



# LØRENSKOG CUP

## Fullkontakt karate

Lørenskoghallen, 20. november



**COMBAT  
STORE.NO**  
*Combat your fears STORE YOUR WINS!*

# VELKOMMEN TIL ÅRETS LØRENSKOG CUP I FULLKONTAKT KARATE!

Stevnet arrangeres av Norges Kampsportforbund Karate-seksjonen i samarbeid med Lørenskog Karate Klubb

## Litt praktisk informasjon i sammendrag:

- Det vil bli arrangert et regionalt stevne for barn fra 9 år parallelt med de innledende rundene i kata.
- Barn mellom 9 og 13 år vil bli satt sammen i cupgrupper basert på alder og vekt. Vi legger vekt på god kommunikasjon med coachene; send oss gjerne en e-post med tilleggsopplysninger om enkeltutøvere som enten har mye erfaring/er langt fremme for sin alder, eller dersom de har lite erfaring og trenger trygg matching.
- Det kåres ikke vinnere i det regionale barnestevnet, men vi vil legge opp til "cup" slik at alle barna får flere kamper. Kampene vil bli overvåket av erfarne dommere, som bidrar til å sikre trygge rammer og gode opplevelser. Vi håper alle klubber i nærområdet vil sende så mange barn som mulig,- tidlig konkurranseerfaring bidrar til at barna blir inspirert og fortsetter og trene, -og det styrker rekrutteringen til klubben lengre frem.
- Katafinalene vil gå før kumitefinalene

Arrangør: Norges Kampsportforbund Kontaktperson: <b>Robert Hamara</b> , mobil: <b>922 33 143</b> , e-post: <b>robert@kampsport.no</b>		Teknisk arrangør: Lørenskog Karate Klubb Kontaktperson: Torbjørn Amundsen Mobil: 975 953 57 e-mail: torbjorn.amundsen@icloud.com	
Sted	Lørenskoghallen		
	Sykehusveien 13, 1474 Lørenskog <a href="#">Vis kart</a>		
	Lørdag 20 november 2019		
Tentativt program (justeringer kan skje)	08:00 Hallen åpner 09:00 – 09:45 Registrering og innveiing 09:00 – 09:45 Dommermøte alle dommere og aspiranter 09:30 – 10:00 Legesjekk fullkontaktutøvere 09:45 – 10:00 Lagledermøte 10:00 Stevnestart 10:00 – 12:00: Kata 10:00 – 12:00: Barnestevne 9-13 år 12:00 Kumite klasser fra 13 år Tid N/A : Kata finaler Tid N/A :Kumite finaler 17:00 Stevneslutt		
Klasser Kumite			
Fullkontakt 18 - 40 år	<b>Damer:</b> Lettvekt (-60), mellomvekt (-70), tungvekt (+70) <b>Menn:</b>		

	Lettvekt (-70), mellomvekt (-80), Lett tungvekt (-90), tungvekt (+90)
Fullkontakt rekrutt	<p><b>Damer:</b> Lettvekt (-60), mellomvekt (-70), tungvekt (+70)</p> <p><b>Menn:</b> Lettvekt (-70), mellomvekt (-80), Lett tungvekt (-90), tungvekt (+90)</p> <p><b>Se konkurransereglene for definisjon av «rekrutt»:</b> <a href="#">Fullkontakt - Norges Kampsportforbund</a></p>
Fullkontakt m/begrensninger 18 år +	<p><b>Damer:</b> Lettvekt (-60), mellomvekt (-70), tungvekt (+70)</p> <p><b>Menn:</b> Lettvekt (-70), mellomvekt (-80), Lett tungvekt (-90), tungvekt (+90)</p>
Fullkontakt m/begrensninger 15 -17 år	<p><b>Jenter:</b> Lettvekt (-60), mellomvekt (-70), tungvekt (+70)</p> <p><b>Gutter:</b> Lettvekt (-65), mellomvekt (-75), tungvekt (+75)</p>
Fullkontakt m/begrensninger 13 -14 år	<p><b>Jenter:</b> Lettvekt (-50), mellomvekt (50-60), tungvekt (+60)</p> <p><b>Gutter:</b> Lettvekt (-55), mellomvekt (55-65), tungvekt (+65)</p>
Fullkontakt m/begrensninger Barn 9 til 13 år	<p><b>Eldre Barn</b> (f.o.m. fylte 11 år t.o.m. fylte 12 år)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gutter Lettvekt, -45 kg, Tungvekt, +45 kg</li> <li>Jenter Lettvekt, -45 kg Tungvekt, +45 kg</li> </ol> <p>Det skal være maks 10 kg vekt differanse. Overstiges denne skal det lages ny vekt klasse.</p> <p><b>Yngre Barn</b> (t.o.m. fylte 10 år)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gutter Klasser deles inn i forhold til deltakernes vekt</li> <li>Jenter Klasser deles inn i forhold til deltakernes vekt</li> </ol> <p>Det skal være maks 10 kg vekt differanse. Overstiges denne skal det lages ny vekt klasse.</p>

