

Invitasjon til Lørenskog Cup 1. november 2025



Sted

Lørenskoghallen
Sykehusveien 13
1474 Lørenskog

Program

Fredag 31. oktober 2025

Lørenskoghallen

18.00 – 20:00 Registrering og innveing

Lørdag 1. November 2025

Lørenskoghallen

08:00 Hallen åpner

08:30 – 09:00 Registrering og innveing

09:45 Dommermøte alle dommere

10:15 Lagledermøte

10:30 Stevnestart

17:00 Stevneslutt

Følg med på Smoothcomp for endelig program.

Klasser

Fullkontakt

Senior (fom 22 år - tom 40 år) Herrer: -70, -80, -90, +90

Senior (fom 22 år - tom 40 år) Damer: -60, -70, +70

U21 (18-21) Herrer: -70, -80, -90, +90

U21 (18-21) Damer: -60, -70, +70

Fullkontakt rekrutt

Senior (fom 18 år - tom 40 år) Herrer: -70, -80, -90, +90

Senior (fom 18 år - tom 40 år) Damer: -60, -70, +70

Fullkontakt m/begrensninger

Veteran (fom 41 år) Herrer: -80, +80

Veteran (fom 41 år) Damer: -65, +65

Senior (19-40 år) Herrer: -80, +80

Senior (19-40 år) Damer: -65, +65

U18 (17-18 år) Gutter: -65, -75, -85, +85

U18 (17-18 år) Jenter: -60, -70, +70
U16 (15-16 år) Gutter: -60, -70, -80, +80
U16 (15-16 år) Jenter: -55, -65, +65
U14 (13-14 år) Gutter: -45, -55, -65, -75, +75
U14 (13-14 år) Jenter: -40, -50, -60, +60
U12 (11-12 år) Gutter: -35, -45, -55, +55
U12 (11-12 år) Jenter: -35, -45, -55, +55
U10 (9-10 år) Gutter: Det vil bli satt sammen grupper basert på vekt
U10 (9-10 år) Jenter: Det vil bli satt sammen grupper basert på vekt

Kata

Senior Herrer (+19 år)
Senior Damer (+19 år)
U18 Gutter (17-18 år)
U18 Jenter (17-18 år)
U16 Gutter (15-16 år)
U16 Jenter (15-16 år)
U14 Gutter (13-14 år)
U14 Jenter (13-14 år)
U12 Gutter (11-12 år)
U12 Jenter (11-12 år)
U10 Gutter (9-10 år)
U10 Jenter (9-10 år)
Åpen paraklasse Gutter
Åpen paraklasse Jenter

Regler

Det er Norges Kampsportforbund godkjente regelverk for fullkontakt karate og fullkontakt karate med begrensninger, som er gjeldende under stevnet. Regelverket er under revisjon og nytt regelverk vil bli publisert ca. i slutten av september.

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/fullkontakt/>

I klasse U10 vil deltagerne gå to oppsatte kamper. Det kan kåres vinner i hver kamp, men det er ingen rangering til slutt. Lik premiering.

Klasse U12 kjøres som cup. Det gis deltagerpremier i tillegg til plassering (gull, sølv og bronse).

Kumite

Det vil kun være mulig å delta i en av klassene: Fullkontakt, Fullkontakt U21, Fullkontakt rekrutt eller Fullkontakt m/begrensninger.

Kata

Kata bedømmes etter flagg med rekvalifisering.

Se regelverk for hvilke kataer som er tillatt i hvilken klasse og runde.

Det er tillatt å gå samme kata flere ganger, men ikke den samme som ble utført i forrige runde.

Påmelding

Påmelding gjøres i både Sportdata og Smoothcomp.

https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=970#a_eventhead

Påmeldingsfrist: Søndag 19. oktober kl 23.59

HUSK at VEKT må registreres/opdateres på alle utøvere ved påmelding i kumite i Sportdata!

Utøvere som etter 1. januar 2025 har deltatt i fullkontaktkamper i utlandet der knockout til hodet er tillatt, plikter å registrere kampaktiviteten i det digitale startbokregistret for fullkontakt karate.

Dersom registreringen mangler eller er mangelfull, vil utøveren bli nektet deltakelse i kamp i Norge.

Link til skjema som må fylles ut, finnes her:

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/fullkontakt/>

Coach

Alle klubber **må** melde på minst én coach med navn, telefonnummer og e-postadresse. Arrangøren trenger denne informasjonen for å kunne formidle eventuelle endringer eller forespørsler.

Manglende kontaktinformasjon kan føre til problemer med avviklingen på stevnedagen.

Coach meldes på i egen klasse i Sportdata.

Startkontingent

Individuelt:

Kr. 250,- pr utøver /klasse (9-12 år)

Kr. 500,- pr utøver /klasse (13 år +)

Startkontingenten betales per vipps ved innveiing og registrering.

Trekning

Trekningslister og tidsskjema vil bli tilgjengelig på smoothcomp på stevnedagen.

Registrering

Gyldig legitimasjon for utøver skal forevises ved registrering og innveiing.

Utøvere i fullkontakt, fullkontakt U21 og fullkontakt rekrutt må fremvise gyldig helseattest og opplysninger om tidligere skader eller sykdom av betydning for deltagelse i kampaktivitet som tillater knockout mot hodet til stevnelegen.

Utøvere ilagt karantene eller som har fått dispensasjon på aldersbestemmelsen skal i tillegg fremvise undersøkelse fra spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi.

Dommere

Påmelding som dommer og til dommerkurs, gjøres i Sportdata **og** ved å sende skjema:

<https://forms.gle/z2MmjwqeEbKEbKhs8>

Påmeldingsfrist: Søndag 19. oktober kl. 23.59

Hoveddommer: Gorm Øian, telefon 930 11 736

Epost: gorm.oian@gmail.com

NB! Det kreves både påmelding i Sportdata og via skjema for å være påmeldt som dommer!

Diverse

Arrangøren opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng.

Forbehold om avlysning

Arrangøren forbeholder seg retten til å avlyse stevnet eller klassene ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar arrangøren intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubben har tatt i forbindelse med stevnet.

Stevnehotell

Vi har ikke lagt opp til eget stevnehotell, men anbefaler enten:

Thon Hotel Snø: [Thon Hotel Snø | Thon Hotels](#)

Hotellet ligger i gangavstand fra Lørenskog Stasjon.

Eller

Thon Hotel Arena (Lillestrøm): [Thon Hotel Arena | Thon Hotels](#)

Hotellet ligger i gangavstand fra Lillestrøm stasjon (enkelt om man kommer inn med toget fra Gardermoen).

For begge hotellene gjelder at dersom man ikke har egen bil, så er det taxi som gjelder for å komme seg til hallen.

NB! Det lønner seg å være raskt ute med å bestille rom!

Fly

Ved bestilling av flybilletter kan "SAS sportspriser" benyttes som tilbyr høy fleksibilitet kombinert med rabatterte pris! Les mer her: <http://www.sas.no/Tilbud-og-priser/Priser/Sport/>

Transport

Utøvere står for transport selv.

Kiosk

Det vil være mulig å kjøpe frukt, mat og drikke under stevne.