

Kampsport tøyer dine grenser

# Norgesmesterskap & Landsmesterskap

senior og junior  
2016

**TAEKWON-DO**

**NM**  
OG LANDSMESTERSKAP  
**2016**

ITF TAEKWON-DO BERGEN 4-6 NOVEMBER

Arrangør:  
Norges Kampsportforbund

**KAMP  
SPORT**

Julie Berge  
Mob 94 01 75 31  
Julie@kampsport.no

Teknisk arrangør:  
Bergen Taekwon-Do klubb



Vegard Iversen  
Mob 92 29 97 52  
iversen@ntkd.no

**Norges Kampsportforbund Taekwon-Do ITF Seksjonen  
og Bergen Taekwon-Do klubb**

**har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til  
NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP I ITF TAEKWON-DO 2016  
FOR SENIOR OG JUNIOR**

Mesterskapet er åpent for alle som trener ITF "style" Taekwon-Do og er medlem i Norges Kampsportforbund.  
Vi ser frem til dette med både spenning og entusiasme, og forventer flere deltakere enn noensinne.

Bergen Taekwon-Do Klubb ønsker dere hjertelig velkommen til NM og LM i ITF Taekwon-Do 4. - 6. november 2016. Vi gleder oss til å ta imot utøvere, lagledere, dommere og supportere til en fantastisk helg i Norges vakreste by mellom de syv fjell. Sist NM ble arrangert i Bergen var i 2011. Vi gleder oss til å være vertskap under årets mesterskap. Vi håper at du og din klubb benytter anledningen til å komme. Arrangementet skal avholdes i Haukelandshallen, St. Olavsvei 50, 5052 Bergen.

På hjemmesiden vår finner dere til enhver tid oppdatert informasjon: [www.nm-itf.no](http://www.nm-itf.no)

#### **Utøverhotell**

Innkvartering for utøverne blir på Scandic Ørnen Hotell, Bergen. Dette blir det offisielle NM hotellet, der all aktivitet knyttet til mesterskapet vil foregå (innveiing, lagledermøter, buffet, underholdning lørdag kveld osv).

Hotellet ligger en rask bybanetur unna Haukelandshallen:

<https://www.scandichotels.no/hotell/norge/bergen/scandic-ornen>

#### **Påmelding**

Påmelding skal skje via link til den offisielle nettsiden til NKF: <http://www.kampsport.no/>

Påmelding fra **1. september til 14. oktober**. Siste frist for rettelser er mandag 14. oktober kl. 20.00, deretter foretas trekning som blir offentliggjort mandag 24. oktober kl. 12.00.

Hotell reserverer du direkte til utøverhotellet. Vi har reservert hele hotellet med egne priser frem til 4. oktober.

Norgesmesterskapet forbeholdes utøvere med sort belte. Derfor arrangeres også Landsmesterskap for fargede belter, fra og med blått belte. Mesterskapene vil som vanlig gå samtidig. Det vil si at både sortbelter og fargede belter skal konkurrere både lørdag og søndag.

# Kampsport tøyer dine grenser

## **Påmeldingssystem**

Kampsportforbundet har utviklet et stevnesystem som vi vil bruke under mesterskapet. Dette stiller større krav til at dere melder på riktig.

## **Kongepokal**

Norges Kampsportforbund har tildelt ITF-seksjonen 1 kongepokal, som skal deles ut til mesterskapets beste senior sortbelte dame eller herre. (se vedlegg: regler for utdeling av kongepokal).

## **Informasjon**

All informasjon om mesterskapet og påmelding finner du på <http://nm-itf.no/>

Besøk også vår facebookside NM ITF Taekwon-Do

<https://www.facebook.com/NM-ITF-Taekwon-Do-232526956932689/>

Adressen til hallen:

Haukelandshallen

St. Olavs vei 50

5052 Bergen

Velkommen!

