

Kampsport tøyer dine grenser

# Invitasjon

## ITF Taekwon-Do Norgesmesterskap Landsmesterskap for senior og junior 2015



Arrangør:  
Norges Kampsportforbund

**KAMP  
SPORT**

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

Teknisk arrangør:  
Rogaland Taekwon-Do



Omid Hassanipour  
Mob 90 19 76 35  
omid@ntkd.no

## Kampsport tøyer dine grenser

### Norges Kampsportforbund Taekwon-Do ITF Seksjonen og Rogaland Taekwon-Do

### har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP I ITF- TAEKWON-DO 2015 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.

Sola, Sandnes, Stavanger, Bryne og Haugesund Taekwon-Do Klubber ønsker dere hjertelig velkommen til NM og LM i ITF Taekwon-Do 6. - 8. november 2015. Vi gleder oss til å ta imot utøvere, lagledere, dommere og supportere til en fantastisk helg i Norges olje-hovedstad. Sist NM ble arrangert i Stavanger var i 2003. 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 Stavanger idrettshall, Gunnar Warebergs gate 3, 4021 Stavanger. Hotellet ligger i gangavstand fra hallen (900m)!

<http://google.no/maps/place/Gunnar+Warebergs+gate+3,+4021+Stavanger/>

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 Clarion Hotel Energy Stavanger. Dette blir det offisielle NM hotellet, der all aktivitet knyttet til mesterskapet vil foregå (innveiing, lagledermøter, bankett osv).

<https://www.nordicchoicehotels.no/clarion/clarion-hotel-energy/>

#### Påmelding

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

Påmelding fra **1. august til 11. oktober**. Siste frist for rettelsler er søndag 11. oktober kl. 20.00, deretter foretas trekning.

Hotell reserverer du direkte til utøverhotellet. Vi har reservert deler av hotellet med egne priser frem til 1. 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.

#### Påmeldingssystem

Kampsportforbundet har utviklet et **nytt** påmeldingssystem 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).

## Kampsport tøyer dine grenser

### Informasjon

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

Besøk også vår facebook side

<http://facebook.com/pages/NM-ITF-Taekwon-Do/232526956932689>

Adressen til hallen:

Stavanger idrettshall  
Gunnar Warebergs gate 3, 4021 Stavanger

<http://google.no/maps/place/Gunnar+Warebergs+gate+3,+4021+Stavanger/>

GPS: WGS84- 58.95402° N, 5.70075° Ø 58° 57' 14.5"N, 5° 42' 2.7"Ø

**Hotellet ligger i gangavstand fra hallen (900m)**

Velkommen!

Beste hilsen

Rogaland Taekwon-Do

## Kampsport tøyer dine grenser

### *Tentativt program*

Sted	Stavanger idrettshall	
Adresse	Gunnar Warebergs gate 3, 4021 Stavanger  <a href="http://google.no/maps/place/Gunnar+Warebergs+gate+3,+4021+Stavanger/">http://google.no/maps/place/Gunnar+Warebergs+gate+3,+4021+Stavanger/</a>  Deltagerhotellet ligger i gangavstand fra hallen (900m)	GPS  WGS84- 58.95402° N, 5.70075° Ø 58° 57' 14.5"N, 5° 42' 2.7"Ø
Dato og tid	Fredag 6. november 2015	
13:00 – 18:00	Dommermøte	Stavanger idrettshall
18:00 – 22:00	Innveiling	Clarion Energy Hotel
21:00 – 21:30	Lagledermøte	Clarion Energy Hotel
Dato og tid	Lørdag 7. november 2015	
06:30	Frokost	Clarion Energy Hotel
08:00	Stevnestart	Stavanger idrettshall
08:00 – 10:00	Mønster Junior Gup og Dan	
10:00 – 12:00	Mønster Senior Gup og Dan	
12:00 – 13:00	Lunsj	
13:00 – 14:00	Offisiell åpning og oppvisning	
14:00 – 16:00	Tradisjonell Sparring	
14:00 – 17:00	Sparring Senior Dan	
20:00	Bankett	Clarion Energy Hotel
Dato og tid	Søndag 8. november 2015	
06:30	Frokost	Clarion Energy Hotel
08:00	Stevnestart	Stavanger idrettshall
08:00 – 09:30	Lagmønster	
09:30 – 12:00	Sparring Junior Gup og Dan	
1200 – 13:00	Lunsj	
13:00 – 14:00	Sparring Senior Gup	
14:00 – 15:30	Lagsparring	
15:30 – 16:30	Knusing – Spesialteknikk	
16:00 – 17:30	Premieutdeling	
18:00	Stevne slutt	

