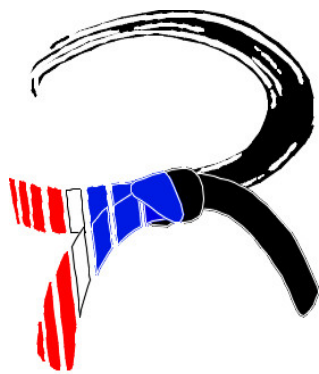


KONKURRANSEREGLER FOR ITF TAEKWON-DO

PR. 15.2.2012v2



**Norges
Kampsportforbund**
Taekwondo NTN

NORWEGIAN MARTIAL ARTS FEDERATION

DEL I GENERELT

ARTIKKEL 1. FORMÅL

Formålet med disse reglene er å heve nivået i ITF Taekwon-Do ved en regulering av alle aspekter, og at alle deltagere skal få like muligheter til å vise sitt beste gjennom en vennskapelig konkurranse med hverandre.

ARTIKKEL 2. ANVENDELSE

Disse reglene skal anvendes ved alle nasjonale konkurranser for både Dan og Gup graderte. De gjelder for både menn, kvinner, barn, junior og senior dersom noe annet ikke uttrykkelig fremkommer av reglene.

ARTIKKEL 3. OFFISIELLE REPRESENTANTER

Alle dommere velges ut blant sertifiserte dommere fra NTN seksjonen i Norges Kampsportforbund. Dommere til regionale mesterskap koordineres av regionsleder.

ARTIKKEL 4. OPPGAVER

a) Overdommer

Dommerne velger ut en person til å være overdommer og en person til å være hans assistent. En av de to bør være tilstede på konkurransestedet til enhver tid gjennom hele mesterskapet. Vanligvis vil disse personene være de høyest graderte av de tilstedeværende.

Overdommerens oppgave er:

1. Administrere dommerfunksjonene.
2. Være leder for protestkomiteen.
3. Avholde og lede dommer og lagledermøter dersom dette er påkrevd.
4. Fordele dommere til hver ring og foreta bytte etter behov.
5. Skrive rapport om stevnet og legge denne inn i NKF's database.

Rapporten skal inneholde:

Skader/karantener

Antall deltagere delt på barn, ungdom og voksne

Antall dommere – hvem dømmer og dommernes funksjon

- b) En **hoveddommer** skal sitte ved hoveddommerbordet, og administrere ringen og ha ansvaret for avgjørelsene som beskrevet i dommerreglementet.
- c) En **ringdommer** skal være i ringen for å kontrollere kampen. Gi advarsler og minuspoeng ifølge dette regelverk.
- d) Mønster og arrangert sparring: **Fem dommere** skal sitte på en rekke, vendt mot konkurranseområdet. De skal gi poeng, eventuelt bruke rødt/blått flagg, i henhold til konkurransereglene.
- e) Sparring: **Fire hjørnedommere** skal sitte i hvert sitt hjørne av ringen. De skal gi poeng i henhold til konkurransereglene.

- f) En **tidtaker** skal sitte ved hoveddommerbordet og kontrollere tiden i henhold til konkurransereglementet jfr. Artikkel 28.

ARTIKKEL 5. UTØVERE

- a) Alle utøverne må være medlem i en klubb som er godkjent og registrert av Norges Kampsport Forbund (NKF) og årskontingent til NKF må være betalt.
- b) Alle utøvere må ha gyldig graderings sertifikat.
- c) Utøvere som stiller i konkurranse må ikke være underlagt karantene.
- d) Utøverne konkurrerer i de klassene som fremgår av disse reglene.
- e) Utøverne må ha gyldig forsikring gjennom NKF. **Merk!** Deltagelse i knusing og spesialteknikk skjer på eget ansvar da disse øvelsene ikke dekkes av NKF's forsikring.

ARTIKKEL 6. ANTREKK

- a) Dommerantrekk er:
- Marineblå dressjakke
 - Marineblå dressbukse
 - Marineblått slips
 - Hvit skjorte
 - Hvite sko
 - Hvite sokker
- b) Utøverne må bruke "offisielt godkjent" Taekwon-Do Dobok. Dangraderte skal ha en markering av sin grad på beltet. Damer kan bruke hvit T-skjorte under doboken.
- c) Når utøverne ikke konkurrerer er det tillatt med normalt sportstøy, som f.eks. overtrekksdrakter, gensere, treningssko o.l. Under åpnings- og avslutningsseremoni skal klubbene bruke offisiell dobok.

ARTIKKEL 7. SIKKERHETS OG BESKYTTELSEsutstyr FRISPARRING

- a) Under konkurranse i frisparring (jayoo matsogi) skal følgende utstyr benyttes:
1. Hansker. De skal være åpen i håndflaten.
 2. Sko. De skal være heldekkende over foten og bak hælen, åpen under fotsålen
 3. Hjelms. Den skal dekke hele hode unntatt ansiktet.
 4. Tannbeskytter
 5. Suspensorium for menn (bæres under drakten)

6. Dersom en utøver velger og bruke røde eller blå hansker og sko, må dette være i samme farge som man blir oppropt på ifølge kampskjemaet. Dette betyr i praksis at man ikke kan stille med rødt utstyr dersom man blir ropt opp som blå utøver i en kamp, og omvendt. Utøvere kan stille i nøytralt/sort utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de er oppropt på. Det er tillatt med nøytral farge (sort) på hjelmen selv om man bruker røde eller blå hansker og sko.

b) Utøverne **kan** etter eget ønske benytte følgende:

- 1) Leggbeskyttere
- 2) Brystbeskytter for kvinner
- 3) Suspensorium for kvinner

c) Alt dette må bestå av elastisk materiale med svamp eller gummistopping uten metall eller annet hardt materiale, inkludert glidelås, lisser eller knapper/patenter. Enhver utøver med skader som krever bandasjering o.l. må fremlegge legeerklæring for dommerne, og få deres godkjenning. Det må ikke brukes nåler eller annet hardt materiale, og bandasjeringen må ikke gi ekstra støtte/beskyttelse slik at utøveren oppnår noen fordeler i forhold til motstanderen.

d) Det er forbudt å ha på seg briller, smykker, klokker o.l. Håret må holdes på plass av myke elastiske gjenstander, hårbøylere o.l. er ikke tillatt. Negler på fingre og tær må være klippet.

ARTIKKEL 8. MEDISINSK BEREDSKAP

Ved alle nasjonale mesterskap skal det være lege, førstehjelpspersonell og ambulanse til stede. Ved regionale konkurranser skal det være lege og/eller førstehjelpspersonell med samband tilstede. Ambulanse bør om mulig være til stede. Ved skader skal legens/førstehjelpspersonellets anbefalinger følges m.h.t. om den skadede kan fortsette kampen. Orientering skal leveres til lege/helsepersonell ved stevnestart.

