

KONKURRANSEREGLER FOR ITF TAEKWON-DO

Januar 2014

KAMP SPORT

ITF-Seksjonen

DEL I GENERELT

ARTIKKEL 1. FORMÅL

Formålet med disse reglene er å heve nivået i ITF Taekwon-Do ved en regulering av alle aspekter, og at alle deltagere skal få like muligheter til å vise sitt beste gjennom en vennskapelig konkurranse med hverandre.

ARTIKKEL 2. ANVENDELSE

Disse reglene skal anvendes ved alle nasjonale konkurranser for både Dan og Gup graderte. De gjelder for både menn, kvinner, barn, junior og senior dersom noe annet ikke uttrykkelig fremkommer av reglene.

ARTIKKEL 3. OFFISIELLE REPRESENTANTER

Alle dommere velges ut blant sertifiserte dommere fra ITF seksjonen i Norges Kampsport Forbund (NKF).

ARTIKKEL 4. DOMMERNES OPPGAVER

- a) Det skal velges en dommerleder og en nestleder blant mesterskapets senior dommere og som er ansvarlig for oppgavene som er beskrevet i dommerreglementet.
- b) En (1) jurypresident skal sitte ved jurybordet og er ansvarlig for oppgavene som er beskrevet i dommerreglementet.
- c) I mønster og tradisjonell sparring skal fem (5) dommere sitte i en linje med en avstand på én (1) meter fra grensen av ringen mot konkurrentene. De vil tildele poeng i henhold til konkurransereglene.
- d) I fri sparring skal en (1) ringdommer kontrollere kampen.
- e) I frisparring skal fire (4) hjørnedommere sitte med en avstand på en (1) meter fra ringens hjørner under konkurransen. De vil tildele poeng i henhold til konkurransereglene.
- f) I knusing og spesialteknikk skal være tre (3) dommere. De vil tildele poeng i henhold til konkurransereglene.
- g) Et (1) jurymedlem skal ved behov sitte ved jurybordet for å hjelpe jurypresidenten under konkurransene.
- h) En (1) computerassistent stilles ved behov til disposisjon av arrangøren. Hun/han skal sitte ved jurybordet.

ARTIKKEL 5. UTØVERE

- a) Alle utøvere må være medlem i en klubb som er godkjent og registrert av Norges Kampsport Forbund (NKF).
- b) Alle utøvere må være registrert som aktive utøvere i NKFs medlemsportal.
- c) Utøvere som stiller i konkurranse må ikke være underlagt karantene.
- d) Utøverne konkurrerer i de klassene som fremgår av konkurransereglene.
- e) Utøverne må ha gyldig forsikring gjennom NKF. **Merk!** Deltagelse i knusing og spesialteknikk skjer på eget ansvar da disse øvelsene ikke dekkes av NKFs forsikring.

ARTIKKEL 6. ANTREKK

- a) Utøverne må bruke “offisielt godkjent” Taekwon-Do dobok som er godkjent av stilartsorganisasjonene i ITF seksjonen. Damer kan bruke hvit T-skjorte under doboken.
- b) Dangraderte skal ha en markering av sin grad på beltet.
- c) Under åpningsseremonien skal utøverne bruke offisiell dobok.
- d) Ved premieutdeling skal utøverne ha på offisiell dobok eller klubbens offisielle overtrekksdrakt.

ARTIKKEL 7. SIKKERHETS OG BESKYTTELSEsutstyr FRISPARRING

- a) **I frisparring (jayoo matsogi) skal følgende utstyr benyttes:**
 - 1) Hansker. De skal være åpne i håndflaten. (en tynn bomulls innerhanske kan brukes av hygieniske årsaker).
 - 2) Sko. De skal være heldekkende over foten og bak hælen, åpen under fotsålen
 - 3) Hjelms. Den skal dekke hele hodet unntatt ansiktet.
 - 4) Tannbeskytter (transparent, ikke med farge)
 - 5) Suspensorium for menn (må være under drakten)
 - 6) Dersom en utøver velger å bruke røde eller blå hansker og sko, må disse være i samme farge som oppropet. 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 stille i nøytralt (sort/hvitt) utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de ropes opp med. Det er tillatt med nøytral farge (sort/hvit) på hjelmen selv om man bruker røde eller blå hansker og sko.

b) Følgende utstyr er godkjent:

- Top Ten
- Top Pro
- Fuji Mae
- Granmark
- Xtreme
- NTN

c) Utøverne **kan** etter eget ønske benytte følgende:

- 1) Leggbeskyttere
- 2) Brystbeskytter for kvinner
- 3) Suspensorium for kvinner

- d) Alt utstyr må bestå av elastisk materiale med svamp eller gummistopping uten metall eller annet hardt materiale, som f. eks. glidelås, lisser eller knapper/patenter. Enhver utøver med skader som krever bandasjering o.l. må fremlegge legeerklæring for dommerne, og få deres godkjenning. Det må ikke brukes nåler eller annet hardt materiale, og bandasjeringen må ikke gi ekstra støtte/beskyttelse slik at utøveren oppnår fordeler i forhold til motstanderen.
- e) Det er forbudt å ha på seg briller, smykker, klokker o.l. Håret må holdes på plass av myke elastiske gjenstander, hårbøyer o.l. er ikke tillatt. Negler på fingre og tær må være klippet.