## Kampsport tøyer dine grenser

### Mesterskapsinformasjon

Klasser	
Mønster	<b>Damer og herrer:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Divisjon 1: Blått belte junior</li><li>• Divisjon 2: Blått belte eldre junior</li><li>• Divisjon 3: Rødt belte junior</li><li>• Divisjon 4: Rødt belte eldre junior</li><li>• Divisjon 5: Sort belte junior</li><li>• Divisjon 6: Sort belte eldre junior</li><li>• Divisjon 7: Blått belte senior</li><li>• Divisjon 8: Rødt belte senior</li><li>• Divisjon 9: Sort belte 1. Dan senior</li><li>• Divisjon 10: Sort belte 2. Dan senior</li><li>• Divisjon 11: Sort belte 3. Dan senior</li><li>• Divisjon 12: Veteran +36 år blått, rødt belte og sort belte.</li></ul>
Frisparring	<b>Herrer</b> <b>Junior:</b> Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 15 år rødt, blått og sort belte <b>Eldre junior:</b> Fra og med året de fyller 16 år t.o.m. det året de fyller 18 år rødt, blått og sort belte Vektklasser: -50 kg, 50-56 kg, 56-62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg <b>Senior</b> (19 år og eldre), rødt, blått og sort belte: Vektklasser: -57 kg, 57-63 kg, 63-70 kg, 70-78 kg, 78-85 kg, +85 kg <b>Damer</b> <b>Junior:</b> Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 15 år rødt, blått og sort belte <b>Eldre junior:</b> Fra og med året de fyller 16 år t.o.m. det året de fyller 18 år rødt, blått og sort belte: Vektklasser: -45 kg, 45-50 kg, 50-55 kg, 55-60 kg, 60-65 kg, + 65 kg <b>Senior</b> (19 år og eldre), rødt, blått og sort belte: Vektklasser: -50 kg, 50-56 kg, 56-62 kg, 62-68 kg, 68-75 kg, +75 kg
Lag	<b>Damer og herrer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Junior damer: Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 18 år. Inntil 10 utøvere.</li><li>• Junior herrer: Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 18 år. Inntil 10 utøvere.</li><li>• Senior damer: Fra og med det året de fyller 19 år. Inntil 10 utøvere.</li><li>• Senior herrer: Fra og med det året de fyller 19 år. Inntil 10 utøvere.</li></ul> <b>MERK!</b> 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> Hver region kan stille med ett eller flere lag i hver klasse. Laget velger innbyrdes hvem som stiller i sparring og mønster. Et juniorlag må ha minimum 5 utøvere som er <b>fylt 16 år</b> for å kunne <b>delta i frisparring</b> . I lagmønster går ett mønster pr runde som <b>dommerne</b> velger.
Påmelding Lag	Påmelding av lag skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN) / sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway) Påmeldingen skjer via: <a href="http://www.nm-itf.no">www.nm-itf.no</a> Påmeldingsfrist 11. oktober