Se vedlegg nr. 2

ARTIKKEL 9. KONKURRANSEOMRÅDENE

a) Frisparring

1. Ringen/konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Unntaksvis kan ringen være 7x7 meter i regionale mesterskap. Området skal være dekket med matter. Disse skal dekke minst 1 meter utenfor ringen.
Når en ring er hevet over opprinnelig gulvnivå, må opphøyningen være minst 2 meter større enn ringen. En slik forhøyning kan være mellom 50 og 100 cm. Belysningen i hallen som benyttes, kan ikke være lavere enn 5 meter over gulvnivå. Hoveddommerbordet skal stå i front av ringen.
2. Hoveddommer og eventuelt tidtaker skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.

3. Ringdommerens posisjon markeres med et hvitt kryss, midt i mot hoveddommerens bord, og 1 meter tilbaketrukket fra ringens senter.
4. Hjørnedommerne skal sitte 1 meter fra hvert hjørne av ringen. De nummereres fra 1 til 4 fra venstre side nærmest hoveddommerens bord og rundt ringen med klokka. I regionale mesterskap kan antall hjørnedommere reduseres til 2. De skal da plasseres i hjørne 1 og 3.
5. Utøvernes posisjoner markeres med et rødt og et blått kryss 1 meter ut fra hver side av ringens senter. Det venstre skal være rødt og det høyre blått, sett fra hoveddommerens bord.
6. Coachenes posisjoner markeres med et rødt merke (venstre) og et blått merke (høyre), trukket minst 2 meter fra ringen.

Se vedlegg nr. 3

b) Mønster og firevendinger

1. Konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Unntaksvis kan ringen være 7x7 meter i regionale mesterskap Området kan være dekket med matter, da skal disse dekke minst 1 meter utenfor ringen.
2. Hoveddommer og protokollfører skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.
3. De 5 dommerne sitter i front av hoveddommerens bord 1 meter fra ringen. Senior dommer sitter i midten (nr. 3). I regionale mesterskap kan antall dommere reduseres til 3.
4. Utøvernes posisjoner markeres med et rødt og et blått kryss. Det venstre skal være rødt og det høyre blått, sett fra hoveddommerens bord.

Se vedlegg nr. 4

c) Arrangert sparring

Ringene/konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Unntaksvis kan ringen være 7x7 meter i regionale mesterskap. Området skal være dekket med matter. Disse skal dekke minst 1 meter utenfor ringen.

d) Spesialteknikk.

Konkurransområdet for spesialteknikk skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Området skal være belagt med godkjente matter.

ARTIKKEL 10. DELEGATER

Delegater for individuelle utøvere eller lag, kan være hvilken som helst person, som er autorisert av utøverens klubb. Delegates oppgaver er å registrere utøverne, levere inn papirer og samarbeide med de offisielle for mesterskapet.

ARTIKKEL 11. COACHER

For de individuelle konkurransene og lagkonkurransene er det kun tillatt med 1 coach pr. ring. Under mesterskapet må coach'ene ha på seg treningsdrakt, innesko/gymsko og ha med seg et håndkle. De skal sitte minst en meter fra ringen. De har ikke lov til å forstyrre konkurransen verbalt eller ved handling. Coachen har anledning til å trekke sin utøver fra videre kamp, ved og kaste inn håndkleet. Coachen er den eneste som tillates å være tilstede under en offisiell protest.

ARTIKKEL 12. PREMIERING

INDIVIDUELT

a) Forbundspokal

Tildeles beste herre og dame dan senior. Tildeles kun ved Norgesmesterskap.

b) Bestemannspremie:

- Eldre jr. fargede belter 2 gull
- Eldre jr. svart belter 2 gull
- Senior fargede belter 2 gull
- Senior svart belter 2 gull

c) Firevendinger:

- 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- Alle barn til og med 12 år får gull

d) Mønster:

- 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- Alle barn til og med 12 år får gull

e) Sparring:

- 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon

f) Knusing:

- 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon

g) Spesialteknikk:

- 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon

h) Poengberegning for bestemannspremie (Kun individuelle øvelser)

- Gull i mønster, firevendinger og frisparring teller: 3 poeng
- Sølv i mønster, firevendinger og frisparring teller: 2 poeng
- Bronse i mønster, firevendinger og frisparring teller: 1 poeng
- Gull i knusing og spesialteknikk teller: 1 poeng

ARTIKKEL 13. OFFISIELL TERMINOLOGI

(A)	CHA RYOT	HØR ETTER
(B)	KYONG YE	BUKK
(C)	JUN BI	KLAR
(D)	SHIJAK	START
(E)	HAECHYO	STOPP / SKILLES
(F)	GAESOK	FORTSETT
(G)	GOMAN	SLUTT
(H)	JU UI	ADVARSEL
(I)	GAM JUM	MINUSPOENG
(J)	SIL KYUK	DISKVALIFIKASJON
(K)	HONG	RØD
(L)	CHONG	BLÅ
(M)	JUNG JI	STOPP TIDEN
(N)	DONG CHON	UAVGJORT
(O)	IL HUE JONG	FØRSTE RUNDE
(P)	I HUE JONG	ANDRE RUNDE

ARTIKKEL 14. INNDELINGER I KONKURRANSEN

INDIVIDUELT

1. Øvelser:

- | | |
|-------------------------|--|
| Mønster | - alle kan delta |
| Firevendinger med spark | - alle kan delta |
| Arrangert sparring | - alle kan delta |
| Frisparring | - alle over 12 år 6. Gup kan delta |
| Knusing | - Dangraderte over 18 år kan delta |
| Spesialteknikk | - Dangraderte over 18 år kan delta (unntak, se art. 14 pkt. 5) |

2. Klasser:

- Damer og herrer - jenter og gutter

3. Alder mønster, firevendinger og arrangert sparring

Barn	(under 12 år)
Yngre junior	(12 og 13 år)
Junior	(14 og 15 år)
Eldre junior	(16 og 17 år)
Senior	(18 år)

4. Alder frisparring

Yngre junior	(12 og 13 år)
Junior	(14 og 15 år)
Eldre junior	(16 og 17 år)
Senior	(18 år)

5. Alder knusing – spesialteknikk

Senior over 18 år når det brukes plank som mål. I regionale mesterskap hvor en eller flere øvelser blir valgt ut, kan fargende belter i alle aldre delta når det brukes target/pute som mål.

LAG

Junior og senior klasser delt inn i

1. Mønster -	Herre / Dame
2. Frisparring -	Herre / Dame
3. Knusing (kun senior) -	Herre / Dame
4. Spesialteknikk (kun senior) -	Herre / Dame

Hvert lag kan delta i mønster, sparring, knusing og spesialteknikk. I sparring er det fri vektklasse for utøverne.

Lagene kan maksimalt bestå av 10 utøvere.