Beste hilsen

Bergen Taekwon-Do klubb

# Kampsport tøyer dine grenser

## Tentativt program

Dato og tid	Fredag 4. november 2016	
1800 – 20:00	Dommermøte	Hotel Terminus
18:00 – 22:00	Innveiging	Scandic Ørnen hotel
21:00 – 21:30	Lagledermøte	Scandic Ørnen hotel
Dato og tid	Lørdag 5. november 2016	
07:00	Frokost	Scandic Ørnen hotel
08:30	Stevnestart	Haukelandshallen
12:30 – 13:30	Lunsj	
13:30 – 14:30	Offisiell åpning og oppvisning	
17:00	Stevneslutt	
17:00-20:00	Buffet	Scandic Ørnen hotel
20:00-23:00	Prisutdeling og NM show	Scandic Ørnen hotel
Dato og tid	Søndag 6. november 2016	
07:30	Frokost	Scandic Ørnen hotel
09:00	Stevnestart	Haukelandshallen
12:00-13:00	Lunsj	
16:00	Stevneslutt	

## Mesterskapsinformasjon

### Klasser og øvelser

#### Endringer:

Det er i år innført noen endringer i fra forrige NM:

Nye inndelinger på juniorklasser. Dette medfører at utøvere som fyller 13 år i 2016 kan delta på NM/LM.

Yngre junior: fyller 13 år til fyller 14 år.

Junior: fyller 15 år til fyller 16 år.

Eldre junior: fyller 17 år til fyller 18 år.

Vektklasser: Det er gjort noen justeringer på vektklasser i hver klasse. (Se klasseinndelingen).

Kamplengde: Det er gjort endringer i antall runder i sparring (Se kamplengde).

#### Lag:

Hver region kan stille med 2 senior lag og 3 juniorlag i hver øvelse. Det trenger ikke å være det samme laget som stiller i både mønster og sparring. Minimum 5 utøvere fra hvert lag

I lagmønster junior kan man fylle 13 år for å delta og man må fylle 16 år for å delta på sparring.

Lag i tradisjonell sparring kan kun stille med utøvere fra samme klubb.

#### Spesialteknikk.

En ny øvelse legges til i spesialteknikk. Høyt flyvende sidespark.

#### Mønster

#### Damer og herrer:

- Divisjon 1: Blått belte junior
- Divisjon 2: Blått belte eldre junior
- Divisjon 3: Rødt belte junior
- Divisjon 4: Rødt belte eldre junior
- Divisjon 5: Sort belte junior
- Divisjon 6: Sort belte eldre junior
- Divisjon 7: Blått belte senior
- Divisjon 8: Rødt belte senior
- Divisjon 9: Sort belte 1. Dan senior
- Divisjon 10: Sort belte 2. Dan senior
- Divisjon 11: Sort belte 3. Dan senior
- Divisjon 12: Veteran +36 år blått og rødt belte
- Divisjon 13: Veteran +36 år sort belte
- Divisjon 14. Blått belte yngre junior
- Divisjon 15. Rødt belte yngre junior
- Divisjon 16. Sort belte yngre junior

## Kampsport tøyer dine grenser

### Frisparring

#### Herrer

**Yngre junior:** fra og med det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: : -50 kg, 50-56 kg, 56-62 kg, + 62 kg

**Junior:** Fra og med året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: -62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg

**Eldre junior:** Fra og med året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: -62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg

**Senior (19 år og eldre) sort belte:**

Vektklasser: -63 kg, 63-70 kg, 70-78 kg, 78-85 kg, +85 kg

**Senior (19 år og eldre), rødt og blått belte:**

Vektklasser: -78 kg, 78-85 kg, +85 kg

#### Veteran (over 36 år)

Herrer: Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

-80 og +80 kg

#### Damer

**Yngre junior:** fra og med det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: -45 kg, 45 - 50kg, 50 - 55 kg +55 kg

**Junior:** Fra og med året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: -55 kg, 55-60 kg, 60-65 kg, + 65 kg

**Eldre junior:** Fra og med året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år. Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

Vektklasser: -55 kg, 55-60 kg, 60-65 kg, + 65 kg

**Senior (19 år og eldre) sort belte:**

Vektklasser: -56 kg, 56-62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg

**Senior (19 år og eldre), rødt og blått belte:**

Vektklasser: -68 kg, 68-75 kg, +75 kg

#### Veteran (over 36 år)

Damer: Egen klasse rødt, blått og egen klasse sort belte.