## Kampsport tøyer dine grenser

Knusing	<p>Det skal under NM 2015 kun konkurreres i valgfri fotteknikk og knivhåndsslag, og det vil kun kåres vinner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotteknikk: Damer og Herrer</li> <li>• Håndteknikk: Damer og Herrer</li> </ul> <p>Antall planker blir offentliggjort på et senere tidspunkt</p>
Spesialteknikk	<p>Det skal under NM 2015 kun konkurreres i highkick, og det vil kun kåres vinner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Highkick – Twimyo Nopi Chagi - (Starthøyde: Damer: 230 cm, Herrer: 250 cm)</li> </ul>
Tradisjonell sparring	<p>Det blir under mesterskapet avholdt konkurranse i Tradisjonell Sparring. Utøverne kan være fra samme eller forskjellige klubber innenfor samme region. Konkurransen skal foregå med de teknikker som er beskrevet i ITF Encyclopedia, manualer eller ITF cd-rom, samt det som undervises på IIC. Egne klasser for Gup og Dan, junior og senior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Junior: Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 18 år</li> <li>• Senior: Fra og med det året de fyller 19 år</li> </ul>
<b>Klasseendringer</b>	
	<p>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.</p>
<b>Deltakelse</b>	
Alder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Junior:</b> Fra og med året de fyller 14 år t.o.m. det året de fyller 15 år</li> <li>• <b>Eldre junior:</b> Fra og med året de fyller 16 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.  <b>Det presiseres at:</b>  Hjelm er påbudt for alle.  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  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	<p>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.</p>