Herrer

Av de ti (10) utøverne skal 5 deltagere + 1 reserve (valgfritt) konkurrere i mønster og sparring, og tre deltagere + 1 reserve skal konkurrere i spesialteknikk og knusing.

Endringer på laget er ikke tillatt når laget har blitt kunngjort for de forskjellige lagøvelsene.

Damer

Av de ti (10) utøverne skal 5 utøvere + 1 reserve (valgfritt) konkurrere i mønster og sparring, tre deltagere + 1 reserve (valgfritt) skal konkurrere i knusing, og to deltagere + 1 reserve skal delta i spesialteknikk.

Endringer på laget er ikke tillatt når laget har blitt kunngjort for de forskjellige lagøvelsene.

ARTIKKEL 15. REKKEFØLGEN I KONKURRANSEN

- Mønster, firevendinger og sparring individuelt.
- Mønster og sparring lag.
- Spesialteknikk individuelt.
- Spesialteknikk lag.
- Knusing individuelt.
- Knusing lag.

Denne rekkefølgen kan forandres av hensyn til den praktiske gjennomføringen av mesterskapet.

ARTIKKEL 16. INNVEIING

- a) Veiingen skal utføres på en ikke fjærbelastet vekt.
- b) Veiing skal foregå på det offisielle tidspunkt i følge innbydelse til ethvert mesterskap, men ikke senere enn 1 time før konkurransesstart.
- c) De innkalte dommerne skal påse at veiingen foregår etter reglene.
- d) Det skal alltid være 2 dommere for damer/jenter og 2 dommere for herrer/gutter.
- e) Dersom en utøver ikke har riktig vekt i henhold til påmeldingen må vedkommende klare påmeldt vekt innen tidsrammen for innveiing ifølge innbydelsen.
Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt medfører det diskvalifikasjon jfr. art. 32

ARTIKKEL 17. TREKNING

- a) Standardskjema for mesterskapsavvikling skal benyttes, og fylles ut for hver klasse. **Se vedlegg 5.**
- b) Trekningen foregår fortrinnsvis minst en dag før konkurransesstart og administreres av mesterskapsledelsen, NTN's administrasjon på vegne av NKF eller eventuelt regional administrasjon.
- c) Ingen kan bli trukket med 2 walkover.
- d) Dersom det er kun 3 deltagere i en klasse skal det trekkes som en miniserie som skal utføres på følgende måte:

3 deltagere: A B C

A mot B = A vinner

B mot C = Hvis B vinner: A første plass
B andre plass
C tredje plass

Hvis C vinner: B tredje plass
A mot C avgjør første og andre plass.

- e) Med godkjenning av NTN seksjonen kan trekningen foregå ved at enkelte utøvere og lag "seedes". Eget cup-skjema med nummerering skal benyttes ved "seeding".
Se vedlegg 6 .
- f) Trekningen skal så langt det er mulig utføres slik at utøvere fra samme klubb grupperes "lengst mulig" fra hverandre

ARTIKKEL 18. ANNONSERING

18.1. Mønster - Frisparring

- a) Alle "kamper" skal ha 2 opprop. Ved "digitalt opprop" må "kampen" vises visuelt senest 5 minutter før kampstart.
- c) Ved 2. opprop på en "kamp" skal en samtidig ha 1. opprop på neste kamp
- d) 2. opprop skal ikke annonseres før foregående kamp er helt ferdig og ringnummer kan bestemmes.
- e) Dersom en utøver ikke møter i reglementert utstyr senest 1 minutt etter 2. opprop skal han/hun diskvalifiseres.

18.2. Knusing og spesialteknikk

- a) Det annonseres i hvilken ring den enkelte øvelse og klasse skal foregå og samtlige utøvere skal stille opp og hilse mot samtlige dommere i ringen. Det er etter dette deltagerens ansvar å holde seg så nær ringen at de er klar for deltagelse uten forsinkelser når de blir ropt opp.
- b) Når utøverens navn blir ropt opp må vedkommende gå til utkanten av konkurranseområdet.
- c) Er man ikke på plass med en gang, blir man ropt opp en gang til, med varsel om diskvalifikasjon dersom man ikke er på plass innen 1 minutt. Hvis man ikke er på plass etter den angitte frist blir man diskvalifisert.

DEL II FIREVENDINGER

ARTIKKEL 19. KLASSER FIREVENDINGER

A. Barn - gutter og jenter 8 - 12 år

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte

B. Yngre junior - gutter og jenter 12 - 13 år

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte og 1.Dan svart belte

C. Junior - gutter og jenter 14 - 15 år

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte og 1.Dan svart belte

D. Eldre junior gutter 16 - 17 år

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte
Divisjon VI	1	Dan svart belte

E. Eldre junior jenter 16 - 17 år

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte
Divisjon VI	1	Dan svart belte

F. Senior herrer

Divisjon I	10 - 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 - 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 - 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 - 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte
Divisjon VI	1	Dan svart belte
Divisjon VII	2 - 3	Dan svart belte

G. Senior damer

Divisjon I	10 9	Gup hvitt belte
Divisjon II	8 7	Gup gult belte
Divisjon III	6 5	Gup grønt belte
Divisjon IV	4 3	Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1	Gup rødt belte
Divisjon VI	1.	Dan svart belte
Divisjon VII	2 - 3	Dan svart belte

En eller flere divisjoner kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 20. KONKURRANSESYSTEM FIREVENDINGER

- a) Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Den ene deltageren merkes med rød og den andre med blå.
- b) Begge utøverne må utføre samme firevending som velges ut av senior dommer i henhold til utøvernes nivå.

ARTIKKEL 21. DOMMERE FIREVENDINGER

- a) Hoveddommeren (jfr. art. 4 b) skal overvåke konkurransen og gi råd og veiledning til de øvrige dommerne ved behov, og påse at konkurranseskjemaene blir ført korrekt.
- b) Det skal være 5 dommere (i regionale mesterskap kan det benyttes 3 dommere). Senior hoveddommer som er plassert i midten gir kommandoer til utøverne (hils, start, stopp osv).
- c) Alle dommerne har et rødt flagg i venstre hånd og et blått flagg i høyre hånd.
- d) På senior dommers kommando "DOMMERE VIS" skal dommerne vise vinner ved å løfte rødt eller blått flagg.