-65 og +65 kg

## Kampsport tøyer dine grenser

Lag	<p><b>Damer og herrer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junior damer og herrer: Fra og med året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 18 år.</li> <li>• Senior damer og herrer: Fra og med det året de fyller 19 år.</li> </ul> <p>MERK!          Krav for å delta på <b>juniorlag</b> er <b>minimum 2. Gup</b>          Krav for å delta på <b>seniorlag</b> er <b>minimum 1. Dan</b></p> <p>Hver region kan stille med to lag i senior og tre lag i junior i hver øvelse. Det trenger ikke å være de samme som deltar i mønster og sparring.</p> <p>Et juniorlag må ha minimum 5 utøvere som er <b>fylt 16 år</b> for å kunne <b>delta i frisparring</b>.</p> <p>I lagmønster gås ett mønster pr runde som <b>laget</b> velger selv.</p>
Påmelding Lag	<p>Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN) / sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway)          Påmeldingen skjer via: <b>www.nm-itf.no</b></p>
Knusing	<p>Det skal under NM 2016 konkurreres i egen klasse fottteknikk herre/dame. Egen klasse håndteknikk herre/dame, og det vil kun kåres en vinner i vær klasse. Krav til deltakelse er fra det året man fyller 19. år og 1. dan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotteknikk: En klasse Damer og en klasse Herrer</li> <li>• Håndteknikk: En klasse Damer og en klasse Herrer</li> </ul> <p>Det vil bli brukt plastplank</p>
Spesialteknikk	<p>Det skal under NM 2016 konkurreres i egen klasse highkick med klasse for herrer og klasse for damer (yngre junior, junior, eldre junior og senior). Ny egen klasse high flying sidekick med klasse for herrer og klasse for damer (yngre junior, junior, eldre junior og senior), og det vil kun kåres en vinner i vær klasse. Krav til deltakelse er fra det året man fyller 13. år og 1. dan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Highkick – Twimyo Nopi Chagi - (Starthøyde: Damer og Herre blir publisert på NM sin hjemmeside).</li> <li>• High flying sidekick – Twimyo yop cha jirugi – (Starthøyde: Damer og Herre blir publisert på NM sin hjemmeside).</li> </ul>
Tradisjonell sparring	<p>Det blir under mesterskapet avholdt konkurranse i Tradisjonell Sparring. Utøverne kan kun være fra <u>samme klubb</u>. Konkurransen skal foregå med de teknikker som er beskrevet i ITF Encyclopedia, manualer eller ITF cd-rom.</p> <p>Egne klasser for junior og senior Dan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junior: Fra og med året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 18 år</li> <li>• Senior: Fra og med det året de fyller 19 år</li> </ul>

## Kampsport tøyer dine grenser

Klasseendringer	
	Hvis det blir for få påmeldte i en klasse vil klasseinndelingen bli endret. I LM og NM kan en utøver kun flyttes <b>opp</b> en vektklasse. Ingen kan flyttes ned en vektklasse.
Deltakelse	
Alder	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Yngre junior:</b> Fra og med det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år.</li><li>• <b>Junior:</b> Fra og med året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år</li><li>• <b>Eldre junior:</b> Fra og med året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år</li><li>• <b>Senior:</b> Fra og med det året de fyller 19 år</li><li>• <b>Veteran:</b> Fra og med det året de fyller 36</li></ul>
Utstyr	<p>Utstyr: Se ITF-seksjonens konkurranseregler.</p> <p><b>Det presiseres at:</b></p> <p>Hjelm er påbudt for alle.</p> <p>Dersom en utøver velger å bruke utstyr som er rødt eller blått, må dette være i samme farge som man blir oppropt 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 altså stille i nøytralt/sort utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de er oppropt. Sort eller nøytral hjelm kan brukes uansett farge på sko/hansker</p> <p>Kombinasjoner av utstyr kan da være:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sort i alle kamper,</li><li>▪ Sort og Rødt (rødt i kamper man er rød utøver)</li><li>▪ Sort og Blått (blå i kamper man er blå utøver)</li><li>▪ Rødt og Blått (brukes i henhold til trekning)</li></ul>
Riktig påmelding	Påmeldingsrutinene er beskrevet i eget kapittel i innbydelsen, se neste side. Alle utøvere må forsikre seg om at de er påmeldt i riktig klasse. Ved feil, ta kontakt med påmeldingsansvarlig i din klubb.
Diskvalifikasjon	
Feilretting	Etter at trekningen er offentliggjort (mandag 24. Oktober kl. 12.00) har påmeldingsansvarlig frist til fredag 28. Oktober kl. 12.00 til å melde fra om eventuelle feil i forhold til påmeldingen.
Dis-kvalifikasjon	Utøvere som ikke veies inn med riktig vekt i forhold til påmelding innen kl. 22.00 fredag 4. november – vil bli diskvalifisert.



