

# Invitasjon til Nordnorsk mesterskap (NNM) i

## ITF Taekwon-Do, Tromsø

### Tromsøhallen



Arrangør:



Norges kampsportforbund, ITF-seksjonen

Kontakt:

Robert Hamara, [robert.hamara@kampsport.no](mailto:robert.hamara@kampsport.no)

Teknisk arrangør:



Tromsø Taekwon-Do klubb.

Kontakt:

Mesterskapsansvarlig: Hanna-Kirsti S. Leiros,

[hannakirstisleiros@gmail.com](mailto:hannakirstisleiros@gmail.com)

Dommerleder: Odd Arne Larsen,

[odd.arne.larsen@multiconsult.no](mailto:odd.arne.larsen@multiconsult.no)

Faktura: Ole Martin Sand,

[kasserertkd@gmail.com](mailto:kasserertkd@gmail.com)

## Velkommen til NNM i Tromsø!

Norges Kampsportforbund og Tromsø Taekwon-Do Klubb har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til  
**NORD-NORSK MESTERSKAP I ITF TAEKWON-DO 2023**

NNM i Tromsø 2023 er et åpent stevne for alle som trener ITF Taekwon-Do og er medlem i Norges kampsportforbund. Mesterskapet avholdes 13.-15. oktober 2023 i Tromsøhallen og mesterskapshotellet er Radisson Blu Hotel Tromsø, der registrering, innveining og bankett foregår. Som tidligere år inviteres det også til lagkonkurranse, så vi håper så mange klubber som mulig stiller med ett – eller gjerne flere lag.

Banketten i år blir en god middag og dessert laget av Tromsøs stjernekokker. Vi håper alle blir med på den; det er en viktig Taekwon-Do-tradisjon å holde i hevd, at alle stiller i fin klær for å møtes til et hyggelig måltid der man kan pleie gammelt bekjentskap og stifte nye.

Vi ønsker alle utøvere, dommere og alle øvrige vel møtt til NNM 2023!

### Viktige datoer som må overholdes

<b>Påmeldingsfrist</b>	22. september 2023: påmeldingen skjer klubbvis digitalt påmelding via Sportdata. Instruksjoner og link ligger på nettsiden og <a href="#">Sportdata linken er her</a> .
<b>Hotellbestilling</b>	Idrettsprisene gjelder kun til 8. september 2023. Overnatting på hotell betales av deltakere selv. For info om booking se under "Praktisk info" på side 7.

### KONTAKTPERSONER, NNM 2023

- **Påmelding av utøvere og sportslige henvendelser**  
sab. Hanna-Kirsti S. Leiros, [hannakirstisleiros@gmail.com](mailto:hannakirstisleiros@gmail.com), 95966897.
- **Alle øvrige henvendelser i forhold til mesterskapet**  
Elisabeth Fosse Nordgård, [elisabeth.nordgaard@gmail.com](mailto:elisabeth.nordgaard@gmail.com), 92492332.
- **Sport data manager**  
Sab. Hanna-Kirsti S. Leiros, [hannakirstisleiros@gmail.com](mailto:hannakirstisleiros@gmail.com), og Sab. Peter Kvig, [peterkvig@gmail.com](mailto:peterkvig@gmail.com)

Øvrig informasjon finner du videre i invitasjonen. Oppdatert informasjon blir tilgjengeligjort på nettsida vår <https://tromso.ntkd.no/node/18354>.

Vi ser frem til en flott helg med det beste av nordnorsk Taekwon-Do!