DEL III MØNSTER

ARTIKKEL 22. KLASSER MØNSTER

INDIVIDUELT

A. Barn - gutter og jenter 8 - 12 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 - 1 Gup rødt belte

B. Yngre junior - gutter og jenter 12 - 13 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	1 – 2. Gup rødt belte og 1.Dan svart belte

C. Junior - gutter 14 - 15 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	1 – 2. Gup rødt belte
Divisjon VI	1.Dan svart belte

D. Junior - jenter 14 - 15 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	1 – 2. Gup rødt belte
Divisjon VI	1.Dan svart belte

E. Eldre junior gutter 16 - 17 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte

F. Eldre junior jenter 16 - 17 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte

G. Senior herrer

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte
Divisjon VII	2. Dan svart belte
Divisjon VIII	3. Dan svart belte
Divisjon IX	4. Dan svart belte

H. Senior damer

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte
Divisjon VII	2. Dan svart belte
Divisjon VIII	3. Dan svart belte
Divisjon IX	4. Dan svart belte

En eller flere divisjoner kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 23. KONKURRANSESYSTEM MØNSTER

a) Gupgraderte

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Den ene deltageren merkes med rød og den andre med blå. Mønsteret er tildelt og velges av senior dommer i ringen. Dommerne velger den utøveren som er best, som får gå videre til neste runde. **Se vedlegg nr. 5**

b) Dangraderte

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). Utøverne skal konkurrere en mot en. For Dan gås det i innledende runder frem til semifinale ett mønster som blir avgjort ved bruk av flagg. I semifinaler og finaler blir det valgt ut ett mønster blant de tre som tilhører graden (for eks. i 1. Dan klassen Kwang–Gae, Poe-Un og Ge-Baek) pluss ett mønster blant de øvrige mønster som den aktuelle graden behersker (for eks. 1. Dan klassen Chon–Ji –

Choong-Moo). I semifinale og finale vil det bli skrevet poeng. **(Se vedlegg nr.7)**
Dommerne velger den utøveren som er best, som får gå videre til neste runde.

- c) Senior dommer skal velge ut et av de mønster som tilhører den laveste graderte av de to utøverne. Dan graderte må kunne alle 3 mønster til neste "helgrad". Dvs. 1. Dan må kunne gå, Kwang-Gae Tul, Po-Eun Tul og Ge Baek Tul.

ARTIKKEL 24. DOMMERE MØNSTER

- a) Hoveddommeren (jfr. Art 4b) skal overvåke konkurransen og gi råd og veiledning til de øvrige dommerne ved behov, og at konkurranseskjemaene blir før korrekt.
- b) Det skal være 5 dommere (i regionale mesterskap kan det benyttes 3 dommere). Senior dommer er plassert i midten og gir kommandoer til utøverne (hils, start, stopp osv).
- c) I konkurranser for gup-graderte har dommerne et rødt flagg i venstre hånd og et blått flagg i høyre hånd. På senior dommers kommando "DOMMERE VIS" skal dommerne vise vinner ved å løfte rødt eller blått flagg.
- d) I konkurranser for Dan-graderte brukes poengskjema for mønster fra semifinale. I innledende runder før semifinale brukes flag.

Dømming med poengskjema foregår på følgende måte:

1. Dommeren gir poeng for følgende elementer:
 - Teknisk innhold (maksimalt 5 poeng)
 - Kraft (maksimalt 3 poeng)
 - Balanse (maksimalt 3 poeng)
 - Kontroll pust (maksimalt 3 poeng)
 - Rytme (maksimalt 3 poeng)
 2. Dommeren summerer sammen poengsummen for begge mønstrene
 3. Evt. dommerassistent samler inn poengskjemaene
 4. Hoveddommeren kontrollerer poengskjemaene i henhold til regler for avgjørelser.
 5. Hoveddommeren reiser seg og avgir resultatet.
- e) I den individuelle konkurransen vil følgende avgjørelser være gjeldende:
- i. Når tre (3) eller flere dommere har en utøver som vinner, har denne utøveren vunnet.
 - ii. Når tre (3) dommere har uavgjort og to (2) dommere har en utøver som vinner, har denne utøveren vunnet.
 - iii. Når to (2) dommere har en utøver som vinner, en (1) dommer har den andre utøveren som vinner og to (2) dommere har uavgjort, vinner den utøveren som har to (2) dommere på sin side.
 - iv. Når to dommere har en utøver som vinner, to dommere har den andre utøveren som vinner og den siste dommeren har uavgjort, må utøverne tildeles et nytt mønster å gå, til en vinner er kåret.
 - v. Når en dommer har en utøver som vinner og de resterende fire (4) dommerne har uavgjort, må utøverne tildeles et nytt mønster å gå, til en vinner er kåret.

Se vedlegg nr. 12.

LAG

ARTIKKEL 25. KLASSER MØNSTER

Klassene inndeles i junior og senior:

- a) Senior og Junior herrer
 - 2. Gup rødt belte - 6. Dan svart belte
- b) Senior og Junior damer
 - 2. Gup rødt belte - 6. Dan svart belte
- c) Et lag skal bestå av 5 utøvere med en reserve.

ARTIKKEL 26. KONKURRANSESYSTEM OG UTFØRELSE MØNSTER

- a) Det benyttes cup system (pyramidesystem). To lag konkurrerer mot hverandre. I første runde starter rødt lag i følge trekningen. Fra og med andre runde skal det kastes mynt om hvilket lag som starter. Coachen for det laget som vinner myntkastingen avgjør hvilket lag som starter. Begge lagene skal gå to mønster, et selvvalgt og et tildelt. Det tildelte mønstret trekkes fra en kurv av hoveddommer. De mønstrene som er selvvalgt er ikke med når tildelt mønster trekkes.
- b) Begge lagene viser etter tur først frem selvvalgt mønster og deretter tildelt mønster. Lagene går annenhver gang. Det tildelte mønsteret og det selvvalgte mønsteret kan være hvilket som helst fra CHON-JI til GE-BAEK. Det kan ikke velges ut et mønster høyere enn laveste graderte utøvere fra de to lagene kan gå.

Laget kan stille opp i den formasjonen de ønsker, og utøverne kan utføre bevegelser individuelt eller samtidig, som de selv velger, men det må fremgå som et lagarbeid. For eksempel kan ikke en utøver gjøre bevegelser i et mønster alene, uten at de andre utøverne unisont følger etter.

- c) I lagkonkurranser gjelder følgende avgjørelser:
 - vi. Når tre (3) eller flere dommere har et lag som vinner, har dette laget vunnet.
 - vii. Når tre (3) dommere har uavgjort og to (2) dommere har et lag som vinner, har dette laget vunnet.
 - viii. Når to (2) dommere har et lag som vinner, en (1) dommer har det andre laget som vinner og to (2) dommere har uavgjort, vinner det laget som har to (2) dommere på sin side.
 - ix. Når to dommere har et lag som vinner, to dommere har det andre laget som vinner og den siste dommeren har uavgjort, må lagene tildeles et nytt mønster, til en vinner er kåret.

- x. Når en dommer har et lag som vinner og de resterende fire (4) dommerne har uavgjort, må lagene tildeles et nytt mønster, til en vinner er kåret.

Se vedlegg nr. 12.