## Kampsport tøyer dine grenser

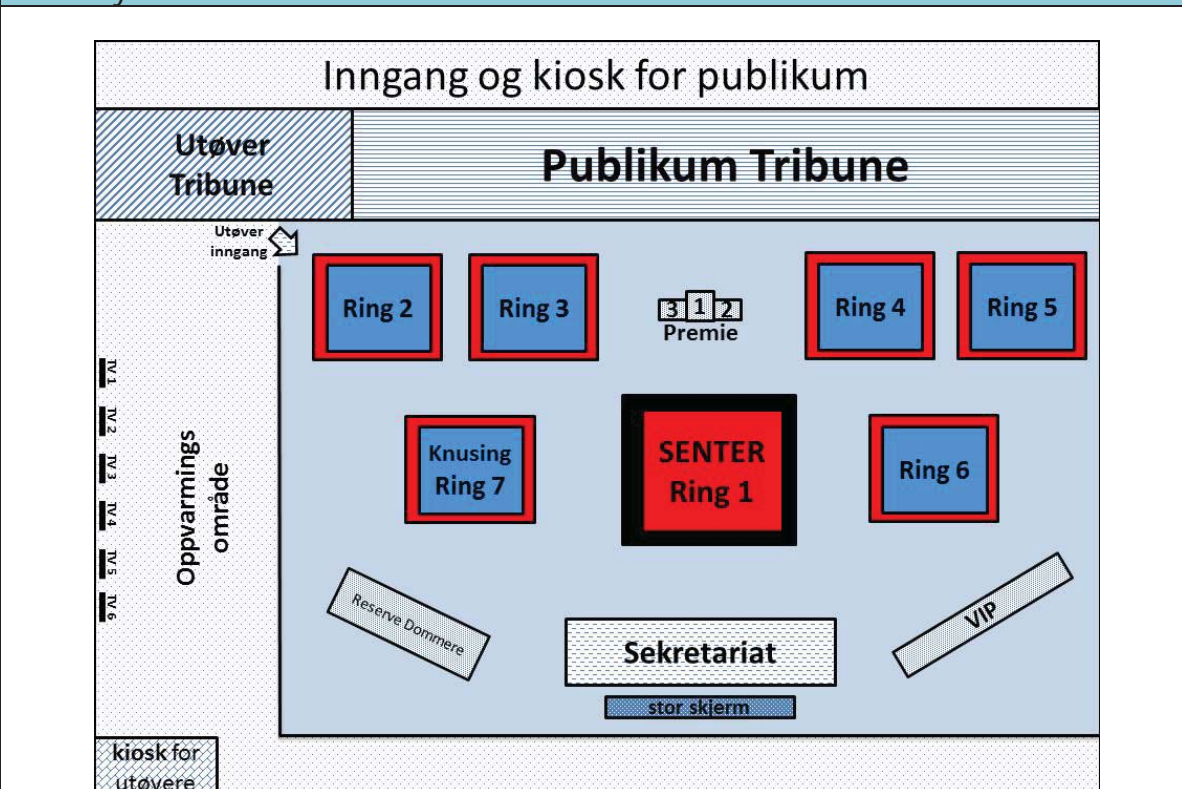
### Diskvalifikasjon

Feilretting	Etter at påmeldingen er sendt inn, vil påmeldingsansvarlige få en "bestillingsbekreftelse" tilbake. Påmeldingsansvarlige må gi en tilbakemelding til oss, si fra hvis det er feil, eller bekrefte at alt stemmer. Frist for tilbakemelding er mandag 26. oktober kl. 20.00. Påmeldingen er grunnlaget for trekningene, og når trekningen er foretatt blir det ikke gjort endringer.
Dis-kvalifikasjon	Utøvere som ikke veies inn med riktig vekt i forhold til påmelding innen kl. 22.00 fredag 6. november – vil bli diskvalifisert.

### Coacher

Kunnskap	<p>Krav til coacher i NM/LM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimum 18 år</li> <li>- Minimum 1. Dan sort belte</li> <li>- Grundig kjennskap til konkurransereglene</li> </ul> <p><b>NB! Det er klubbenes ansvar å kvalitetssikre dette.</b></p> <p>Alle coacher <b>må</b> være påmeldt som coach.</p>
Antrekk	Alle coacher <b>må</b> benytte t-skjorte, joggesko og overtrekksbukse 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.

### Hall Layout



## Kampsport tøyer dine grenser

### 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 [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

### Konkurranseregler

<http://www.kampsport.no/portal/pls/portal/docs/1/4242057.PDF>

Det konkurreres etter NKF Taekwon-Do ITF konkurransereglement. Her er noen presiseringer i forhold til regelverket.

#### Regelverk i mønster for Dan-graderte

Nytt system der utøveren starter på 10 poeng. For hver feil som begås trekkes det fra 0,5 til 1 poeng. Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). Utøverne skal konkurrere en mot en. I alle matchene blir det valgt ut ett mønster blant de tre som tilhører graden (for eks i 1. Dan-klassen Kwang-Gae, Poe-Eun og Ge-Baek) pluss ett mønster blant de øvrige mønster som den aktuelle graden behersker (for eks. 1. Dan-klassen Chon-Ji til Choong-Moo). Dommerne kårer den utøveren som har flest poeng som vinner, denne får gå videre til neste runde.

#### Regelverk ved knusing:

1. Ingen begrensning på antall utøvere fra en klubb
2. Vinner er den som oppnår flest poeng
3. Bøyd planke gir 1 poeng, delt planke gir 3 poeng
4. Ved uavgjort resultat vil utøverne selv kunne velge en teknikk å konkurrere på nytt med.  
Dette gjentas til man har en vinner. Hoveddommeren bestemmer antall plank f.o.m. runde 2.
5. Det er tillatt å ta et steg fremover, slide, skip og/eller hoppe.
6. Premiering: 1. plass: gull

#### Regelverk ved spesialteknikk:

1. Ingen begrensning på antall utøvere fra en klubb
2. Man må lande på bena, og kan ikke berøre bakken med hendene.
3. Ved uavgjort resultat og ny runde avgjør dommerne høyden, til man kårer en vinner.
4. Premiering: 1. plass: gull

### Krav til deltagelse i knusing/ spesialteknikk

- Krav for å kunne delta i spesialteknikk er fra og med det året man fyller 14 år og minimum 1. Dan.
- Krav for å kunne delta i knusing er fra og med det året man fyller 19 år og minimum 1. Dan.

