

# PÅMELDING NM/LM 2023

## for utøvere fra Bergen Taekwon-Do klubb

Her finner du informasjon om påmelding til NM/LM for utøvere fra Bergen Taekwon-Do klubb.

Les nøye gjennom dette infoskrivet og den offisielle invitasjonen til NM/LM før du melder deg på.

All påmelding til NM/LM, hotell og bankett gjøres via påmeldingsskjema <https://forms.gle/JyittsB8K76ruewT7>

### Hvem kan delta?

Man kan delta i NM/LM fra og med det året man fyller 13 år og har rødt eller sort belte. Det er en egen veteranklasse for de over 40 år.

### Lagleder og coacher

Klubben stiller med coacher for alle utøverne fra Bergen.

Vi håper selvsagt at mange foreldre og foresatte vil ta turen for å heie frem utøverne fra Bergen under NM/LM. Samtidig skal dere være trygge på at dere kan sende ungdommen alene på tur sammen med oss!

Coachene vil følge utøverne gjennom hele helgen fra vi reiser fra Bergen på fredag til vi er tilbake søndag kveld.

Ansvarlig lagleder fra Bergen Taekwon-Do klubb er Madeleine Lind ([madeleine@btkd.no](mailto:madeleine@btkd.no) / 46893260).

### Reise

Alle ordner med transport selv.

Alle må være på Clarion Hotel Energy senest kl 17:30 fredag 3. november.

For ungdom under 18 år anbefaler vi følgende flyruter.

Fredag: SAS 14:40

Fredag: SAS 15:45

Søndag: SAS 19:40

SAS har rimelige ungdomsbilletter for ungdom under 25 år.

Her har lagledere som møter dere på Flesland og tar ansvar for dere helt til vi er hjemme igjen.

Det vil gå flybuss fra hallen til Stavanger Lufthavn søndag etter mesterskapsslutt kl 17:00.

## Hotell

Utøverhotellet er Clarion Hotel Energy. Dette ligger i gangavstand til Stavanger Idrettshall.

NM-priser, gjelder frem til 1. oktober:

Enkeltrom     kr 950,- per natt  
Dobbelrom    kr 1050,- per natt  
Trippelrom    kr 1350,- per natt

Klubben booker hotell for utøvere og coacher (se eget punkt i påmeldingsskjema).

Ønsker du å booke hotell kan du bestille direkte gjennom hotellet på e-post

[cl.energy@choice.no](mailto:cl.energy@choice.no) eller tlf. 51 34 78 00.

Oppgi bookingkode: GR023080.

Bestillingsfrist: 1. oktober 2023, etter dette kan prisene endres.

## Tacobuffet fredag 3. november

Det er mulig å bestille tacobuffet på Clarion Hotel Energy, fredag 3. november kl 19-21.

Pris kr 265,- per person.

## Bankett lørdag 4. november

Lørdag kveld er det bankettmiddag med prisutdeling på Clarion Hotel Energy for alle utøvere, coacher, dommere og VIP-er. Her anbefaler vi alle å delta!

Banketten er alkoholfri og bekleddingen er pent antrekk.

Pris kr 535,- per person.

## MESTERSKAPSINFORMASJON

### Aldersklasser

- 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.

## **ØVELSER I MESTERSKAPET**

### **Mønster**

Påmeldingsansvarlig melder deg på riktig mønsterklasse ut i fra alder og beltegrad.

### **Sparring**

Sparring Yngre junior, junior og eldre junior må skrive hvor mye de veier på tidspunktet de melder seg på. Påmeldingsansvarlig melder på utøveren i riktig klasse i henhold til vekten som blir oppgitt. Det er innveing fredag 3. november. Utøvere som ikke klarer vektklassen sin blir diskvalifisert.

Oversikt over alle vektklasser finner du i NM-invitasjonen og i påmeldingsskjemaet.

Det er ikke mulig å endre vektklasse etter at påmeldingsfristen er gått ut.

Senior, U21 og veteran skriver hvilken vektklasse de ønsker å meldes på i. Komplette oversikt over vektklassene finner man i invitasjonen til NM/LM på [nm-itf.no](http://nm-itf.no).

### **Tradisjonell sparring**

Tradisjonell sparring er kun for sortbelter.

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

### **Spesialteknikk**

Spesialteknikk er kun for sortbelter.

Ved innveing 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

### **Knusing**

Knusing er kun for senior og veteran sortbelter.

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

