

PÅMELDING NM/LM 2025

for utøvere fra Trondheim Taekwon-Do klubb

Her finner du informasjon om påmelding til NM/LM for utøvere fra Trondheim 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.

Coacher

Klubben stiller med coacher for alle utøverne fra Trondheim. De vil være tilstede på innveiing/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.

Også i år kan man 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.

Spesialteknikk

Spesialteknikk er kun for sortbelter.

NB! Nytt for 2025 er at spesialteknikk vil gjennomføres som beskrevet i regelverket. Dette innebærer at starthøyder er likt for alle. Det skal ikke meldes av utøver på forhånd slik det har vært gjort i de senere årene.

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.

NB! Nytt for 2025 er at knusekonkurransen vil gjennomføres som beskrevet i regelverket. Dette innebærer at antall planker per teknikk er likt for alle. Det skal ikke meldes av utøver på forhånd slik det har vært gjort i de senere årene.

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 knyttneveslag
- 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

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 Trondheim, 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)

Lagøvelser

Det er mulig å konkurrere i lagmønster og lagsparring. Lagene settes sammen av utøvere i samme alderskategori fra hele regionen. Det vil bli sendt ut e-post til hele regionen, hvor de som ønsker å delta i lagøvelser kan melde sin interesse. Deretter settes lagene sammen av regionslagstrenerne.

Hotell

Utøverhotellet for NM/LM 2025 er Thon Hotel Oslo Airport. Hotellet tilbyr rabatterte priser på overnatting, som kan bestilles frem til 1. oktober

Enkeltrum	kr. 995,- per natt
Dobbeltrum	kr. 1195,- per natt
Trippelrom	kr. 1395,- per natt
Rom for 4	kr. 1595,- per natt

Alle rom kan bookes igjennom denne lenken: <https://www.thonhotels.no/event/rombooking-deltakere-taekwon-do/>

Transport

Trondheim setter opp felles bussreise til og fra Oslo. Det vil være en lagleder på bussen som tar opprop og passer på at alle som skal være med bussen er tilstede. Bussen går på fredag morgen fra klubblokalene. Nærmere tidspunkt kommer. Det vil også være mulig for utøvere i Trøndelagsregionen og foreldre/foresatte å være med på bussen. Det koster kr 1000,- per person.

Arrangøren tilbyr transport til og fra hallen, samt til flyplassen etter mesterskapet på søndag. Det koster kr. 250,-.

Sportsbuffet og bankettmiddag

Det er mulig å bestille sportsbuffet på Thon Hotel Oslo Airport, fredag 31. oktober. Den koster kr. 395,- per person.

Lørdag 2. november er det bankettmiddag med prisutdeling på Thon Hotel Oslo Airport. Den koster kr. 800,- per person. Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.

Betaling

Deltageravgift og evt. transport, sportsbuffet og bankettmiddag betales ved påmelding. Betal korrekt sum i henhold til det du har meldt deg på, på Vipps til **#86565 Trondheim TKD arrangement**. Merk betalingen med «*NM/LM 2025 + navnet ditt*».

Deltageravgift:	kr. 650,-
Felles buss tur/retur:	kr. 1000,-
Transport til og fra hallen:	kr. 250,-
Sportsbuffet:	kr. 395,-
Bankett:	kr. 800,-

Kontakt

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

Kristian Gjersvold
kristian@ntkd.no
95195165

Gunnar Rugsveen
gunnar@ntkd.no
95727162