Erfarne utøvere fra 41 år som ønsker å delta i Fullkontakt må sende eget søknadsskjema i god tid før aktuelle stevner. Dette skal innom fullkontakt komiteen og godkjenningnemda for Knockout idrettene, så prosessen vil ta litt tid. Søknadsskjema finner du på siden: <https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/>

Regler																																
<b>Kumite</b>	<p><b>Fullkontakt:</b> Norges Kampsportforbund godkjente regelverk for fullkontakt karate, kata og fullkontakt karate med begrensninger.  <a href="https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/fullkontakt/">https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/fullkontakt/</a></p>																															
<b>Kata</b>	<p>Link til regelverket: se ovenfor.</p> <p>Kata vil benytte flaggdømming med rekvilifisering. Dvs. trekningslistene blir tilsvarende som for kumite. 2 og 2 møter hverandre, går hver in kata, og man må vinne for å gå videre.</p> <p>En utøver i klassene yngre junior, junior og senior kan ikke gå samme kata i flere runder; en ny kata må gås hver gang. <u>Barneklassene kan gå valgfri kata og samme kata flere ganger.</u></p> <table border="1" data-bbox="421 584 1203 723"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Alder på stevnedagen</th> <th>Innledende runder</th> <th>Semifinale og finale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Senior</td> <td>+18</td> <td>B, C, D</td> <td>A, B, C, D</td> </tr> <tr> <td>Junior</td> <td>15-17</td> <td>B, C, D</td> <td>A, B, C, D</td> </tr> <tr> <td>Yngre Junior</td> <td>13-14</td> <td>C, D</td> <td>B, C, D</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>KATA-KATEGORIER</b>            Bemerk at utøveren må gå en ny kata for hver runde.</p> <table border="1" data-bbox="432 882 1190 1169"> <thead> <tr> <th>Gruppe</th> <th>Kata</th> <th>Max poeng</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>A</b></td> <td>Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td><b>B</b></td> <td>Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td><b>C</b></td> <td>Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td><b>D</b></td> <td>Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	Klasse	Alder på stevnedagen	Innledende runder	Semifinale og finale	Senior	+18	B, C, D	A, B, C, D	Junior	15-17	B, C, D	A, B, C, D	Yngre Junior	13-14	C, D	B, C, D	Gruppe	Kata	Max poeng	<b>A</b>	Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho	10	<b>B</b>	Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho	9	<b>C</b>	Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go	8	<b>D</b>	Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi	7
Klasse	Alder på stevnedagen	Innledende runder	Semifinale og finale																													
Senior	+18	B, C, D	A, B, C, D																													
Junior	15-17	B, C, D	A, B, C, D																													
Yngre Junior	13-14	C, D	B, C, D																													
Gruppe	Kata	Max poeng																														
<b>A</b>	Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho	10																														
<b>B</b>	Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho	9																														
<b>C</b>	Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go	8																														
<b>D</b>	Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi	7																														
<b>Deltagelse/alder</b>	<p>Aldersgrensedato: <b>20. november 2021</b></p> <p>Det er utøveren sin alder på stevnedagen som er avgjørende for hvilken klasse utøveren skal delta i.</p>																															
Administrativ info																																
<b>Påmelding norske utøvere</b>	<p>Påmelding for <u>norske utøvere</u> gjøres i terminlisten i Sportdata innen <b>Fredag 13. november 2021</b>  <a href="https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/index.php">https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/index.php</a></p> <p><b>Bemerk at utøver må påmeldes med korrekt vekt!</b> Trekning vil bli gjennomført fredag kveld. <u>Dette betyr at utøvere som veier seg inn lørdag morgen vil bli strøket dersom de er påmeldt i feil kategori og ikke klarer vektgrensen innen klokken 09:45 på stevnedagen.</u></p>																															
<b>Påmelding utenlandske utøvere</b>	<p>Utøvere fra klubber utenfor Norge er velkomne til å delta. Påmeldingsfrist for klubber/utøvere utenfor Norge er påmeldingsfristen <b>fredag 6. november 2021</b></p> <p>Påmelding gjøres her: <a href="https://forms.gle/vrDWik6NVDy552xY7">https://forms.gle/vrDWik6NVDy552xY7</a></p> <p>Bemerk at utøver må påmeldes med korrekt vekt! Trekning vil bli gjennomført fredag kveld. <u>Dette betyr at utøvere som veier seg inn lørdag morgen vil bli strøket dersom de er påmeldt i feil kategori og ikke klarer vektgrensen innen klokken 09:45 på stevnedagen.</u></p>																															
<b>Påmelding av coach - SPOND</b>	<p>Husk å melde på coach! Alle coacher vil bli inkludert i en egen Spond-gruppe, og opplysninger om eventuelle justeringer i tidsskjema mm vil bli distribuert i denne.</p> <p>De som IKKE har Spond, oppfordres til å laste denne ned før stevnet.</p>																															