PROGRAM			
<b>Fredag 13. oktober</b>	19.00-21.30	Registrering og innveiing	Radisson Blu Hotell
	21.00-21.30	Lagledermøte	Radisson Blu Hotel
<b>Lørdag 14. oktober</b>	08.00-08.45	Dommermøte	Tromsøhallen
	08.45-09.00	Velkommen	Tromsøhallen
	09.00-13.00	NNM, del 1	Tromsøhallen
	13.00-13.30	Offisiell åpning	Tromsøhallen
	13.30-17.00	NNM, del 2	Tromsøhallen
	19.30-21.30	Bankett	Radisson Blu Hotel
<b>Søndag 15. oktober</b>	09.00-14.00	NNM, del 3 (lag)	Tromsøhallen

KLASSER OG ALDERSGRENSER - INDIVIDUELT		
<b>Aldersklasser</b>	Yngre junior 13-14 år	Født 2010-2009
	Junior 15-16 år	Født 2008-2007
	Eldre junior 17-18 år	Født 2006-2005
	Senior 19-39 år	Født 2004-1984
	Veteran	Født 1983- (+40)
<b>Minimumsgrad</b>	8. gup (gult) mønster. 6. gup (grønt) sparring.	
<b>Mønster</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egne dame- og herreklasser.</li> <li>Klasseinndeling etter grad.</li> </ul>	
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egne dame- og herreklasser.</li> <li>Klasseinndeling etter grad, alder og vekt.</li> </ul>	
<b>High-kick</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egne dame, herrer, Yngre jr, junior og eldre jr klasser.</li> <li>Inndeling etter grad og alder; og eventuelt høyde.</li> <li>Det benyttes standardisert internasjonalt spesialteknikkstativ med target (vippeplate).</li> </ul>	
<b>Knusing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Egne dameklasser og herreklasser.</li> <li>Sort belte, født 2004 eller tidligere.</li> <li>Det benyttes knusestativ og «plastplanker» for knivhånd, svingpark og sidespark.</li> </ul>	
<b>Kampsystem</b>	Seriesystem for rødt og sortbelte klasser i mønster og sparring. Det kan ved behov bli gjort endringer i hht påmeldinger til de ulike klassene. Endelige lister vil bli lagt ut før stevnestart.	

**NB! Komplette oversikt over klassene man kan melde seg på finner man på mesterskapets side i Sportdata. Eventuelle endringer publiseres i Sportdata.**

