

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER



NM 2010

ITF Taekwon-Do

Invitasjon
Norgesmesterskap og Landsmesterskap
for senior og junior



Sunnmørshallen 29. - 31. oktober 2010

Arrangør:



Kontaktperson: Kurt-Jarle Niltveit, mobil: 902 16 765
E-post: kurt@kampsport.no

Teknisk arrangør:

Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb i samarbeid med
National Taekwon-Do Norway



Kontaktperson Ålesund NTKD: Laila Haram, mobil: 976 81 018
Kontaktperson NTN: Roger Stokke, mobil: 482 84 636
E-post : laila@aatkd.no / roger@ntkd.no

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITÉ (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO FEDERATION (WTF) - WORLD KARATE FEDERATION (WKF) — INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION (IWUF) - JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF)

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

**Norges Kampsportforbund Taekwondo NTN Seksjonen
og Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til
NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP I ITF TAEKWON-DO 2010
FOR SENIOR OG JUNIOR**

Mesterskapet er åpent for alle som trener ITF "style" Taekwon-Do og er medlem i Norges Kampsportforbund.
Vi ser frem til dette med både spenning og entusiasme, og forventer flere deltagere enn noen sinne.

Generell informasjon

Ålesund Taekwon-Do Klubb ønsker dere hjertelig velkommen til NM og LM i ITF Taekwon-Do i Ålesund 29-31. oktober 2010. Vi gleder oss til å ta imot utøvere, lagledere, dommere og supportere til ei fantastisk helg i Ålesund. Det er første gang vi arrangerer NM og LM, og en entusiastisk gjeng står klar til å være vertskap i Sunnmørshallen i Norges vakreste by. Vi håper at du og din klubb benytter anledningen til komme.

Innkvartering for utøverne blir på Rica Parken Hotell som blir det offisielle NM -hotellet. Der vil all aktivitet tilknyttet mesterskapet foregå (innveiing, lagledermøter, bankett osv).

Påmelding

Påmelding skal skje på mesterskapets offisielle nettside www.nm-iff.no fra **30. august til 10.oktober**. Hotell kan bookes fra samme side. Merk at hotellene åpner bookingen for vanlige gjester fra 20. september. Våre gode priser og tilgjengeligheten av rom kan ikke garanteres etter denne datoen.

Norgesmesterskapet forbeholdes utøvere med sort belte. Derfor arrangeres også Landsmesterskap for fargede belter fra og med blått belte. Mesterskapene vil i år som i fjor gå samtidig. Det vil si at både sortbelter og fargede belter skal konkurrere både lørdag og søndag.

Reise til Ålesund

Vi anbefaler at de som vil reise til og fra Ålesund med fly bestiller reisen tidligst mulig. Det er begrenset med flyvninger til og fra Ålesund Lufthavn Vigra sammenlignet med de største byene i landet.

Informasjon

All informasjon omkring mesterskapet finner du på www.nm-iff.no og på www.ntkd.no. Besøk også vår hjemmeside: www.aatk.no

Velkommen!

Beste hilsen

Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb



Ålesund Kommune



Møre og Romsdal
Fylkeskommune



SPAREBANKEN MØRE



KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

Sted	Sunnmørshallen, Ålesund		
Adresse	Sjømannsvegen 16, 6008 Ålesund, Tlf. 70 11 54 80		
Dato	Fredag 29.oktober		
Tentativt program	1800 – 2300	Innveiling	Rica Parken Hotel
	1900 – 2200	Sportsbuffet	Rica Parken Hotel
	2000 – 2030	Lagleder møte	Rica Parken Hotel
Dato	Lørdag 30.oktober - Landsmesterskap og Norgesmesterskap		
Tentativt program	0700	Frokost	Rica Parken Hotel
	0805	Transport	Rica Parken Hotel til Sunnmørshallen
	0900	Stevnestart	
	0900 – 1030	Mønster Junior Gup og Dan	Landsmesterskap og Norgesmesterskap
	1030 – 1115	Mønster Senior Gup	Landsmesterskap
	1115 – 1200	Mønster Senior DAN	Norgesmesterskap
	1200 – 1245	Lunsj	
	1245 - 1345	Offisiell åpning og oppvising	
	1345 – 1430	Lagmønster	Norgesmesterskap
	1430 – 1700	Sparring Senior Dan	Norgesmesterskap
	1700	Transport	Sunnmørshallen til Rica Parken Hotel
	2000	Bankett	Rica Parken Hotel
Dato	Søndag 31.oktober – Landsmesterskap og Norgesmesterskap		
Tentativt program	0700	Frokost	Rica Parken Hotel
	0805	Transport	Rica Parken Hotel til Sunnmørshallen
	0900	Stevnestart	
	0900 – 1115	Sparring Junior Gup og Dan	Norgesmesterskap og Landsmesterskap
	1115 – 1200	Lunsj	
	1200 – 1400	Sparring Senior Gup	Landsmesterskap
	1400 – 1500	Lagsparring	Norgesmesterskap
	1500 – 1600	Knusing – Spesialteknikk	Norgesmesterskap
	1630	Transport	Sunnmørshallen til Rutebilstasjonen
	NB! Tidsskjema vil bli lagt ut på Internett etter påmeldingsfristens utløp. Vi anbefaler ikke å bestille fly fra Ålesund før kl. 18.00. Følg med på www.nm-iff.no for endelig program.		