- d) Den samme dommersammensetning og prosedyrer som for individuelt skal følges.
- e) Lagkapteinen gir kommando til laget (hils, start, stopp osv.)
- f) Dommerne skal vektlegge følgende elementer ved bedømmingen:
- Samspill (teamwork) (maksimalt 5 poeng)
 - Teknisk innhold (maksimalt 5 poeng)
 - Kraft (maksimalt 3 poeng)
 - Balanse (maksimalt 3 poeng)
 - Kontroll pust (maksimalt 3 poeng)
 - Rytme (maksimalt 3 poeng)

Se vedlegg nr. 8.

DEL IV SPARRING

ARTIKKEL 27. KLASSER SPARRING

INDIVIDUELT

A) Yngre junior gutter 12 –13 år

Divisjon I	6. –5. Gup grønt belte
Divisjon II	4. –3. Gup blått belte
Divisjon III	2.–1. Gup rødt belte og svart belte 1. Dan

Klassene deles inn etter høyde eller er ”åpen”.

B) Yngre junior jenter 12 – 13 år

Divisjon I	6. –5. Gup grønt belte
Divisjon II	4. –3. Gup blått belte
Divisjon III	2. –1. Gup rødt belte og svart belte 1. Dan

Klassene deles inn etter høyde eller er ”åpen”.

C) Junior gutter 14 – 15 år

Divisjon I	6. –5. Gup grønt belte
Divisjon II	4. –3. Gup blått belte
Divisjon III	2. –1. Gup rødt belte og svart belte 1. Dan

VEKTKLASSER

- under 52 kg
- over 52 til 58 kg
- over 58 til 63 kg
- over 63 til 70 kg
- over 70 kg

Klassene kan også deles inn etter høyde eller være ”åpen”.

D) Junior jenter 14 – 15 år

Divisjon I	6. –5. Gup grønt belte
Divisjon II	4. –3. Gup blått belte
Divisjon III	2. –1. Gup rødt belte og svart belte 1. Dan

VEKTKLASSER

- under 52 kg
- over 52 til 58 kg
- over 58 til 63 kg
- over 63 til 70 kg
- over 70 kg

Klassene kan også deles inn etter høyde eller være ”åpen”.

E) Eldre junior gutter 16 - 17 år

Divisjon I	6.-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4.-3. Gup blått belte
Divisjon III	2.-1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1. Dan svart belte

VEKTKLASSER

under 54 kg
over 54 til 63 kg
over 63 til 71 kg
over 71 til 80 kg
over 80 kg

F) Eldre junior – jenter 16 – 17 år

Divisjon I	6.-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4.-3. Gup blått belte
Divisjon III	2.-1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1.Dan svart belte

VEKTKLASSER

under 52 kg
over 52 til 58 kg
over 58 til 63 kg
over 63 til 70 kg
over 70 kg

G) Senior - herrer

Divisjon I	6.-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4.-3. Gup blått belte
Divisjon III	2.-1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1.-6. Dan svart belte

VEKTKLASSER

under 54 kg
over 54 til 63 kg
over 63 til 71 kg
over 71 til 80 kg
over 80 kg

H) Senior - damer

Divisjon I	6.-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4.-1. Gup blått og rødt belte
Divisjon III	2.-1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1.-6. Dan svart belte

VEKTKLASSER

- under 52 kg
- over 52 til 58 kg
- over 58 til 63 kg
- over 63 til 70 kg
- over 70 kg

En eller flere divisjoner/vektklasser kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 28. KAMPLENGDE TIDTAKING SPARRING

- a) 1. Kamplengde Dan-graderte
Kamplengden for senior er 2 x 2 minutter for individuelle konkurranser, med ett (1) minutt pause mellom rundene. Alle juniorklasser går 1 x 2 minutters runder for individuelle konkurranser, semifinaler og finaler for junior går over 2 x 2 minutter, med 1 minutt pause mellom rundene. Kamplengden i lagkonkurransen er 1 x 2 minutter.
2. Kamplengde Gup-graderte
Kamplengden for junior og senior er 1 x 2 minutter for individuelle konkurranser, semifinaler og finaler går over 2 x 2 minutter. Kamplengden i lagkonkurransen er 1 x 2 minutter.
- b) Ved uavgjort i de individuelle konkurransene, skal det gås en ny runde på 1 minutt etter pause på 30 sekunder. Hvis det fremdeles er uavgjort, skal det gås en runde med første scorede poeng vinner (sudden death) for å avgjøre hvem som vinner (ref art 36 pkt 3b).
- c) På den første "SI JAK" kommandoen fra ringdommeren starter tidtageren klokken, og den fortsetter til full tid hvis ikke kampdommeren beordrer "stans tiden" ved å vise dette med tegn.

ARTIKKEL 29. TREFFOMRÅDE SPARRING

- a) Den delen av hodet som strekker seg fra pannen til haken, og mellom ørene.
- b) Overkroppen vertikalt fra halsen til navlen, og fra en linje, trukket på hver side, fra armhulene ned til livet (d.v.s. hele fronten unntatt ryggen).
- c) Det er forbudt å treffe nakken, midt oppe på hodet, bakhodet, strupen, under beltet og i ryggen.

ARTIKKEL 30. POENGGIVNING SPARRING

- a) Ett poeng gis for:
 - Håndteknikker rettet mot middels eller høyt mål.
 - Håndteknikker ved hopp (begge føttene må være opp fra bakken) rettet mot middels eller høyt mål.
- b) To poeng gis for:
 - Fotteknikker rettet mot middels mål.
 - Hoppende/flygende fotteknikk rettet mot middels mål.
- c) Tre poeng gis for:
 - Fotteknikker rettet mot høyt mål.
 - Hoppende/flygende fotteknikk rettet mot høyt mål.

ARTIKKEL 31. SCORING PROSEDYRE SPARRING

- a) **Yngre junior (12 og 13 år)**
Det er tillatt med berøring mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for teknikk som er inntil 2 cm fra målet og for lett berøring (skintouch).
- b) **Junior (14 og 15 år) og Eldre junior (16 og 17 år)**
Det er tillatt med lett kontakt mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng berøring (touch) av hodet.
- c) **Senior (over 18 år)**
Det er tillatt med kontakt mot kroppen (semikontakt). Mot hodet vil det bli gitt poeng for lett kontakt.
- d) I en konkurranse er en teknikk poenggivende når:
 1. Den er utført korrekt.
 2. Den er dynamisk, dvs. at den er utført med styrke, hensikt, hastighet og presisjon.
 3. Den er kontrollert mot målet.

ARTIKKEL 32. DISKVALIFIKASJON SPARRING

En utøver blir diskvalifisert ved følgende forseelser:

- a) Dårlig oppførsel overfor dommere eller overser instruksjoner
- b) Hard kontakt
- c) Får tre (3) minuspoeng
- d) Ikke møtt innen 1 minutt etter siste annonsering (jfr. art 18.1 e)
- e) Ikke iført reglementert utstyr innen 1 minutt etter kontroll av ringdommeren (jfr. artikkel 36 pkt. 2c).
- f) Ikke riktig vekt i følge reglene (jfr. art.16 e)

Den som blir diskvalifisert kan ikke fortsette videre i konkurransen. Dette betyr at utøveren som skulle møte den diskvalifiserte i neste kamp får "walk over".

