

# Invitasjon til *aktivitetsdag* for barn og **MR CUP** for ungdom og voksne Lørdag, 29. oktober 2011

Arrangør:



Kontaktperson: Marthe Bøhler, mobil: 924 43194  
E-post: [Marthe@kampsport.no](mailto:Marthe@kampsport.no)

Teknisk arrangør:



Molde Taekwon-Do Klubb

Kontaktperson: Ole Hosen, mobil: 920 94131  
E-post: [ole@mtkd.no](mailto:ole@mtkd.no)

Alle barna får diplom og premie, samt at de får trent seg godt i de 2 timene de er i hallen, da de trener mens de venter på å få konkurrere!

## Sted

Idrettenshus  
Adresse: Moldelivegen 69/71, Molde

## Tidsskjema

Lørdag, 29. oktober 2011  
10.00 – 12.00 Aktivitetsdag for Barn  
11.45 - Dommermøte  
12.00 – Stevnestart MR CUP  
12.00 – 14.00 Mønster og Firevendinger med spark  
14.00 – 16.00 Sparring Jr., og Sr.  
16.00 - 18.00 Mulighet til å besøke Moldebadet  
18.00- 21.00 Bankett, Rica Seilet Hotell

## Påmelding MRCUP mesterskap

Påmelding skjer klubbvis på [www.mrcup.no](http://www.mrcup.no).  
Klubbene får tildelt brukernavn og passord fra arrangør

## Påmeldingsfrist MRCUP:

Søndag 23. oktober 2011

## Startkontingent

Kr. 100,- pr. aktivitetsdag barn  
Kr. 150,- pr. utøver MRCUP  
Kr. 350,- bankett (buffet, tex mex, taco inklusive dessert)

Startkontingent betales klubbvis til konto 9650.22.55816 innen fredag 28. oktober.

Klubbene kan få faktura tilsendt etter avtale. (må være betalt før stevne start)

## Trekning

Trekning blir foretatt ved stevnestart

## Registrering

Klubbene har ansvar for at alle klubbens deltagere er meldt inn i NKF og at de har gyldig forsikring.

Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontingent får ikke utøverne delta.

## Dommere

Dommere kalles inn av regionsleder.

Dommer skal stille i korrekt dommerantrekk:  
Mørk dress, hvit skjorte, NTN-slips og hvite sko  
Dommermøte på Idrettenshus kl. 11.45 lørdag 29. oktober 2011

## Lagledere

Alle klubber som har deltagere med i mesterskapet må stille med lagledere.

## Øvelser aktivitetsdag for barn:

Firevendinger med spark, Mønster / Firevendinger, Highkick  
Flygende sidespark, Taekwon-Do Quiz

## Klasser i MR CUP:

Firevendinger, mønster og frisparring

Firevendinger:	Junior	12-15	år
	Senior	16+	år
Mønster:	Junior	12-15	år
	Senior	16+	år
Sparring:	Yngre Junior	12-13	år
	Junior	14-15	år
	Eldre Junior	16-17	år
	Senior	18+	år

Vi deler også inn etter grad i alle øvelsene og etter vekt i sparring ref NTN's konkurranseregler.

For yngre junior deler vi også inn etter høyde i sparringen. Dette gjøres når klassen starter.

## Deltagelse

- Minimum Grad: Alle kan delta
- Minimum alder: 7 år
- Utøvere kan kun representere en klubb/team
- Sammenslåing av klasser kan gjennomføres i henhold til vanlig praksis.

## Regler

<http://www.kampsport.no/taekwondo/t2.asp?p=56337>

## Annet:

Blir klassene store nok, så vil det bli gjennomført poolsystem på sparring for sortbelter og rødtbelte.

## Spørsmål:

Kontakt Ole Hosen på e-post: [ole@mtkd.no](mailto:ole@mtkd.no) eller Marthe Bøhler på e-post: [marthe@kampsport.no](mailto:marthe@kampsport.no)

Det er veldig viktig at lagledere holder seg oppdatert på [www.mrcup.no](http://www.mrcup.no) i dagene før stevnet for eventuelle forandringer. MRCUP utøvere bes møte i god tid før stevne start konkurransen starter senest kl 12.00.

Barn som er ferdig med sine aktiviteter er velkommen i Moldebadet fra kl 12.30. (Må kjøpe billetter selv på stevnet eller på Moldebadet)

## Treningssamling søndag 30. oktober:

På følgende søndag er det også regional treningssamling egen innbydelse for dette er sendt klubbene. Påmelding skjer samtidig med påmelding til MRcup.