Klasser	
Mønster	<p>Damer og Herrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divisjon 1: Blått belte junior • Divisjon 2: Blått belte eldre junior • Divisjon 3: Rødt belte junior • Divisjon 4: Rødt belte eldre junior • Divisjon 5: Sort belte junior • Divisjon 6: Sort belte eldre junior • Divisjon 7: Blått belte senior • Divisjon 8: Rødt belte senior • Divisjon 9: Sort belte 1. Dan senior • Divisjon 10: Sort belte 2. Dan senior • Divisjon 11: Sort belte 3. Dan senior
Frisparring	<ul style="list-style-type: none"> • Herrer junior rødt og blått belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Herrer junior sort belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Damer junior rødt og blått belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Damer junior sort belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Herrer eldre junior rødt og blått belte: -54 kg, -63 kg, -71kg, -80 kg, +80 kg • Herrer eldre junior sort belte: -54 kg, -63 kg, -71kg, -80 kg, +80 kg • Damer eldre junior rødt og blått belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Damer eldre junior sort belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Herrer senior rødt og blått belte: -54 kg, -63 kg, -71kg, -80 kg, +80 kg • Herrer senior sort belte: -54 kg, -63 kg, -71kg, -80 kg, +80 kg • Damer senior rødt og blått belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg • Damer senior sort belte: -52 kg, -58 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

Lagkonkurranse	<ul style="list-style-type: none"> • Junior 14-17 år damer inntil 10 utøvere • Junior 14-17 år herrer inntil 10 utøvere • Senior fylt 18 år damer inntil 10 utøvere • Senior fylt 18 år herrer inntil 10 utøvere <p>Merk!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krav for å delta på lag er minimum 2.Gup • Hver region kan stille med 1 eller flere lag i hver klasse. • Laget velger innbyrdes hvem som stiller i sparring og mønster. Et juniorlag må ha minimum 5 utøvere som er fylt 16 år for å kunne delta i frisparring. • I lagmønster går ett mønster pr runde som dommerne velger. • Påmelding av lag skjer via ansvarlig trener for regionslag eller den hovedinstruktør i regionen som får delegert oppgaven. Påmeldingen sendes til laila@aafkd.no. Påmeldingsfristen er 10. oktober 2010.
Knusing	<p>Ved påmelding i knusing må man delta i alle grenene, og vinneren kåres ved flest oppnådde poeng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sidespark – Yop Cha Jirugi - (Damer: 4 plank, Herrer: 7 plank) • Knivhånd – Sonkal Yop Taeregi - (Damer: 2 plank, Herrer: 4 plank) • Svingspark – Dollyo Chagi - (Damer: 3 plank, Herrer: 5 plank)
Spesialteknikk	<p>Ved påmelding i spesialteknikk må man delta i alle grenene, og vinneren kåres ved flest oppnådde poeng. Det er tre øvelser for herrer og to øvelser for damer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Highkick – Twimyo Nopi Chagi - (Høyde: Damer: 240cm, Herrer: 260 cm) • Flygende Svingspark – Twimyo Dollyo Chagi - (Høyde: Damer: 220cm, Herrer: 250 cm) • Omvendt Flyvende Svingspark – Twimyo Bandae Dollyo Chagi - (Høyde: Herrer: 240 cm) - NB! Ikke øvelse for damer!