ARTIKKEL 8. MEDISINSK BEREDSKAP

Ved NM og LM skal det være lege, førstehjelpspersonell og ambulanse tilstede. Medisinsk personell skal "uniformeres" slik at de lett kan identifiseres. Ved regionale konkurranser skal det være lege og/eller førstehjelpspersonell med samband tilstede. Ambulanse bør om mulig være tilstede. Ved skader skal legens/førstehjelpspersonellets anbefalinger følges m.h.t. om den skadede kan fortsette kampen (jfr. artikkel 32). Dokumentet "Orientering til stevnelege og/eller annet helsepersonell" skal leveres til lege/helsepersonell ved stevnestart. **Se vedlegg nr. 1**

ARTIKKEL 9. KONKURRANSEOMRÅDENE

a) Frisparring

- 1) Ringen/konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Området skal være dekket med matter. Disse skal dekke minst 1 meter utenfor konkurransområdet for å danne en sikkerhetssone. Når en ring er hevet over opprinnelig gulvnivå, må sikkerhetssonen være minst 2 meter større enn konkurransområdet.
- 2) Jurypresidenten og hans assistent skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.
- 3) Ringdommerens posisjon er 1 meter tilbaketrukket fra ringens senter, midt i mot Jurypresidentens bord.
- 4) Hjørnedommerne skal sitte 1 meter fra hvert hjørne av ringen. De nummereres fra 1 til 4 fra venstre side nærmest Jurypresidentens bord og rundt ringen (med klokka). I regionale mesterskap kan antall hjørnedommere reduseres til 2. De skal da plasseres i hjørne 1 og 3.
- 5) Utøvernes posisjoner er 1 meter ut fra hver side av ringens senter. Rød utøver skal stå til venstre og blå utøver skal stå til høyre, sett fra Jurypresidentens bord.
- 6) Coachenes posisjoner er trukket minst 1 meter fra ringen.
Se vedlegg nr. 2

b) Mønster og tradisjonell sparring

- 1) Konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 10 x 10 meter som inkluderer "sikkerhetssonen". Området kan være dekket med matter.
- 2) Jurypresidenten og hans assistent skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.
- 3) 5 dommere sitter i front av Jurypresidentens bord 1 meter fra ringen. Senior dommer sitter i midten (nr. 3). Avstanden mellom dommerne skal være 1,5 m. I regionale mesterskap kan antall dommere reduseres til 3.
- 4) Utøvernes posisjoner er 1 meter ut fra hver side av ringens senter. Rød utøver skal stå til venstre og blå utøver skal stå til høyre, sett fra Jurypresidentens bord. Dette kan fravikes dersom posisjonen er ugunstig i forhold til det mønsteret som skal utføres for eks. Juche.
Se vedlegg nr. 3

c) Spesialteknikk og knusing.

Konkurransområdet for knusing skal foregå på et egnet område. Konkurransområdet i spesialteknikk skal foregå på et mattebelagt område.

Se vedlegg nr.4

ARTIKKEL 10. COACHER

Alle utøvere **må** ha en coach når de konkurrerer. Det er kun tillatt med 1 coach pr. utøver/lag. Under mesterskapet må coachene ha på seg treningsdrakt, gymsko og ha med seg et håndkle. De skal sitte minst en meter fra ringen. De har ikke lov til å forstyrre konkurransen verbalt eller ved handling. Om Coachen bryter denne artikkel kan han/hun bortvises fra ringen og ny coach må fremskaffes innen 2 min. Om ikke ny coach er på plass innen denne tid i korrekt antrekk i henhold til regelverk, blir utøveren diskvalifisert. Hvor lenge coachen bortvises bestemmer stevnets overdommer. Coachen har anledning til å trekke sin utøver fra videre kamp ved å kaste inn håndkleet. Coachen er den eneste som tillates å være tilstede under en offisiell protest.