## Kampsport tøyer dine grenser

### Coacher

Kunnskap	Krav til coacher i NM/LM - Minimum 18 år - Minimum 1. Dan sort belte - Grundig kjennskap til konkurransereglene - Coachen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF seksjonen. <b>NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre dette.</b> Alle coacher <b>må</b> være påmeldt som coach.
Antrekk	Alle coacher <b>må</b> benytte t-skjorte/overtrekks jakke, joggesko og overtrekks bukse når man coacher.
Oppfølging	Alle deltakere må sørge for å planlegge reisen slik at dere rekker innveingstidspunktene, og coachene oppfordres til å følge opp dette. Manglende oppmøte til innveing vil medføre diskvalifikasjon.
Ansvar for juniorer	Bestemmelser vedrørende juniorer: Alle juniorer som skal delta i NM/LM må ha en ansvarlig reiseleder fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden vil ikke kunne delta i mesterskapet.

### Transport

Alle deltakere vil under registreringen motta et helgekort på bybanen i Bergen. Bybanen går fra bystasjonen like ved hotellet og til Haukelandshallen. Alle utøvere kan fritt velge når en vil reise til og fra hallen. Bybanen kan også benyttes søndag etter stevnet til å reise enten mot sentrum eller mot flyplassen. (Buss siste 500 meter til flyplassen). Bybanen går hvert 5/10. minutt. Avhengig av tid på døgnet.

### Antidoping

Antidoping Norge	Antidoping Norge kan foreta prøver av utøvere i forkant av og under mesterskapet. Vær særlig oppmerksom på legemidler og kosttilskudd. Mer informasjon på <a href="http://www.antidoping.no">www.antidoping.no</a>
------------------	---

### Konkurranseregler

<http://kampsport.no/taekwon-do-itf/regler-og-overgang/>

### Kamplengde

<b>Alle fargebelteklasser og alle veteranklasser:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle kamper 1 runde á 2 minutter</li></ul>	<b>Alle junior sortbelter:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Innledende kamper 1 x 2 min</li><li>• Semi- og finaler 2 x 2 min</li></ul> <b>Senior sortbelter:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle kamper 2 x 2 min.</li></ul>
--	--