Regler	http://www.ntkd.no
	<p>Det konkurreres etter NKF Taekwondo NTN konkurransereglement.</p> <p>Regelverk ved knusing:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En klubb kan stille med: <ol style="list-style-type: none"> a. 1 utøver hvis klubben stiller med færre enn 20 utøvere b. 2 utøvere hvis klubben stiller med 20 eller flere utøvere 2. Utøveren som melder seg på må delta i alle 3 øvelsene. 3. Det vil bli gitt følgende poeng: 2 poeng pr delt plank (dvs. at ved f.eks. 6 av 7 knekt = 12 poeng). Ved uavgjort resultat vil dommeren trekke en ny øvelse som utøverne må gjøre på nytt. Slik fortsetter det til man har en vinner. 4. Premiering: 1. plass: gull, 2. plass: sølv, 2 x 3. plass: bronse <p>Regelverk ved spesialteknikk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En klubb kan stille med: <ol style="list-style-type: none"> a. 1 utøver hvis klubben stiller med færre enn 20 utøvere b. 2 utøvere hvis klubben stiller med 20 eller flere utøvere 2. Utøveren som melder seg på må delta i alle 3 øvelsene. 3. Det vil bli gitt følgende poeng: 2 poeng for delt plank. 1 poeng ved touch 4. Man må lande på bena, og kan ikke berøre bakken med hendene. 5. Ved uavgjort resultat vil dommeren trekke en ny øvelse som utøverne må gjøre på nytt. Slik fortsetter det til man har en vinner. 6. Premiering: 1. plass: gull, 2. plass: sølv, 2x 3. plass: bronse <p>NB! Forsikringen gjennom NKF dekker ikke knusingsøvelsene og deltagelse skjer på eget ansvar. Det er klubbenes ansvar å informere utøvere om dette. VIKTIG! Krav for å delta er fylt 18 år og minimum 1. Dan.</p>
Kamplengde	<ul style="list-style-type: none"> • Junior og eldre junior fargebelter: Alle kamper 1 runde a 2 minutter • Senior fargebelter: Innledende kamper 1x2 min, semi- og finaler 2x2 min • Eldre junior sortbelter: Innledende kamper 1x2 min, semi- og finaler 2x2 min • Senior sortbelter: Alle kamper 2x2 min.
Nye internasjonale regler	<p>For ordens skyld presiseres det at regelverket for advarsler og minuspoeng er oppdatert iht. ITF praksis i internasjonale konkurranser. Advarsel gis ikke for overdreven kontakt, da det er direkte minuspoeng.</p>

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

Deltagelse


Alder	<ul style="list-style-type: none"> • Junior: Fylte 14 år til og med 15 år. • Eldre Junior: Fylte 16 år til og med 17 år. • Senior: Fra fylte 18 år.
Generelt	<ul style="list-style-type: none"> • Ved få påmeldte vil klasseinndelingen bli endret. • Utstyr: Se NTN sine konkurranseregler. Det presiseres at hjelm er påbudt for alle. • Alle som skal meldes på som coach – MÅ ha regelkurs i ITF/NTN Taekwon-Do • Alle coacher må være påmeldt som coach. • Alle coacher må benytte t-skjorte, joggesko og overtrekksbukse når man coacher. • Alle utøvere må forsikre seg om at de er påmeldt i rett klasse. Ved feil, ta kontakt med klubbrepresentanten i din klubb. • Feil påmelding som ikke er rettet innen påmeldingsfristen vil medføre diskvalifikasjon. • Alle må sørge for å ordne med reisen slik at dere rekker innveingstidspunktene. • Bestemmelser vedrørende juniorer: Alle juniorer som skal delta i NM må ha en ansvarlig reiseleder fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden vil ikke kunne delta i NM. • Egne klasser i mønster for blåbelter og rødbelter. Det presiseres at det blir egne klasser for blåbelter og rødbelter i mønster. I frisparring derimot deltar rød- og blåbelter i samme klasser.

Administrativ info

Påmelding	<p>Påmelding skjer klubbvis via våre internettsider www.nm-iff.no f.o.m. 30. august. Klubben utnevner en kontaktperson som melder på klubben og alle utøvere. Vedkommende vil få et brukernavn og passord slik at han eller hun løpende kan legge til eller ta bort utøvere, eller redigere innlagt informasjon. Endringer kan gjøres fram til påmeldingsfristen 10. oktober 2010. Alle utøvere skal selv sjekke på www.nm-iff.no om de er riktig påmeldt og si ifra til klubbens NM-kontaktperson hvis det er behov for endringer.</p>
Deltageravgift og betaling	<p>Deltageravgift: kr. 350,- pr. pers. NM Bankett: kr. 375,- pr. pers. Klubbavgift: kr. 600,- pr klubb Teamavgift: kr. 300,- pr lag</p> <p>Påmeldingsavgifter betales pr. klubb innen 10. oktober 2010. Samlet beløp å betale, betalingsreferanse og kontoopplysninger blir oppgitt i påmeldingssystemet på www.nm-iff.no.</p>
Innveing og registrering	<ul style="list-style-type: none"> • Foregår på Rica Parken Hotel kl. 1700-2300 fredag kveld. • Alle utøvere må møte i sekretariatet, uansett hvilke øvelser de deltar i. • Alle utøvere må forsikre seg om at de er påmeldt i rett klasse. Feil vekt <u>vil</u> medføre diskvalifikasjon. • NKF's medlemspass med merke for betalt medlemskontingent/skadeforsikring for 2010 samt gyldig legitimasjon for utøver skal forevises ved registrering. • Medlemskontingent/skadeforsikring betales på forhånd direkte til Norges Kampsportforbund. • Uten gyldig skadeforsikring, innbetalt startkontingent og gyldig legitimasjon får ikke utøverne delta.
Lagledermøte	<p>En ansvarlig lagleder fra hver deltakerklubb må stille på lagledermøte på Rica Parken Hotel fredag kveld kl. 2000.</p>
Publikum / Supportere	<p>Billetter til mesterskapet blir solgt ved inngangen til Sunnmørshallen. Priser ligger på den offisielle NM-siden www.nm-iff.no</p>

