



LØRENSKOG CUP

Fullkontakt karate

Lørenskoghallen 14 Oktober 2023

**KAMP
SPORT**



VELKOMMEN TIL ÅRETS LØRENSKOG CUP I FULLKONTAKT KARATE!

Stevnet arrangeres av Norges Kampsportforbund/Karateseksjonen 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.
- *Barnestevne 9-10 år*
Barn mellom 9 og 10 år vil bli satt sammen i grupper 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 arrangerte kamper 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.

- *Fullkontakt med begrensninger – egen veteranklasse*
Vi har opprettet en egen veteranklasse (+40), og oppfordrer alle kampglade veteraner til å utfordre seg selv og andre likesinnede.
- *Viktig angående påmelding*
Husk å melde på coach for hver klubb,- med navn, telefonnummer og e-post adresse.
Husk å melde på utøvere med korrekt vekt (sjekk oppført vekt i Sportdata). Dersom vi får inn mange utøvere med feil vekt på morgenen må hele trekningen gjøres på nytt, og dette vil kunne medføre forsinkelser.

Kontaktperson NKF ADM	Kontaktperson Arrangør	Hoveddommer
Henvendelser om Sportsdata: Robert Hamara Robert.hamara@kampsport.no Tel: 922 33 143	Praktiske spørsmål om stevnet: Torbjørn Amundsen torbjorn.amundsen@icloud.com Tel: +47 975 95 357	Regelverk og trekning: Gorm Øian gorm.oian@gmail.com Tel: +47 930 11 736

Sted	Lørenskoghallen
	Sykehusveien 13, 1474 Lørenskog Vis kart
	Lørdag 14 oktober 2023
Tentativt program (justeringer kan skje)	<p>08:00 Hallen åpner 08:30 – 09:15 Registrering, innveiing og 08:30 – 09:15 legesjekk (for fullkontaktutøvere) 09:30 – 09:45 Lagledermøte 10:15 - 10:30 Dommermøte alle dommere og aspiranter 10:30 Stevnestart 10:30 – 12:00 Kata fra 13 år 10:00 – 12:00 Barnestevne 9-13 år 12:00 Kumite fra 13 år Tid kommer senere: Kata finaler (*) Tid kommer senere: Kumite finaler (*) Ca. 17:00 Stevneslutt (*)</p> <p>(*) Tidsskjemaet avhenger av antall påmeldte og antall matter, og vil derfor bli oppdatert etter påmeldingsfristens utløp.</p>
Kiosk i hallen	Kiosken vil være åpen fra 09:00 til ca. 15:00. Det vil være mulig å kjøpe frukt, mat og varm/kald drikke. Betaling kontant eller Vipps.
Klasser Kumite	
Fullkontakt rekrutt (18-40 år)	<p>Denne klassen er reservert for utøvere som er å anse som nybegynnere i fullkontakt.</p> <p>Damer: Lettvekt (-60), mellomvekt (60-70), tungvekt (+70)</p> <p>Menn: Lettvekt (-70), mellomvekt (70-80), Lett tungvekt (80-90), tungvekt (+90)</p> <p>For nærmere kriterier for deltakelse og regler om beskyttelsesutstyr, se Fullkontakt karate kampregler for denne spesifikke klassen (side 8).</p>
Fullkontakt U21 (18-20 år)	<p>Damer: Lettvekt (-60), mellomvekt (60-70), tungvekt (+70)</p> <p>Menn: Lettvekt (-70), mellomvekt (70-80), Lett tungvekt (80-90), tungvekt (+90)</p>
Fullkontakt senior (18-40 år)	<p>Damer: Lettvekt (-60), mellomvekt (60-70), tungvekt (+70)</p> <p>Menn: Lettvekt (-70), mellomvekt (70-80), Lett tungvekt (80-90), tungvekt (+90)</p>
Fullkontakt m/begrensninger +40 år (Veteran)	<p>Damer: Lettvekt (-65), tungvekt (+65)</p> <p>Menn: Lettvekt (-80), tungvekt (+80)</p>
Fullkontakt m/begrensninger 18-40 år	<p>Damer: Lettvekt (-60), mellomvekt (60-70), tungvekt (+70)</p> <p>Menn: Lettvekt (-70), mellomvekt (70-80), Lett tungvekt (-90), tungvekt (+90)</p>
Fullkontakt m/begrensninger	<p>Jenter: Lettvekt (-60), mellomvekt (60-70), tungvekt (+70)</p>

