

PÅMELDING NM/LM 2025

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 før du melder deg på. Les også den den offisielle invitasjonen til NM/LM, den finner du på www.nm.itf.no

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.

Kostnader

Klubben har satt sammen en pakkepris for utøverne og vil også sponse alle som deltar med påmeldingavgiften.

Pakkeprisen er **2300,- NOK** og inkluderer:

- Påmeldingsavgift
- Hotell fredag-søndag
- Transport mellom hotell og hallen, og fra hallen til flyplassen på søndag
- Sportsbuffet på hotellet fredag kveld
- Bankett med festmiddag og prisutdelinger lørdag kveld

Alle utøvere må selv bestille og dekke reisekostnader selv.

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 Marielle Lind 45221226.

Klubbklær

Alle utøvere og coacher må ha klubbklær, minimum klubbgenser.

Dette er antrekket vårt når vi er i hallen.

Klubbklær kan bestilles via Trimtex frem til og med 7. september, men levering før NM/LM. Se informasjon på klubbens hjemmeside for bestilling.

Reise

Alle må bestille fly selv, og sørge for å være på plass på utøverhotellet senest kl 20:30 fredag 31. oktober, og ikke tidligere retur enn ca 18:30 på søndag (stevneslutt 17:00).

Alle kan bestille de flyene de selv ønsker, men for ungdom under 18 år som reiser alene er det mulig å reise med lagledere fra klubben.

Klubben har lagledere på følgende fly:

Fredag 31. oktober (BERGEN-OSLO)

- 16:15 (Norwegian)
- 17:00 (Norwegian)
- 18:50 (SAS)

Søndag 2.november (OSLO-BERGEN)

- 19:00 (Norwegian)
- 21:05 (SAS)

Flyselskapene har rimelige ungdomsbilletter for ungdom under 25 år.

Hotell

Utøverhotellet er Thon Hotel Oslo Airport. Dette er det offisielle NM-hotellet, der mange aktiviteter knyttet til mesterskapet vil foregå. Her vil det være registrering, innveing og bankett lørdag kveld.

Klubben booker hotell for utøvere og coacher (3- og 4-mannsrom).

Evt familie som ønsker å være med må booke hotell selv.
Dette gleder også dersom man ønsker enkeltrom.

Se mer informasjon om hotellbestilling og bookingkode på www.nm-itf.no

Bankett lørdag 1. november

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

Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.

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.

Også i år kan man velge å delta i U21-klassen for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. Man kan velge å delta i U21-klasse i mønster, og seniorklasse i sparring, eller omvendt.

U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.



ØVELSER I MESTERSKAPET

Mønster

Påmeldingsansvarlig melder deg på riktig mønsterklasse, i henhold til oppgitt alder og grad.

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.

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.

Det er innveiling fredag 1. november. Utøvere som ikke klarer vektklassen sin blir diskvalifisert.

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

Tradisjonell sparring

Tradisjonell sparring er kun for sortbelter. Man kan delta med utøvere i samme aldersklasse fra egen region. Tradisjonell sparring meldes på som en lagøvelse via regionslagstreneren. Man kan likevel melde seg på i påmeldingsskjemaet for Bergen, så blir det sendt inn sammen med lagmønster og lagsparring

- 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.

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

Knusing

Knusing er kun for senior og veteran sortbelter.

Regler for knusing:

- Fri rekkefølge på øvelsene.
- Det er totalt antall planker som er delt (3 poeng) eller bøyd (1 poeng) som teller.

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

Herrer

- Ap Joomuk Jirugi - Front knytteneve
- 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

Lagøvelser

Det er mulig å konkurrere i lagmønster og lagsparring. Lagene settes sammen av utøvere i samme alderskategori fra hele regionen. Lagene settes sammen av regionslagstrene, så man må delta på regionslagstreninger for å kunne delta på lagøvelser i NM/LM.

Kontakt

Dersom du har noen spørsmål om NM/LM, er det bare å ta kontakt med oss;

Marielle Lind

Påmeldingsansvarlig og lagleder

marielle@btkd.no