ARTIKKEL 33. MINUSPOENG SPARRING

Ett poeng vil bli fratrukket for følgende forseelser:

- a) Miste besinnelsen
- b) Fornærme en motstander på noe måte
- c) Biting eller kløning
- d) Bevisst angrep etter ringdommerens stoppordre
- e) Angrep med kne, albue eller panne (skalling)
- f) Angripe en motstander som har falt / ligger nede
- g) Overdreven kontakt
- h) Tildelt tre (3) advarsler

ARTIKKEL 34. ADVARSEL SPARRING

Advarsler vil bli tildelt for følgende forseelser:

- a) Angrep mot forbudt område (jfr. art. 29 pkt. c) eller med ureglementer/ukontrollert teknikk.
 - b) Gå ut av ringen (med begge føtter).
 - c) Fall, tilsiktet eller ikke (berøring av gulvet med hvilken som helst annen del av kroppen enn føttene).
 - d) Holding / grabbing / dytting
 - e) Feiing av føtter
 - f) Late som man er blitt truffet for å oppnå en fordel (filming)
 - g) Bevisst unndra seg kamp
 - h) Late som man har scoret et poeng ved å reise armen
- NB! Minuspoeng noteres både for kombinasjon av 3 forskjellige forseelser og 3 like forseelser.*

ARTIKKEL 35. SKADE SPARRING

- a) Når en utøver ikke kan fortsette på bakgrunn av legens avgjørelse:
 - i.) er han/hun vinneren hvis motstanderen er ansvarlig for skaden
 - ii.) er han/hun taperen hvis motstanderen ikke er ansvarlig for skaden.
- b) En skadet utøver som er uskikket til å fortsette, kan ikke konkurrere i det tidsrommet legen har angitt.
- c) En utøver som nekter å akseptere legens avgjørelse vil bli diskvalifisert, og tatt ut av konkurransen.
- d) Hvis to utøvere skader seg på samme tidspunkt, og begge er uskikket til å fortsette, ifølge legens avgjørelse, vinner den deltageren som har flest scorede poeng på det tidspunktet. Hvis utøverne har lik poengsum, avgjør dommerne hvem som vinner runden. Dersom ingen av utøverne kan fortsette konkurransen får neste motstander walk-over.

ARTIKKEL 36. KAMPPROSEDYRE OG BESTEMMELSER SPARRING

INDIVIDUELT

1. Oppstilling ved begynnelsen og slutten av kamp.

- a) Utøverne skal stå på sine avmerkede plasser på kampområdet med front mot hoveddommer.
- b) Ringdommeren skal stå på sin avmerkede plass på kampområdet med front mot hoveddommer.
- c) Hjørnedommerne skal sitte på stoler som er plassert på deres markeringer utenfor kampområdets fire hjørner, alle med front mot sentrum av området.
- d) Hoveddommeren skal sitte ved bord med front mot ringdommerne og deltagere.

2. Handlingsforløp ved start, stopp av kamp og etter kampslutt.

- a) På ringdommerens kommando "CHARYOT", "KYONG YE" skal utøverne hilse mot Hoveddommeren.
- b) På ringdommerens kommando "SNU HØYRE-VENSTRE", skal utøverne snu seg mot hverandre, og på kommando "KYONG YE" hilser mot hverandre.
- c) Ringdommeren skal undersøke utøverne for å forsikre seg at de er iført korrekt drakt, beskyttelsesutstyr, og at de ikke har på seg klokke, smykker eller noe annet utstyr som kan tenkes å skade motstanderen. Dersom en utøver ikke er iført reglementert utstyr, har han maksimalt 1 minutt på seg til å ordne dette, hvorefter han dømmes etter artikkel 32.
- d) Ringdommeren sier deretter "JAYOO MATSOGI JUNBI" og starter kampen med kommandoen "SI JAK", og utøverne fortsetter å sparre til ringdommeren gir kommandoen "HAECHYO". Utøverne stopper da øyeblikkelig sparringen, og blir hvor de er til kampen settes i gang. Kampen settes i gang igjen ved at ringdommeren gir kommandoen "GAESOK".
- e) Ved full tid gir tidtakeren et tydelig signal for å varsle ringdommeren, men kampen avsluttes kun ved sluttkommandoen "GOMAN" gitt av ringdommeren. Utøverne bukker deretter i motsatt rekkefølge av hva de gjorde før kampstart.

3. Kunngjøring av avgjørelse

- a) Nederste grense for å kåre vinner er: 2 dommere for blå, en uavgjort og en for rød og omvendt. Ved annet utfall blir det en ekstra runde på 1 minutt etter en pause på 30 sekunder. Utøverne tar ikke med seg minuspoeng og advarsler videre til ekstrarunder. **Se vedlegg nr. 12.**
- b) Er det uavgjort etter 1 minutt ekstra, vil det første scorede poeng avgjøre hvem som vinner, (sudden death).

- c) Når 2 hjørnedommere har en utøver som vinner i runden for første scorede poeng (sudden death), har den utøveren vunnet.
- d) Ringdommeren skal stille seg i senter av kampområdet mellom de to utøverne med front mot juryen. I det avgjørelsen blir annonsert skal ringdommeren erklære den ene av utøverne for vinner ved å strekke vedkommendes arm i været.

LAG

Klassene inndeles i junior og senior:

- a) Senior og Junior herrer
2. Gup rødt belte - 6. Dan svart belte
- b) Senior og Junior damer
2. Gup rødt belte - 6. Dan svart belte
- c) Prosedyren for kampene er som for individuelle konkurranser, men når det gjelder avgjørelser blir resultatet som gitt av de fire dommerne. Kåres det en vinner får laget 2 poeng, og blir resultatet uavgjort får hvert av lagene 1 poeng. Dette betyr at hvis 3 eller 4 dommere holder samme person som vinner så vinner denne med poengscore 2 poeng. Ved delt avgjørelse blir kampen erklært uavgjort og begge får 1 poeng hver.

Se vedlegg nr. 12.

- d) Er resultatet uavgjort ved 5 kamper må begge lag sende inn en utøver hver. Det foretas trekning mellom lagkapteinene om hvem som skal sende inn en utøver først (jfr. pkt.e) og prosedyren blir som for "art. 36 individuelt". Vinneren her avgjør lagkampen.
- e) I første runde starter rødt lag i følge trekningen. Fra og med andre runde skal det kastes mynt om hvilket lag som starter. Coachen for det laget som vinner myntkastingen avgjør hvilket lag som starter. Det startende laget har da 15 sekunder på å sende inn sin utøver.