ARTIKKEL 11. PREMIERING

INDIVIDUELT

- a) Mønster:
1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- b) Sparring:
1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- c) Knusing:
1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon jfr. art. 36. g.
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.
- d) Spesialteknikk:
1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon jfr. art. 39. g.
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.
- e) I klasser med sju (7) eller færre deltagere i følge trekningen, blir premieringen slik:
 - 7 eller færre deltagere (det gås bronsefinale) 1 gull , 1 sølv og 1 bronse.
 - 3 utøvere (det gås miniserie) 1 gull og 1 sølv
 - 2 utøvere 1 gull
- f) Poengberegning for bestemannspremie (Kun individuelle øvelser)
 - Gull teller: 3 poeng
 - Sølv teller: 2 poeng
 - Bronse teller: 1 poengNB! I de tilfeller hvor det kun blir delt ut ett gull i knusing og/eller spesialteknikk teller dette 1 poeng
- g) For å kunne motta en bestemannspremie må utøveren ha vunnet minst et gull. Kun klasser med fire (4) eller flere utøvere er tellende. Ved eventuell lik poengsum mellom to utøvere teller klasser med flest deltagere og klasser med spesielt høyt nivå mer. Utdeling av kongepokal følger egne regler som er utarbeidet av NIF/NKF.

LAG

- a) Mønster
6 gull, 6 sølv og 12 bronse i hver klasse
- b) Sparring
6 gull, 6 sølv og 12 bronse i hver klasse
- c) Spesialteknikk
4 gull, 4 sølv og 8 bronse i hver klasse
- d) Knusing
4 gull, 4 sølv og 8 bronse i hver klasse
- e) Tradisjonell Sparring
2 gull, 2 sølv og 4 bronse i hver klasse/divisjon

ARTIKKEL 12. OFFISIELL TERMINOLOGI

(A)	CHA RYOT	HØR ETTER
(B)	KYONG YE	BUKK
(C)	JUN BI	KLAR
(D)	SHIJAK	START
(E)	HAECHYO	STOPP / SKILLES
(F)	GAESOK	FORTSETT
(G)	GOMAN	SLUTT
(H)	JU UI	ADVARSEL
(I)	GAM JUM	MINUSPOENG
(J)	SIL KYUK	DISKVALIFIKASJON
(K)	HONG	RØD
(L)	CHONG	BLÅ
(M)	JUNG JI	STOPP TIDEN
(N)	DONG CHON	UAVGJORT
(O)	IL HUE JONG	FØRSTE RUNDE
(P)	I HUE JONG	ANDRE RUNDE
(Q)	SAM HUE JONG	TREDJE RUNDE
(R)	SUNG	VINNER

ARTIKKEL 13. INNDELINGER I KONKURRANSEN

INDIVIDUELT

1. Øvelser:

Mønster	- alle kan delta
Tradisjonell sparring og frisparring	- alle over 12 år 6. Gup kan delta
Knusing og spesialteknikk	- Dan graderte over 18 år kan delta (jfr. art. 13 pkt. 4)

2. Klasser:

Damer og herrer - jenter og gutter

3. Alder mønster, frisparring og arrangert sparring

Yngre junior	(12 og 13 år)
Junior	(14 og 15 år)
Eldre junior	(16 og 17 år)
Senior	(18 år)

NB: Det er utøvernes alder på første konkurransedag som er bestemmende for hvilken klasse vedkommende skal gå i.

4. Alder knusing og spesialteknikk

Senior over 18 år. Fargede belter i alle aldre kan delta i spesialteknikk dersom det brukes target/pute som mål.

LAG

- | | | |
|----|--------------|----------------|
| a) | Junior | Herrer / Damer |
| b) | Eldre junior | Herrer / Damer |
| c) | Senior | Herrer / Damer |

Hvert lag kan delta i mønster og sparring. I sparring er det åpen vektklasse for utøverne. Lagene kan maksimalt bestå av 10 utøvere. Av de ti (10) utøverne skal 5 deltagere + 1 reserve (valgfritt) konkurrere i mønster og sparring. For senior skal tre deltagere + 1 reserve konkurrere i spesialteknikk og knusing. Endringer på laget er ikke tillatt når laget har blitt kunngjort for de ulike lagøvelsene.

ARTIKKEL 14. REKKEFØLGEN I KONKURRANSEN

- a) Mønster og Sparring individuelt
- b) Mønster og sparring lag
- c) Tradisjonell sparing
- d) Spesialteknikk individuelt
- e) Spesialteknikk lag
- f) Knusing individuelt
- g) Knusing lag

Denne rekkefølgen kan forandres av hensyn til den praktiske gjennomføringen av mesterskapet.

