er behov for endringer.

**Endringer kan gjøres fram til den endelige påmeldingsfristen 18. oktober 2023 kl. 23.00.**

#### Avgift

- Deltakeravgift: kr. 550,- per pers.
- Klubbavgift: kr. 1200,- 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. Tacobuffet på fredag

Fredag 3. november 2023

kl. 19.00-21.00

Clarion Hotel® Energy

Påmelding til tacobuffet på fredag gjøres via Excel-skjema som ligger på [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no). Skjemaet må sendes til [omid@ntkd.no](mailto:omid@ntkd.no) innen 1. oktober.

Tacobuffet på Clarion Hotel® Energy: kr. 265,- per person.

## 5. Bankett

Lørdag 4. november 2023

kl. 19.00-21.00

Clarion Hotel® Energy

Påmelding til banketten på lørdag gjøres via Excel-skjema som ligger på [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no). Skjemaet må sendes til [omid@ntkd.no](mailto:omid@ntkd.no) innen 1. oktober.

Banketten er alkoholfri og beklædningen er pent antrekk.

Bankett på Clarion Hotel® Energy: kr. 535,- per person.

## Betaling

Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift, og evt. bankett/tacobuffet, 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 - 15. oktober |
| Siste frist for innsending av Excel-skjema for påmelding av bankett og tacobuffet | 1. oktober                 |
| Siste frist for mulighet til å bestille hotell til NM-pris                        | 1. oktober                 |
| Siste mulighet for endringer i Sportdata                                          | 18. oktober kl. 23.00      |

Velkommen til Stavanger!