

# PÅMELDING NM/LM 2024

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](http://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](http://nm-itf.no).

### Spesialteknikk

Spesialteknikk er kun for sortbelter.

Man velger selv hvilken høyde man vil forsøke å nå på de ulike teknikkene. Dette skal meldes inn innen påmeldingsfristen (de som melder seg på spesialteknikk vil motta e-post hvor de blir bedt om å melde inn høyder). Etter at alle utøverne har utført de fem teknikkene, summeres antall cm, og den med høyeste score vinner.

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. Man velger selv hvor mange planker man vil forsøke å knuse på de ulike teknikkene. Dette skal meldes inn innen påmeldingsfristen (de som melder seg på knusing vil motta e-post hvor de blir bedt om å melde inn antall planker). Etter at alle utøverne har utført de fem teknikkene, summeres antall poeng, og den med høyeste score vinner.

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 lagøvelser 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 heter Scandic Lerkendal. Vi regner med at de fleste bor hjemme under NM/LM, men skulle noen ønske å overnatte på utøverhotellet ser dere informasjonen om dette her:

Enkeltrom kr. 1290,- per natt

Dobbeltrom kr. 1490,- per natt

Trippelrom kr. 1680,- per natt

Bookingkode: BNAT011124

Bestillingsfrist: 1. oktober 2024

Enkeltrom og dobbeltrom kan enkelt bookes på [www.scandichotels.no](http://www.scandichotels.no), ved å bruke bookingkoden: BNAT011124. Du kan også foreta bestillingen via telefon eller e-post, oppgi samme bookingkode. Hvis du ønsker å bestille et trippelrom, vennligst send en e-post til [meeting@scandichotels.com](mailto:meeting@scandichotels.com) og referer til bookingkoden.

## Transport

Det settes opp busser mellom Scandic Lerkendal og Trondheim Spektrum, lørdag morgen, lørdag ettermiddag og søndag morgen. Det koster kr. 200,-.

## Sportsbuffet og bankettmiddag

Det er mulig å bestille sportsbuffet på Scandic Lerkendal, fredag 1. november. Den koster kr. 395,- per person.

Lørdag 2. november er det bankettmiddag med prisutdeling på Scandic Lerkendal. Den koster kr. 650,- 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 2024 + navnet ditt».

Deltageravgift: kr. 650,-

Transport: kr. 200,-

Tacobuffet: kr. 395,-

Bankett: kr. 650,-

## Kontakt

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

Lise Grønnesby

[lise@ntkd.no](mailto:lise@ntkd.no)

95488696

Gunnar Rugsveen

[gunnar@ntkd.no](mailto:gunnar@ntkd.no)

95727162