ARTIKKEL 37. DOMMERE SPARRING

- a) 1 hoveddommer, 1 ringdommer, 4 hjørnedommere og eventuelt assistent for hoveddommeren.
- b) Hoveddommerens oppgaver er som følger:
 - 1. Kontrollere og overvåke at reglene som er nedfelt i dette dokument blir fulgt.
 - 2. Rettlede ringdommeren og hjørnedommerne dersom dette er nødvendig.
 - 3. Registrere alle advarsler og minuspoeng som utøverne blir tildelt og trekke disse i fra den enkeltes poengsum. Når ikke elektronisk system blir brukt skal hoveddommerens og hjørnedommernes skjema for hver kamp skal oppbevares sammen for eventuell senere kontroll.

4. Ved bruk av dommerskjema skal hoveddommeren kontrollere at dommerskjemaene er korrekt utfylt og riktig summert. Når avgjørelsen er klar, må han reise seg opp og vise resultatet ved bruk av tegn.
5. Skal ved protest kontakte mesterskapets overdommer og forelegge protesten for han. Han skal i tillegg informere mesterskapsledelsen om protesten slik at videre kamper, som protesten kan ha innvirkning på, utsettes.
7. Skal innkalle samtlige dommere til rådslagning dersom dette er nødvendig.
8. Administrere dommerbytter.

c) Ringdommerens oppgaver er som følger:

1. Kontrollere og lede kampen i henhold til de regler som er nedfelt i dette dokument, gi advarsler og minuspoeng osv. Ringdommeren skal ivareta utøvernes sikkerhet på best mulig måte.
2. Skal følge utøverne på en slik avstand at han har mulighet til å gripe inn dersom dette er nødvendig (dog ikke så nær at det hindrer utøverne).
3. Før start av en kamp forvise seg om at alle hjørnedommerne følger med.
4. I pausen skal han trekke seg tilbake til ringens ytterkant (tvers over hoveddommer) og stå i ro der til signalet om kampstart blir gitt.
5. Ved ”sudden death” (første poeng vinner) stopper ringdommeren kampen, dersom han ser at en av utøverne scorer poeng. Han sier så ”dommere vis”. For at vinner skal kåres, må to hjørnedommere markere poenget. Hvis ikke vinner kåres, fortsetter kampen.
6. Ved kampslutt stå i ro i midten og vente til hjørnedommerne overleverer dommerskjemaene. Deretter overlevere disse til hoveddommer.
7. Ved tvil om en avgjørelse ta kontakt med hoveddommer og ALLTID før han foretar en direkte diskvalifikasjon av en utøver.

d) Hjørnedommernes oppgaver er som følger:

1. Føre på sitt navn, ringnummer og hjørnedommer på dommerskjemaet.
Se vedlegg nr. 9.
2. Gi poeng ved bruk av skjema eller ved bruk av ”klikkers” / elektronisk poengsystem. Ved bruk av ”klikkers” holdes rød ”klikkers” i venstre hånd og blå ”klikkers” i høyre hånd.
3. Ved endt kamp skrives ned poengsummene på dommerskjemaet. Gå deretter frem og levere dommerskjemaet til ringdommeren. Dette er ikke nødvendig ved bruk av digitale poengsystemer.
Se vedlegg nr. 9.

4. Ved ”sudden death” (første poeng vinner) står alle hjørnedommerne under kampen. Når ringdommeren stopper kampen og sier ”dommere vis” løftes rød eller blått flagg, dersom hjørnedommeren har sett poenget. Ved nasjonale konkurranser kan digitalt poengsystem benyttes.
5. Dersom hjørnedommerne blir oppmerksom på forhold som kan hindre en forsvarlig avvikling av kampen skal han tilkjenne dette ved å reise seg opp og på denne måten gjøre ringdommeren/hoveddommeren oppmerksom på forholdet.

DEL V KNUSING

ARTIKKEL 38. KLASSER KNUSING

Herrer Senior:

- | | | | |
|----|----------------|---|---|
| a) | Sonkal Daerigi | - | Knivhånd (annuro eller bakkuro daerigi) |
| b) | Yopcha Jirugi | - | Sidespark |
| c) | Dollyo Chagi | - | Svingspark |

Damer Senior:

- | | | | |
|----|----------------|---|---|
| a) | Sonkal Daerigi | - | Knivhånd (annuro eller bakkuro daerigi) |
| b) | Yopcha Jirugi | - | Sidespark |
| c) | Dollyo Chagi | - | Svingspark |

Det er valgfritt for hver enkelt utøver og forsøke alle knusingsøvelsene i klassen.

ARTIKKEL 39. PROSEDYRE KNUSING

1. INDIVIDUELT

- a) Det skal brukes et stativ spesialdesignet for den spesifikke øvelsen. Antallet planker for hver øvelse vil stå i mesterskapets offisielle invitasjon.
- b) I knusing er det tillatt å ta et steg framover. *Man må innta en L-stilling og garderingsblokk som klarstilling både før og etter at man gjør et forsøk på å knuse.* I knusing med knivhåndsslag kan slaget gå innover eller utover.
- c) Når dommeren har vist et signal med et rødt flagg, har utøveren og/eller laget 50 sekunder på hver øvelse til å avgjøre distansen – obligatorisk måling der kun en berøring er tillatt – fulgt av et forsøk på å knuse plankene.
- d) Dommerne kan underkjenne forsøket pga:
 - i.) Dårlig balanse og positur i gjennomføringen av teknikken.
 - ii.) Feil treffpunkt og uriktig utførelse.
- e) Dommerne må undersøke hver planke før hvert forsøk.
- f) Hver delte plank gir to (2) poeng og hver bøyde plank gir (1) poeng.
- g) De fire høyeste poengsummer vil avgjøre 1., 2., og to (2) 3. plasser.
Se vedlegg nr. 10.
- h) Hvis man får en uavgjort situasjon skal hoveddommeren trekke en ny øvelse for å få en avgjørelse. Han avgjør også hvor mange planker som skal brukes. Utøverne det er uavgjort imellom skal konkurrere helt til man har fått en avgjørelse, og plassene er fordelt.

2. LAG

Herrer og Damer

Lag (3 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 38, og følge prosedyrene angitt i artikkel 39.

3. PLANKER

Under knusingsøvelsene skal det brukes planker som følger:

- a) Treplanker som er fra 18-20 mm tykke og 30 x 30 cm i diameter.
- b) Plastplanker

ARTIKKEL 40. DOMMERE KNUSING

1 hoveddommer og 3 dommere

DEL VI SPESIALTEKNIKK

ARTIKKEL 41. KLASSER SPESIALTEKNIKK

Herrer

- a) Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt front spark
Starthøyde 260 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- b) Twimyo Dollmyo Yop Cha Jirugi, 360 grader - 360 graders flygende sidespark
Starthøyde 240 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- c) Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
Starthøyde 230 cm. Seieren går til den som har høyest spark.