KAMPSPORT TØYER DINE GRENSER

Generelt

Hotell /Overnatting	<p>Innkvartering vil være på mesterskapshotellet Rica Parken Hotel. Booking må gjøres fra www.nm-iff.no.</p>  <p>Rica Parken Hotel Storgata 16 6002 ÅLESUND TLF: 70 13 23 00 (Booking gjøres på www.nm-iff.no) Kart</p> <p>Priser inklusive frokost: Enkeltrom: kr 775 pr person pr døgn (kr 775 pr rom pr døgn) Dobbelrom: kr 520 pr person pr døgn (kr 1040 pr rom pr døgn)</p> <p>Hotellrom MÅ reserveres før 20.september 2010. Etter den datoen åpnes salget for andre gjester.</p> <p>Det er mulig å få kjøpt mat på hotellet etter innveiling og innlosjering. Se under.</p>
Bespising	<p>Fredag kveld tilbyr hotellet en sportsbuffet for kr 195,-. Denne består av kylling, pasta, ris, lasagne, omelett, brød og smør. Bestilles ved booking eller ved innsjekk.</p> <p>Lørdag etter konkurransen vil det være bankett med 3 retters middag og underholdning i bankett salen på Rica Parken Hotel. Banketten koster kr 375, og betales sammen med påmeldingen. Drikke er ikke inkludert, men kan kjøpes i salen. Antrekket skal være pent.</p> <p>Under begge stevnedagene vil det være mulighet for å få kjøpt næringsrik mat og drikke i våre kiosker. I tillegg selges det også mer ordinære kioskvarer.</p>
Reise til Ålesund	<p>Tar man fly til Ålesund lander man på Ålesund Luffhavn Vigra. Derfra går det flybuss til Ålesund Sentrum (Obs! Ikke til Moa). Flybussen stopper utenfor hotellet ved ankomst. Ved avreise må du ta deg ned til Skateflua. Det er 200 meter å gå. Kart</p> <p>Vi anbefaler og bestille flyreisen tidligst mulig. Det er begrenset med flyvninger til og fra Ålesund Luffhavn Vigra sammenlignet med de største byene i landet.</p> <p>Kommer man med bil, og skal bo på Rica Parken hotel, så har hotellet egen parkering.</p> <p>For dem som kommer med privat buss, så er det avstigningsmulighet ved hotellet. Bussene kan parkeres ca 300-400 meter fra hotellet på Hjelsetgården bobilparkering etter avtale med oss. Kart</p>

Mer informasjon

I tillegg til informasjonen i denne innbydelsen vil vi holde dere løpende oppdatert ved hjelp av nettstedet www.nm-iff.no, ved endringer i program med mer. **Det er veldig viktig at lagledere holder seg oppdatert på denne websiden i ukene før stevnet for detaljerte timeplaner og for eventuelle forandringer.**

Kontaktinformasjon NM 2010:

Mesterskapsansvarlig:	Laila Haram E-post: laila@aatkd.no	Mobil: 976 81 018
Teknisk ansvarlig og påmelding:	Øystein Molnes E-post: molnes@aatkd.no	Mobil: 922 40 638
Presseansvarlig:	Kjell Stephansen E-post: stephansen@aatkd.no	Mobil: 977 41 035
Leder Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb:	Jan-Tore Fure E-post: jt@aatkd.no	

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål omkring mesterskapet.

Vi håper flest mulig har anledning til å delta enten som utøver eller supporter!

Lykke til med forberedelsene!

Ålesund NTN Taekwon-Do Klubb
NM komiteen

Velkommen til NM i Norges vakreste by - Ålesund!