<b>KLASSEINDELING – INDIVIDUELT</b>	
<b>Klasse</b>	<b>FØDSELSÅR.</b>
<b>MØNSTER JENTER 13-14 ÅR GULT/GRØNT</b>	<b>2010-2009</b>
NNM MØNSTER JENTER 13-14 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER JENTER 13-14 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER JENTER 13-14 ÅR SVART	
NNM MØNSTER GUTTER 13-14 ÅR GRØNT	
NNM MØNSTER GUTTER 13-14 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER GUTTER 13-14 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER GUTTER 13-14 ÅR SVART	
<b>NNM MØNSTER JENTER 15-16 ÅR GULT/GRØNT</b>	<b>2008-2007</b>
NNM MØNSTER JENTER 15-16 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER JENTER 15-16 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER JENTER 15-16 ÅR SVART	
NNM MØNSTER GUTTER 15-16 ÅR GRØNT	
NNM MØNSTER GUTTER 15-16 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER GUTTER 15-16 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER GUTTER 15-16 ÅR SVART	
<b>NNM MØNSTER JENTER 17-18 ÅR GULT/GRØNT</b>	<b>2006-2005</b>
NNM MØNSTER JENTER 17-18 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER JENTER 17-18 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER JENTER 17-18 ÅR SVART	
NNM MØNSTER GUTTER 17-18 ÅR GRØNT	
NNM MØNSTER GUTTER 17-18 ÅR BLÅTT	
NNM MØNSTER GUTTER 17-18 ÅR RØDT	
NNM MØNSTER GUTTER 17-18 ÅR SVART	
<b>NNM MØNSTER DAMER 19-39 ÅR GUP</b>	<b>2004-1984</b>
NNM MØNSTER DAMER 19-39 ÅR DAN	
NNM MØNSTER HERRER 19-39 ÅR GUP	
NNM MØNSTER HERRER 19-39 ÅR DAN	
<b>NNM MØNSTER DAMER VETERAN</b>	<b>1983-1960</b>
NNM MØNSTER HERRER VETERAN	
<b>NNM SPARRING JENTER 13-14 ÅR GRØNT/BLÅTT -52 KG/52-56 KG/+56 KG</b>	<b>2010-2009</b>
NNM SPARRING JENTER 13-14 ÅR RØDT/SVART -52 KG/52-56 KG/+56 KG	
NNM SPARRING GUTTER 13-14 ÅR GRØNT/BLÅTT -55 KG/ 55-60 KG/+60 KG	
NNM SPARRING GUTTER 13-14 ÅR RØDT/SVART -55 KG/ 55-60 KG/+60 KG	
<b>NNM SPARRING JENTER 15-16 ÅR GRØNT/BLÅTT -53/53-57/+57 KG</b>	<b>2008-2007</b>
NNM SPARRING JENTER 15-16 ÅR RØDT/SVART -53/53-57/+57 KG	
NNM SPARRING GUTTER 15-16 ÅR GRØNT/BLÅTT -60/60-65/+65 KG	
NNM SPARRING GUTTER 15-16 ÅR RØDT/SVART -60/60-65/+65 KG	
<b>NNM SPARRING JENTER 17-18 ÅR GRØNT/BLÅTT -57/57-61/61-65/+65 KG</b>	<b>2006-2005</b>
NNM SPARRING JENTER 17-18 ÅR RØDT/SVART -57/57-61/61-65/+65 KG	
NNM SPARRING GUTTER 17-18 ÅR GRØNT/BLÅTT -65/65-70/+70 KG	
NNM SPARRING GUTTER 17-18 ÅR RØDT/SVART -65/65-70/+70 KG	
<b>NNM SPARRING DAMER GRØNT/BLÅTT -60/+60-65/65-70/+70 KG</b>	<b>2004-1984</b>
NNM SPARRING DAMER RØDT/SORT -60/+60-65/65-70/+70 KG	
NNM SPARRING HERRER GRØNT/BLÅTT -69/69-75/75-81/+81 KG	
NNM SPARRING HERRER RØDT/SORT -69/69-75/75-81/+81 KG	
<b>NNM SPARRING DAMER +40 år -67 KG/+ 67 KG</b>	<b>1983-1964</b>
NNM SPARRING HERRER +40år -76 KG/+ 76 KG	
<b>NNM KNUSING DAMER SVART +19 ÅR</b>	<b>2004-</b>
NNM KNUSING HERRER SVART +19 ÅR	
<b>NNM HIGH-KICK JENTER 13-14/15-16/17-18 ÅR</b>	<b>2010-09/2008-07/2006-05</b>
NNM HIGH-KICK GUTTER 13-14/15-16/17-18 ÅR	
<b>NNM HIGH-KICK DAMER +19 ÅR</b>	<b>2004-</b>
NNM HIGH-KICK HERRER +19 ÅR	

<b>KLASSER OG ALDERSGRENSER - LAG</b>	
<b>Lagmønster</b> (3 personer + evt. 1 reserve)	<p><b>Gult, grønt, blått, rødt og sort belte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åpen juniorklasse, damer (født 2005-2010).</li> <li>• Åpen juniorklasse, herrer (født 2005-2010).</li> <li>• Åpen seniorklasse, damer (født 2004 eller tidligere).</li> <li>• Åpen seniorklasse, herrer (født 2004 eller tidligere).</li> </ul> <p>• I lagmønster går det ett mønster som laget velger selv.</p>
<b>Lagsparring</b> (3 personer + evt. 1 reserve)	<p><b>Kun rødt og sort belte, og ikke for yngre junior.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åpen juniorklasse, damer (født 2008-2005).</li> <li>• Åpen juniorklasse, herrer (født 2008-2005).</li> <li>• Åpen seniorklasse, damer (født 2004 eller tidligere).</li> <li>• Åpen seniorklasse, herrer (født 2004 eller tidligere).</li> </ul> <p>I lagsparring går det 3 runder x 2 min. (2 min. pr. pers).</p>