## Kongepokal

### Tilleggsbestemmelser for utdeling av kongepokal

- 9.1.1 Det er NKF's ansvar å påse at NIFs bestemmelser om utdeling av kongepokalen følges.
- 9.1.2 I stevneinnbydelsen til norgesmesterskapene skal det gjøres kjent at det konkurreres om kongepokalen og hvilke regler NKF har for utdeling av denne.
- 9.1.3 Vinner av Kongepokalen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF.
- 9.1.4 Utenlandske statsborgere skal ha hatt fast bopel (må dokumenteres) i Norge i minst 1 år (kalenderåret) for å kunne delta i norgesmesterskapet og dermed kunne være aktuell for å vinne kongepokalen.
- 9.1.5 Vinneren av Kongepokalen bør være norgesmester i minst en klasse i det aktuelle norgesmesterskapet og kan være den beste utøveren i kombinasjonen kamp/mønster.
- 9.1.6 Kongepokalen tildeles den utøver som etter tildelingskomiteens vurdering er stevnets totalt sett beste utøver.
- 9.1.7 Det skal være minst 15 deltakere i hver idrettsgren (eks. 15 utøvere i kumite/kamp og 15 deltakere innen kata/mønster). Kvinner og menn regnes hver for seg. Det er ikke nødvendig med 15 deltakere i en og samme vektklasse/gradklasse. Man regnes som deltaker etter innveining og/eller registrering.
- 9.1.8 Kongepokalen deles ut i de individuelle Seniorklassene i NM.
- 9.1.9 NKF vil ikke tillate at kongepokalen deles ut i Norgesmesterskap med dårlig kvalitet og kvantitet.
- 9.1.10 Tildelingskomiteen skal bestå av 5 medlemmer som består av: Sportssjef i NKF (komitéleder), overdommer og 3 medlemmer foreslått av seksjonsstyret. (for eksempel styreleder, landslagstrener, leder av fagkomite/teknisk komite etc. Representanten fra seksjonsstyret leder kongepokaljuryen ved sports-sjefens fravær. Juryen skal begrunne skriftlig avgjørelsen ved tildeling.
- 9.1.11 Komiteen skal i størst mulig grad enes om **en felles kandidat (to kandidater, en fra hvert kjønn dersom det utdeles to kongepokaler)**. Hvis dette ikke er mulig, skal tildelingen skje ved alminnelig flertallsavstemming blant komiteens medlemmer.
- 9.1.12 NIFs lov § 2-7 om habilitet gjelder for medlemmene i tildelingskomiteen 9.1.13. Komiteemedlemmene skal være godt kjent med NIFs retningslinjer for kongepokalutdeling, samt herværende tilleggsbestemmelser
- 9.1.13 Dersom seksjonens NM ikke kvalifiseres til utdeling av Kongepokal etter gjeldende regler må dette meddeles administrasjonen så tidlig som mulig i forkant av stevnet. Pokalen som blir til overs vil da automatisk fordeles til neste seksjon etter ovennevnt autorullering.
- 9.1.14 Dersom H.M. Kongen eller representanter fra Kongehuset skulle delta på NM som de ble invitert til å overvære, skal automatisk pokal nr. 2 bli tildelt seksjonen som arrangører mesterskapet.
- 9.1.15 NKF's administrasjon holder kontroll med autorulleringen og videre fordeling av Kongepokalen som ikke ble utdelt.
- 9.1.16 Regler om fordeling av Kongepokalen evalueres hvert år av Kongepokalkomiteen.

## Kampsport tøyer dine grenser

### Praktisk informasjon

Påmelding	
Påmelding Individuelt	Påmelding skjer klubbvis via link på våre internettsider <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> f.o.m.1. september til 14. oktober 2016. Personer i klubbene som i NKFs medlemsystem er registrert som styreleder har tilgang til å melde på klubbens utøvere. Der kan han eller hun løpende legge til eller ta bort utøvere, eller redigere innlagt informasjon. Endringer kan gjøres fram til <b>påmeldingsfristen 14. oktober 2016 klokken 20:00</b> . Påmeldingsansvarlig <b>må</b> sjekke at påmeldingen er riktig. Lister legges på hjemmesiden, <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> Her kan alle utøvere også sjekke om de er riktig påmeldt og si ifra til sin klubbs NM-kontaktperson hvis det er behov for endringer. Siste frist for feilretting er 14. oktober kl. 20.00
Påmelding Lag	Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN)/ sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway) Påmeldingen gjøres via: <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> . Påmeldingsfrist 14. oktober
Deltakeravgift	Deltakeravgift: kr.500,- pr. pers. Klubbavgift: kr.600,- pr. klubb Buffet: kr.449,- pr. person.
Betaling	Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift <b>i forkant</b> av mesterskapet, basert på den påmeldingen som er sendt inn, og forfaller til betaling før NM Oppgi riktig fakturaadresse og kontaktperson/referanse ved påmelding.  Alle deltakere må være registrert som "aktiv" i NKF sitt medlemsystem, dermed er man også omfattet av idrettsforsikringen. Ved å melde sine klubbmedlemmer på mesterskapet, har klubben akseptert forpliktelsen til å betale fakturaen fra arrangørklubb.
Ankomst fredag	
Innveiing og registrering	Innveiing foregår på Scandic Ørnen hotell <b>kl.17.00 – 22.00 fredag 4. november</b> . <b>En</b> lagleder for hver klubb må møte i sekretariatet på hotellet ved ankomst, for å registrere sine utøvere og motta deltagerbevis. Dette må gjøres <b>før</b> utøverne kan gå til innveiing. Laglederen må tidlig forsikre seg om at utøverne er påmeldt i riktige øvelser og evt. Riktig vektklasse. Feil vekt <i>vil</i> medføre diskvalifikasjon. En utøver som ikke klarer vekten sin, kan få veie seg på nytt helt frem til kl. 22.00 fredag kveld!

