

PÅMELDING NM/LM 2023

for utøvere fra Molde Taekwon-Do klubb



Her finner du informasjon om påmelding til NM/LM for utøvere fra Molde Taekwon-Do klubb. Les gjennom infoskrivet før du melder deg på. Les også den offisielle invitasjonen til NM/LM, den finner du på nm-itf.no.

Påmelding gjøres på <https://forms.gle/PNEkjoHGM5NP8eqy5>

Les hele dette skrivet før du melder deg på.

Coacher

Klubben stiller med coacher for alle utøverne fra Molde. De vil være tilstede på innveiling/registrering, og holde lagmøter slik at alle får den informasjonen de trenger, i tillegg til å være tilstede i alle ringene under mesterskapet.

Alderskategori

Yngre junior:	F.o.m. året de fyller 13 år t.o.m. året de fyller 14 år
Junior:	F.o.m. året de fyller 15 år t.o.m. året de fyller 16 år
Eldre junior:	F.o.m. året de fyller 17 år t.o.m. året de fyller 18 år
U21:	F.o.m. året de fyller 19 år t.o.m. året de fyller 21 år
Senior:	F.o.m. året de fyller 19 år t.o.m. året de fyller 39 år
Veteran:	F.o.m. året de fyller 40

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. 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 i mønsterklassen du hører til i, 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.

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 innveiing 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/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

Hotell

Utøverhotellet heter Clarion Hotel Energy.

Enkeltrom kr. 950,- per natt
Dobbeltrom kr. 1050,- per natt
Trippelrom kr. 1350,- per natt

Bookingkode: GR023080

Bestillingsfrist: 1. oktober 2023

Bestill direkte til hotellet på e-post cl.energy@choice.no eller tlf. 51 34 78 00.

Fly

Coachene våres reiser på følgende fly:

Fredag: Widerøe 12:10 via Bergen

Fredag: Widerøe 08:55 via Bergen

Søndag: Widerøe 18:25 via Bergen

Tacobuffet og bankett

Det er mulig å bestille tacobuffet på Clarion Hotel Energy, fredag 3. november kl. 19-21. Den koster kr. 265,- per person.

Lørdag 4. november er det bankettmiddag med prisutdeling på Clarion Hotel Energy. Den koster kr. 535,- per person. Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.

Betaling

Deltageravgift og evt. tacobuffet og bankettmiddag betales ved påmelding. Betal korrekt sum i henhold til det du har meldt deg på, på Vipps til **#128727 Molde TKD arrangement**. Merk betalingen med «NM/LM 2023 + navnet ditt».

Deltageravgift: kr. 550,-
Tacobuffet: kr. 265,-
Bankett: kr. 535,-

Hotell og fly bestilles og betales av hver enkelt.

Kontakt

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

John Sverre Vik

jsv@mtkd.no
41400110