<b>PREMIERING</b>	
<b>Premiering</b>	<p><b>Mønster og sparring, individuelt og lag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I hver klasse deles det ut gull, sølv og 2 bronse i mønster og sparring.</li> <li>• Man må ha vunnet minst en kamp for å få medalje.</li> </ul> <p><b>Knusing og high-kick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved en øvelse: kun gull.</li> <li>• Ved flere øvelser deles det ut gull, sølv og bronse.</li> <li>• Medaljer i knusing og high-kick teller også med beregningen av bestemannspriser.</li> </ul>
<b>Bestemannspriser</b>	<p><b>Det deles ut bestemannspriser i alle aldersklasser. Bestemannsprisene deles ut under banketten.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestemannsprisene deles ut på bakgrunn av sammenlagte poeng i mønster, sparring, high kick og knusing, og kun for individuelle øvelser.</li> <li>• Gull: 3 poeng, sølv: 2 poeng og bronse: 1 poeng. NB! I de tilfeller hvor det kun blir delt ut ett gull (f.eks. knusing /spesialteknikk), teller dette 1 poeng</li> <li>• Man <b>må</b> ha en 1 gull for å vinne bestemannspris.</li> <li>• Ved eventuell poenglikhet teller klasser med flere deltakere og klasser med spesielt høyt nivå mer i beregningen av bestemannsprisene.</li> </ul>
<b>Sammenslåing av klasser</b>	<p>Arrangøren forbeholder seg retten til å slå sammen klasser ved behov. I lagkonkurransene må det minst stille 2 lag for at klassen skal bli gjennomført.</p>

PÅMELDING	
<b>Påmelding individuelt</b>	<p><b>Viktig informasjon om påmelding:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Påmelding skjer klubbvis ved å følge instruksjoner og link på våre websider: <a href="#">NNM 2023 Tromsø Taekwon-Do Klubb</a>. Påmeldingen er åpen frem til <b>22. september</b>, og klubbene kan gjøre endringer på påmeldingene helt frem til påmeldingsfristen går ut.</li> <li>• Påmeldingsansvarlig i hver klubb må sjekke at påmeldingene er riktig.</li> <li>• Lister legges ut på våre websider. Her kan alle utøvere sjekke at de er riktig påmeldt, og si ifra til sin klubbs NNM-kontaktperson hvis det er behov for endringer. Siste frist for feilretting er <b>27. september kl. 20.00</b>.</li> </ul>
<b>Påmelding av lag</b>	<p><b>Viktig informasjon om påmelding av lag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Påmelding av lag gjøres i sportsdata innen <b>22. september</b>.</li> <li>• Alle på laget må være fra samme klubb.</li> <li>• For å kunne delta på lag må du delta i minst én individuell øvelse under lørdagens øvelser.</li> </ul>
<b>Deltakeravgift</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltakeravgift: kr. 600,- pr. person.</li> <li>• <b>Klubbavgift: kr. 750,- pr. klubb.</b></li> <li>• NNM-bankett kr. 535,- pr. person, på Radisson Blu Hotell.</li> </ul> <p>* OBS: Ta direkte kontakt med Eva Eilertsen, <a href="mailto:eilertseneva@hotmail.com">eilertseneva@hotmail.com</a>, ved allergier eller andre hensyn som må tas.</p>
<b>Betaling</b>	<p>Klubbene faktureres for deltakeravgift, klubbavgift og bankett i forkant av mesterskapet, basert på den påmeldingen som er sendt inn, og forfaller til betaling før NNM.</p> <p>Alle deltakere må være registrert som «aktiv» i NKF sitt medlemssystem, og dermed er man også omfattet av idrettsforsikringen.</p> <p>Ved å melde på sine medlemmer på mesterskapet har klubben akseptert forpliktelsen til å betale fakturaen fra arrangørklubben. Innbetalte avgifter refunderes ikke.</p> <p>Send mail til <a href="mailto:kasserertkd@gmail.com">kasserertkd@gmail.com</a> om mail adresse for fakturaen.</p>