### Kamplengde

#### Junior og eldre junior fargebelter:

- Alle kamper 1 runde á 2 minutter

#### Senior fargebelter:

- Innledende kamper 1 x 2 min
- Semi- og finaler 2 x 2 min

#### Eldre junior sortbelter:

- Innledende kamper 1 x 2 min
- Semi- og finaler 2 x 2 min

#### Senior sortbelter:

- Alle kamper 2 x 2 min.



## Kampsport tøyer dine grenser

### 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. august til 11. oktober 2015. Personer i klubbene som i NKF's medlemssystem 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 11. oktober 2015</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 11. 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 11. oktober
Deltakeravgift	Deltakeravgift: kr.460,- pr. pers. Klubbavgift: kr.600,- pr. klubb Teamavgift: kr.0,- Tradisjonell sparring: kr.0,-
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 medlemssystem, 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 Clarion Hotel Energy <b>kl.17.00 – 22.00 fredag 6. 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 Clarion Hotel Energy <b>fredag 6. november kl. 21.00.</b>
<b>Publikum og supportere</b>	
	Billetter til mesterskapet blir solgt ved inngangen i Stavanger idrettshall. 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>Clarion Hotel Energy</b> . Hotellet ligger i gangavstand fra hallen (900m)!  Booking gjøres direkte til hotellet: Epost: <b>Elisabeth.Byberg@choice.no</b> Booking kode <b>NM2015</b>  Frist: 1. oktober 2015 Etter fristen åpnes salget av rom for andre gjester, og man får ikke lenger idrettspris.  Priser inklusive frokost: Enkeltrom: kr. 790,- Dobbelrom: kr. 890,- Trippelrom: kr. 1.040,- 4-mannsrom: kr. 1.190  <a href="http://nordicchoicehotels.no/clarion/clarion-hotel-energy/">http://nordicchoicehotels.no/clarion/clarion-hotel-energy/</a>
Banketten	Det blir tradisjonell bankett på mesterskapshotellet lørdag kveld. Påmelding til banketten gjøres på egen liste. Drikke kjøpes separat. Banketten er alkoholfri.  Lørdag 7. november 2015 kl 20:00 Clarion Hotel Energy Pris: kr 435 pr. pers. 3-retters bankettmiddag Det kommer til å bli god mat!
Bespising i hallen	Vi har store ambisjoner når det gjelder å tilby bra mat denne helgen. <ul style="list-style-type: none"><li>• I Stavanger idrettshall vil det være kiosk med betalingsterminal og kontantsalg. Det blir en egen kiosk for utøverne i oppvarmingsområdet.</li><li>• Vi vil servere egne lunchpakker med varierende innhold.</li><li>• Vi vil selvfølgelig også tilby kaker, vafler, boller, vanlige kioskvarer og kaffe.</li></ul>

## Kampsport tøyer dine grenser

### Reise til Stavanger

Fly/Tog/ Båt

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

Tar man fly til Stavanger lander man på Stavanger Lufthavn Sola og det går flybuss til Stavanger Sentrum hvert 15 min.

Kommer man med tog er det buss-sentral ved jernbanestasjonen.

Kommer man med bil, og skal bo på hotell i Stavanger, må det sjekkes om hotellet har egen parkering. Parkering i parkeringshus ved hotellet i DNB Arena kr.10- per. time

For de som kommer med privat buss, er det avstigningsmulighet ved hotellene. For å parkere bussene over natten, må det sjekkes ut hvor dette er mulig.

Ved Mesterskapshallen er det gode parkeringsmuligheter.

### 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 2015 Stavanger

Mesterskapsleder	Omid Hassanipour	<a href="mailto:omid@ntkd.no">omid@ntkd.no</a>	90 197 635
Prosjektleder	Anne Lillegraven	<a href="mailto:anne.lillegraven@archerwell.com">anne.lillegraven@archerwell.com</a>	93 233 861



Velkommen til Stavanger!