Damer

- a) Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt front spark
Starthøyde 210 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- b) Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
Starthøyde 205 cm. Seieren går til den som har høyest spark.

Det er valgfritt for hver enkelt utøver og forsøke alle øvelsene i klassen.

ARTIKKEL 42. PROSEDYRE SPESIALTEKNIKK

1. INDIVIDUELT

- a) Det skal brukes et stativ spesialdesignet for den spesifikke øvelsen. Høyder og lengder for hver av øvelsene vil stå i mesterskapets offisielle invitasjon.
- b) Når dommeren har vist et signal med et rødt flagg, har utøvere og/eller laget seksti (60) sekunder på hver øvelse til å avgjøre distansen – obligatorisk måling der berøring ikke er tillatt – fulgt av et forsøk på å treffe målet. *Man må innta en L-stilling og garderingsblokk som klarstilling både før og etter at man gjør et forsøk.*
- c) Dommerne kan underkjenne forsøket pga:
 - i.) Dårlig balanse og positur i gjennomføringen av teknikken.
 - ii.) Feil treffpunkt og uriktig utførelse.
 - iii.) Velter en eller flere hinder.
- d) Dommerne må undersøke hver planke før hvert forsøk.
- e) Hvert flyttet mål gir to (2) poeng og hvert delvis/halveis flyttet mål gir ett (1) poeng.
- f) De fire høyeste poengsummer vil avgjøre 1., 2., og to (2) 3. plasser.
Se vedlegg nr.11
- g) Hvis man får en uavgjort situasjon skal hoveddommeren trekke en ny øvelse for å få en avgjørelse. Han avgjør også hvor mange planker som skal brukes. Utøverne det er uavgjort imellom skal konkurrere helt til man har fått en avgjørelse, og plassene er fordelt.

2. LAG

Herrer

Lag (3 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 41, og følge prosedyrene som er angitt i artikkel 42.

Damer

Lag (2 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 41, og følge prosedyrene som er angitt i artikkel 42.

3. PLANKER

Under knusingsøvelsene skal det brukes planker som følger

- a) Treplanker som er fra 0.9-11 mm tykke og 30 x 30 cm i diameter.

ARTIKKEL 43. DOMMERE SPESIALTEKNIKK

1 hoveddommer og 3 dommere.

DEL VII ARRANGERT SPARRING

ARTIKKEL 44. DIVISJONER ARRANGERT SPARRING

Herrer, Damer og/eller miksede par

JUNIOR OG SENIOR

ARTIKKEL 45. PROSEDYRE ARRANGERT SPARRING

To (2) utøvere følger et forberedt scenario som gir dem muligheten til å vise frem en bred variasjon av teknikker uten fare for skader.

Utøverne må delta etter følgende regler og reguleringer:

- a. Utøverne kan være herre, dame og/eller mikset par.
- b. En (1) runde skal vare i minimum 50 sekunder – maksimum 60 sekunder. Arrangert sparring skal inneholde teknikk som vist i ITF leksikon, manualer, CD-Rom og slik det undervises på Internasjonale instruktørkurs.
- c. Beskyttelsesutstyr kan ikke benyttes.
- d. De fire høyeste poengsummene vil avgjøre 1., 2., og to (2) 3. plasser.
- e. Ved en uavgjortsituasjon skal lagene konkurrere en gang til for å avgjøre plasseringene.

ARTIKKEL 46. OFFISIELLE FOR ARRANGERT FRISPARRING

En (1) hoveddommer, en (1) tidtaker og fem (5) dommere.

DEL VIII DOPING, PROTESTER OG KARANTENE

ARTIKKEL 47. DOPING

Norges Idrettsforbunds (NIF's) til enhver tid gjeldende bestemmelser om doping skal følges. (Se NIF's lovhefte/ bestemmelser om doping).

ARTIKKEL 48. PROTESTER

- a) Kun coachen kan fremsette en protest, når en avgjørelse kan være i strid med reglene.
- b) Hver enkelt protest må være skriftlig og leveres til formann i protestkomiteen innen 5 minutter etter at kampen er slutt.
- c) Protesten skal være begrunnet og underskrevet av utøverens eller lagets coach.
- d) Protestkomiteen undersøker omstendighetene rundt protesten og kan innkalle hvem som helst for å avgi vitneforklaring i den aktuelle saken.
- e) Protestkomiteen baserer sine avgjørelser på de regler som er nedlagt i dette dokument, og kan ikke være i strid med disse. Avgjørelsene kan være som følger:
 - i.) å godkjenne kampen
 - ii.) at kampen må gås om igjen
 - iii.) å tildele seieren til taperen av kampen
 - iv.) å diskvalifisere begge utøverne
- f) I en situasjon der det er innlagt en protest, kan ikke utøveren det er protestert for konkurrere igjen før dommerkomiteen har tatt en avgjørelse.
- g) Når protestkomiteen har tatt sin avgjørelse skal den underrette alle involverte parter. Denne avgjørelsen er endelig og kan ikke appelleres.
- h) Lagleder/coach eller enkeltpersoner som fastholder protesten etter at en avgjørelse er tatt kan forårsake at den enkelte utøver eller laget blir diskvalifisert.

ARTIKKEL 49. HVIS ET LAG ELLER EN UTØVER TREKKER SEG

Hvis et lag eller en individuell utøver trekker seg fra mesterskapet i protest, vil det få følgende konsekvenser:

- a. automatisk diskvalifikasjon fra den øvelsen, og ingen plassering i den øvelsen, og dermed ingen medalje.
- b. automatisk diskvalifikasjon fra alle øvelsene i mesterskapet
- c. videre diskvalifikasjon fra andre arrangementer avgjøres av styret i NTN seksjonen.

ARTIKKEL 50. KARANTENE

- a) Hvis det i en kamp utføres en ureglementert teknikk som forårsaker at en utøver bedømmes "groggy", så skal denne utøveren nektes å gå flere kamper i samme stevne. Dette gjelder også om stevnet går over flere dager.
- b) Hvis hard kontakt medfører bevisstløshet (hjernerystelse), skal den rammede personen ikke tillates å delta i kamper i en periode på 3 måneder fra skadedato.
- c) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs to ganger i løpet av en periode på 6 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 6 måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for annen gang.
- d) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs tre ganger etter hverandre i løpet av 12 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 12 måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for tredje gang.
- e) Før kamptillatelse gis etter at karanteneperiodene nevnt ovenfor under punktene b), c) eller d) er over, må utøveren være kjent kampdyktig av lege.
- f) Alle detaljer angående karantenetid og lignende, skal noteres i denne utøverens medlemspass.

ARTIKKEL 51. KOPI AV REGLEMENT

Ett eksemplar av dette reglement skal være tilgjengelig på alle konkurranser, og det må være tilgjengelig for alle deltagere og offisielle representanter.