## Kampsport tøyer dine grenser

Vekt-klasse	I forbindelse med utøveres forberedelser til LM og NM, oppfordrer vi lagledere og instruktører til å ha et bevisst forhold til å veilede sine utøvere når det gjelder valg av vektklasse, samt kosthold frem til mesterskapet. Idrett og vekt kan være en utfordrende kombinasjon, og det er sjelden vi ser gode resultater på utøvere som har sultet seg før konkurransen.
Lagledermøte	En ansvarlig lagleder fra hver deltakerklubb må stille på lagledermøte på Scandic Ørnen hotell <b>fredag 4. november kl. 21.00.</b>
<b>Publikum og supportere</b>	
	Billetter til mesterskapet blir solgt ved inngangen i Haukelandshallen. Priser ligger på den offisielle NM-siden <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a>
<b>Kost og losji</b>	
Mesterskaps-hotell	Innkvartering vil være på mesterskapshotellet <b>Scandic Ørnen hotel</b> <a href="https://www.scandichotels.no/hotell/norge/bergen/scandic-ornen?cmpid=ppcyahoo&amp;_ga=1.217192531.415732199.1469623409">https://www.scandichotels.no/hotell/norge/bergen/scandic-ornen?cmpid=ppcyahoo&amp;_ga=1.217192531.415732199.1469623409</a>  Booking gjøres direkte til hotellets nettsider (se over): Oppgi følgende booking kode ved bestilling på internett: <b>BNMT041116</b>  Frist: 4. oktober 2016 Etter fristen åpnes salget av rom for andre gjester, og man får ikke lenger idrettspris.  Priser inklusive frokost: Enkeltrom: kr. 920,- Dobbeltrom: kr. 1020,- Trippelrom: kr.1.220,- 4-mannsrom: kr. 1.420,-
Buffet og kvelds-underholdning	Det blir <u>ikke</u> tradisjonell bankett på mesterskapshotellet lørdag kveld. Men en buffet som varer fra 1700-2000 hvor utøvere kan komme og spise når de ønsker det. Etter buffeten vil det bli underholdning med taler, prisutdelinger og musikk. Dette starter kl. 2000 og det vil være en DJ som spiller til kl. 2300.  Påmelding til buffeten gjøres ved påmelding til NM. Drikke kjøpes separat. Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk. Pris kr.449,-
Bespising i hallen	<ul style="list-style-type: none"><li>I Haukelandshallen vil det være kiosker med betalingsterminal og kontantsalg.</li></ul>

## Kampsport tøyer dine grenser

### Reise til Bergen

Fly/Tog/ Båt

Følg med når det gjelder flybilletter! Det er ofte kampanjer, og man kan få gode priser.

Tar man fly til Bergen lander man på Flesland Lufthavn og det går flybuss til Bergen sentrum hvert 15. min. Hotellet ligger like ved busstasjonen og togstasjonen.

Kommer man med tog ligger hotellet like i nærheten av jernbanestasjonen.

### Foto og film

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](http://www.kampsport.no)

### Kontaktinformasjon

#### NM 2016 Bergen

Mesterskapsleder

Vegard Iversen

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

922 99 752

Velkommen til Bergen!