15 -17 år	Gutter: Lettvekt (-65), mellomvekt (65-75), tungvekt (+75)
Fullkontakt m/begrensninger 13 -14 år	Jenter: Lettvekt (-50), mellomvekt (50-60), tungvekt (+60) Gutter: Lettvekt (-55), mellomvekt (55-65), tungvekt (+65) Det skal være maks 10 kg vektdifferanse. Overstiges denne skal det lages ny vektklasse
Fullkontakt m/begrensninger 11-12 år:	Jenter: Lettvekt (-45) Tungvekt (+45) Det skal være maks 10 kg vektdifferanse. Overstiges denne, skal det lages ny vektklasse Gutter: Lettvekt (-45) Tungvekt (+45) Det skal være maks 10 kg vektdifferanse. Overstiges denne, skal det lages ny vektklasse
Fullkontakt m/begrensninger 9-10 år	Felles for Gutter og Jenter: Det skal være maks 10 kg vektdifferanse. Overstiges denne, skal det lages ny vektklasse

Regler																																
Kumite	<p>Fullkontakt: Norges Kampsportforbund godkjente regelverk for fullkontakt karate, kata og fullkontakt karate med begrensninger.</p> <p>Bemerk at regelverket ble revidert 1 februar 2022, og at det ble gjort noen endringer i forhold til beskyttelsesutstyr/hansker og kamptid for klassene fullkontakt med begrensninger (senior). Det er også innført en egen veteranklasse i fullkontakt med begrensninger for utøvere +40 år.</p> <p>Det er viktig at coacher og utøvere setter seg inn i reglene i god tid før stevnet!</p>																															
Kata	<p>Link til regelverket: https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/karate/fullkontakt/</p> <p>Kata vil benytte flaggdømming med rekvalifisering. Dvs. trekningslistene blir tilsvarende som for kumite. 2 og 2 møter hverandre, går hver sin kata, og man må vinne for å gå videre.</p> <p>Kata er valgfri i hver runde innenfor kategoriene nedenfor. En utøver i klassene yngre junior, junior og senior kan ikke gå samme kata i flere runder; en ny kata må gås hver gang.</p> <p><u>Barneklassene kan gå valgfri kata og samme kata flere ganger.</u></p> <table border="1" data-bbox="421 757 1200 896"> <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>KATA-KATEGORIER Bemerk at utøveren må gå en ny kata for hver runde.</p> <table border="1" data-bbox="434 1043 1187 1330"> <thead> <tr> <th>Gruppe</th> <th>Kata</th> <th>Max poeng</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>D</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	A	Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho	10	B	Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho	9	C	Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go	8	D	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																														
A	Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho	10																														
B	Yantsu, Tsuki No Kata, Saiha, Gekisai Dai, Gekisai Sho	9																														
C	Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go	8																														
D	Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi	7																														
Deltagelse/alder	<p>GENERELT:</p> <ul style="list-style-type: none"> Utøvere kan kun representere én klubb. Det må stille minimum to utøvere til start i alle klasser for at disse skal kunne bli avviklet. Sammenslåing av klasser gjennomføres av hoveddommer i henhold til tidligere praksis. <p>Det er utøveren sin alder på <u>stevnedagen</u> som er avgjørende for hvilken klasse utøveren skal delta i. Aldersgrensedato: 14 Oktober 2023.</p>																															
Administrativ info																																
Påmelding norske utøvere	<p>Påmelding for norske utøvere gjøres i terminlisten i Sportdata innen Fredag 29. september 2023 kl 23:59. https://www.sportdata.org/kampsport/set-online/index.php?subsystem_select=prod_kampsport_karate_fullcontact</p> <p>Erfaringsmessig oppstår det ofte noen tekniske utfordringer, så vi oppfordrer alle til å melde på så tidlig som mulig. Dersom dere opplever systemproblemer, så skal Robert Hamara (se kontaktinformasjon innledningsvis), kontaktes.</p> <p>Bemerk at utøver må påmeldes med korrekt vekt! Utøvere står ofte (alltid) registrert med vekt i Sportsdata. Disse opplysningene kan være flere år gamle, og det er viktig at den som melder på, sjekker at utøver står registrert med korrekt vekt. Trekning vil bli gjennomført fredag kveld. Dette betyr at utøvere som veier seg inn lørdag morgen kan risikere å bli strøket dersom de er påmeldt i feil kategori og vi ikke finner plass til</p>																															