<b>Startkontingent</b>	<b>Kata og Kumite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 kr per konkurransekategori for senior (+18)</li> <li>• 350 per konkurransekategori for junior 13-18</li> <li>• 250 kr per konkurransekategori for barn under 13 år.</li> </ul> <p>Påmelding er bindende. Lørenskog Karate Klubb vil sende faktura til klubbene. Utenlandske klubber betaler kontant (NOK) ved registrering og innveing lørdag morgen.</p> <p>Norske klubber med uoppgjort økonomisk mellomværende med NKF vil ikke kunne melde på utøvere gjennom Sportsdata frem til betaling er dokumentert.</p>
<b>Registrering og innveing</b>	<p>Registrering og innveing kan skje på <u>stevnehotellet</u> (se lenger ned) Fredag 1. november 2019 mellom klokken 20-22, eller ved <u>sekretariatet i hallen</u> Lørdag 2. november mellom klokken 09 og 09:45.</p> <p>Gyldig legitimasjon for utøver skal forevises ved registrering og innveing.</p>
<b>Trekning</b>	<p>Trekning vil skje fredag kveld.</p> <p>Trekningslister og tidsskjema vil bli delt ut til påmeldte klubber på coachmøtet.</p>
<b>Diverse</b>	<p>NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet, med deltakere og funksjonærer, som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på <a href="http://www.kampsport.no">www.kampsport.no</a>. For barn/ungdom under 15 år skal det innhentes tillatelse før man tar bilder. De over 15 år kan reservere seg ved å gi beskjed til arrangør/fotograf.</p> <p><b>Forbehold om avlysning</b> Norges Kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse stevnet eller klassene ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar Norges Kampsportforbund intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubben har tatt i forbindelse med stevnet.</p>

FORTS..

<b>Generelt</b>	
<b>Hotell /Overnatting</b>	<p><b>Stevnehotell:</b></p> <p>Thon Hotel Triaden Gamleveien 88, 1476 Rasta <a href="#">Vis kart</a></p> <p><b>Mail:</b> <a href="mailto:triaden@thonhotels.no">triaden@thonhotels.no</a> <b>Tlf:</b> 66 10 97 00</p> <p>Hotellet tilbyr rabatterte sportspriser, så det er viktig at dere opplyser at dere skal delta på stevnet;</p> <p>Norges Kampsportforbunds enkeltmedlemmer og klubber får ved bestilling gode rabatter på hotellovernattinger. Avtalen gir 5% payback av omsetningen/bestillingene pr. klubb som benytter avtalen. Det er altså fordelaktig for arrangørklubber å benytte forbundets avtale.</p> <p>Dersom man bestiller over telefon må man oppgi at man er medlem av Norges Kampsportforbund, samt rabattkode <b>TH24431269</b>. Booking av rom hos hvert enkelt hotell kan gjøres ved å kontakte Thon Hotel Service Senter på telefon 21 49 89 00 eller <a href="mailto:sport@olavthon.no">sport@olavthon.no</a>.</p> <p><b>NB! Det lønner seg å være raskt ute med å bestille rom!</b></p>
<b>Kiosk i hallen</b>	<p>Det vil være mulig å kjøpe frukt, mat og drikke. Betaling kontant eller Vipps.</p>

Velkommen til Lørenskog!