PRAKTISK INFORMASJON	
<b>Innveiing og registrering</b>	Innveiing og registrering av deltakere gjøres på Radisson Blu Hotell., kl. 18.00-21.30. Lagleder for hver klubb må møte i sekretariatet for å registrere sine utøvere. Dette må gjøres før utøverne kan gå til innveiing. Lagleder må tidlig forsikre seg om at utøverne er påmeldt i riktige øvelser og klasser. Feil vekt kan medføre diskvalifikasjon i sparring.
<b>Lagledermøte</b>	En ansvarlig lagleder fra hver klubb må stille på lagledermøte på Radisson Blu Hotel, fredag 13. oktober kl. 21.00
<b>Publikum og supportere</b>	Det er gratis inngang for tilskuere under hele mesterskapet i Tromsøhallen.
<b>Kost og losji</b>	Innquartering vil være på mesterskapshotellet Radisson Blu Hotell Tromsø, Sjøgata 7, 9259 Tromsø. Bestilling og betaling gjøres direkte med hotellet av den enkelte deltaker. Booking kan gjøres på denne <a href="#">websiden</a> . Dette gjelder både enkelt-, og dobbelt og trippel rom  Prisene er: Enkelt rom: Kr 1245,- per natt Dobbelt rom: Kr 1445,- per natt Trippel rom: Kr 1945,- per natt For å få disse prisene må rommene bestilles før <b>08.09.2023</b> .  For eventuelle endringer etter booking må dette gjøres direkte til hotellet Radisson Blu Hotel Tromsø på telefon nummer 77 60 00 00.
<b>NNM bankett</b>	Det blir NNM bankett med prisutdelinger på Radisson Blu Hotell Tromsø kl. 19.30, lørdag 14. oktober. Påmeldingen til banketten gjøres i det digitale påmeldingssystemet <b>før 27.09.2023</b> . Trykk på den blå handlekurven («other items») og angi klubbens totale antall på banketten. Banketten koster kr. 535,- pr. person. Drikke kjøpes separat. Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.
<b>Reiselederkrav for tilreisende juniorer</b>	Alle tilreisende juniorer som skal delta på NNM må ha en ansvarlig reiseleder på <b>minimum 18 år</b> fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden kan ikke delta på mesterskapet.

PRAKTISK INFORMASJON	
Coacher og lagleder	<p><b>Krav til coacher:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Man må minimum være 18 år</b></li> <li>• Grundig kjennskap til konkurransereglene.</li> <li>• Hver coach må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen.</li> <li>• Alle coacher må benytte t-skjorte/overtreksgenser, joggesko og overtrekksbukse når man coacher.</li> <li>• Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre dette!</li> <li>• I mønster er bruk av coach valgfritt.</li> <li>• I sparring må man ha coach for å kunne delta</li> </ul>
Transport	Klubben legger opp til rutebussforbindelser mellom hotell og mesterskapshall.
Antidoping	<p>Antidoping Norge kan foreta prøver av utøvere før, under og etter mesterskapet. Vær særlig oppmerksom på legemidler og kosttilskudd.</p> <p>Mer informasjon på <a href="http://antidoping.no">http://antidoping.no</a>.</p>
Konkurranseregler	<a href="https://tromso.ntkd.no/sites/default/files/ITF-regler-Aug.2022_v3.pdf">https://tromso.ntkd.no/sites/default/files/ITF-regler-Aug.2022_v3.pdf</a>
Kamplengde, frisparring	<p><b>Alle klasser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 runde, 2 minutter</li> </ul> <p><b>Med unntak av finalene i følgende klasser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senior sparring rødt-sort: 2 x 2 min. (1 min. pause)</li> </ul>
Foto og film	Vi opplyser om at det kan bli tatt bilder og film av deltakere og funksjonærer under arrangementet. Disse kan bli publisert på internett og sosiale medier. Ved å delta på mesterskapet har deltaker og evt. foresatte akseptert dette.
Informasjon i forkant av mesterskapet	Den offisielle hjemmesiden til NNM 2023 er <a href="https://tromso.ntkd.no/node/18354">https://tromso.ntkd.no/node/18354</a> . dette vil være vår hovedinformasjonskanal før, under og etter mesterskapet.