	<u>dem i en annen klasse. Uansett vil flytting av utøvere mellom ulike vektklasser medføre at trekning må gjøres på nytt, noe som kan forsinke stevnet.</u>
Påmelding utenlandske utøvere	Send en e-post til gorm.oian@gmail.com hvor dere opplyser: <ol style="list-style-type: none"> 1. Navn på klubb 2. utøvers navn 3. kjønn 4. alder på stevnedagen 5. vekt 6. konkurranse (kumite/kata)
Påmelding coach	Alle klubber som stiller med utøvere må også melde på en coach med navn, telefonnummer og e-post adresse. Dersom coach ikke er påmeldt, risikerer vi å ikke få formidlet eventuelle endringer eller forespørsler,- noe som kan lede til problemer med avvikling på stevnedagen.
Startkontingent Forskuddsbetales	<p>Kata og Kumite</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 kr per konkurransekategori for senior (+18) • 350 kr per konkurransekategori for junior 13-18 • 250 kr per konkurransekategori for barn under 13 år. <p>Påmelding er bindende. <u>Innbetaling av startkontingent skjer samtidig med påmelding til Lørenskog Karateklubb, konto: 5132 10 43023.</u></p> <p>For utenlandske deltakere:</p> <p>BIC: DNBANOKKXXX IBAN: NO8715034624442</p> <p>Husk å medbringe kopi av kvittering for betaling på stevnedagen. Ettersom det er begrenset med plass til å skrive meldinger i nettbanken, kan dere gjerne lage en egen påmeldingsliste med summering av startkontingenter,- dette gjør det enklere for sekretariatet å avstemme at påmelding og innbetaling stemmer. Eventuelt manglende betaling av påmeldingsavgift må betales med Vipps på stevnedagen.</p> <p>Norske klubber med uoppgjort økonomisk mellomværende med NKF, vil ikke kunne melde på utøvere gjennom Sportsdata frem til det økonomiske mellomværendet med NIF er oppgjort.</p>
Registrering og innveiing	Registrering og innveiing skjer ved <u>sekretariatet i hallen</u> Lørdag 14 oktober (se tidsskjema ovenfor). Gyldig legitimasjon for utøver skal forevises ved registrering og innveiing.
Trekning	Første trekning vil skje fredag kveld. Endelig trekning, hensyntatt eventuelle endringer/strykninger, vil skje lørdag morgen etter innveiing og registrering. Trekningslister vil bli delt ut på coachmøtet Lørdag morgen.
Kiosk	Fra det gode utvalget i kiosken i hallen kan du kjøpe noe godt å spise og drikke. Betaling kontant eller VIPPS.
Hotel	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. Dersom man bestiller over telefon må man oppgi at man er medlem av Norges Kampsportforbund, samt rabattkode TH24431269. Booking av rom hos hvert enkelt hotell kan gjøres ved å kontakte Thon Hotel Service Senter på telefon 21 49 89 00 eller sport@olavthon.no . Aktuelt hotel: Thon Hotel Arena, Lillestrøm Nesgata 1, 2004 Lillestrøm Telefon 66936000

Diverse	<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 www.kampsport.no. 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>Forbehold om avlysning 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>
----------------	--

Velkommen til Lørenskog!