ARTIKKEL 15. INNVEIING

- a) Veiingen skal utføres på en nøyaktig digital vekt (helst med en mulighet for kalibrering).
- b) Veiingen skal foregå på det offisielle tidspunkt som er fastsatt i mesterskapsinnbydelsen, men aldri senere enn 1 time før konkurransestart.
- c) Det skal være minst 1 dommer og 1 representant for arrangøren for både damer/jenter og herrer/gutter som skal påse at veiingen foregår etter reglene.
- d) Dersom en utøver ikke har riktig vekt i henhold til påmeldingen har vedkommende mulighet til å oppnå riktig vekt innen tidsrammen som er satt for innveiing i følge mesterskapsinnbydelsen. Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt medfører det diskvalifikasjon jfr. art.31.

DEL II MØNSTER

ARTIKKEL 18. KLASSER MØNSTER

INDIVIDUELT

A. Egne klasser for yngre junior, junior, eldre junior gutter og jenter

Divisjon I	10. - 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8. - 7. Gup gult belte
Divisjon III	6. - 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4. - 3. Gup blått belte
Divisjon V	2. - 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. - 3. Dan svart belte

B. Egne klasser for senior herrer og damer

Divisjon I	10. - 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8. - 7. Gup gult belte
Divisjon III	6. - 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4. - 3. Gup blått
Divisjon V	2. - 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte
Divisjon VII	2. Dan svart belte
Divisjon VIII	3. Dan svart belte
Divisjon IX	4. Dan - 6. Dan svart belte

NB! En eller flere divisjoner/klasser kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 19. KONKURRANSESYSTEM MØNSTER

a) Gup

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Det går ett (1) mønster pr. runde. Jurypresidenten trekker ut et mønster blant de som tilhører den laveste graderte av de to utøverne. Vinneren kåres ved bruk av flagg. Ved uavgjort trekkes et nytt mønster blant de gjenværende mønstrene som ikke er gått tidligere.

b) Dan

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Det går to (2) mønster pr. runde. Jurypresidenten trekker første ut ett av de tre mønstrene som tilhører utøvernes grad for eks. 1. Dan, Kwang Gae, Po- Eun eller Ge-Baek. Det andre mønsteret som trekkes ut skal være blant de øvrige mønstrene som utøverne skal beherske for eks. 1. Dan, f.o.m. Chon-Ji t.o.m Choong- Moo.

Dommerne skal gi poeng fra en skala mellom 0-10 poeng etter å ha trukket fra poeng for feil i hvert av mønstrene basert på teknisk innhold, kraft, balanse, pust og "sine wave". Om resultatet blir uavgjort etter at to mønster er gått skal et nytt mønster trekkes fra de gjenværende mønstrene som ikke er gått tidligere.

1. Dan skal konkurrere i mønster fra Chon-Ji til og med Ge-Baek.
2. Dan skal konkurrere i mønster fra Chon-Ji til og med Juche.
3. Dan skal konkurrere i mønster fra Chon-Ji til og med Choi-Yong
4. - 6. Dan skal konkurrere i mønster fra Chon-Ji til og med Moon-Moo

c) Handlingsforløp

1. Begge utøverne står ved kanten av ringen vendt mot dommerne. Senior dommer gir kommandoen "Hong", "Chong" og utøverne bukker og går inn i ringen til sine respektive plasser. På senior dommers kommando "CHARYOT", "KYONG YE" skal utøverne hilse mot dommerne.

2. Jurypresidenten trekker et mønster og på senior dommers kommando "XXX TUL JUNBI" inntar utøverne mønsterets klarstilling. På senior dommers kommando "SHI JAK", starter begge utøverne og etter fullført mønster blir de stående i den siste bevegelsen inntil senior dommer gir kommandoen "GOMAN". For Dan gjentas denne prosedyren to ganger.

3. Før avgjørelsen kunngjøres gir senior dommer kommandoen "CHARYOT", "KYONG YE". Når dommerne bruker flagg (Gup) gir senior dommer kommandoen "dommere vis" hvorpå dommerne viser resultatet. Deretter reiser jurypresidenten seg opp og viser ved tegn hvem som er vinner. Når dommerne gir poeng (Dan) kontrolleres disse av jurypresidenten før han/hun kunngjør avgjørelsen ved å reise seg opp og vise ved tegn hvem som er vinner.

LAG

ARTIKKEL 20. KLASSER MØNSTER

- a) Egne klasser for junior og eldre junior jenter og gutter 2. Gup - 3. Dan
- b) Egne klasser for senior damer og herrer 1. Dan - 6. Dan

Et lag skal bestå av 5 utøvere med en reserve.

ARTIKKEL 21. KONKURRANSESYSTEM OG UTFØRELSE LAGMØNSTER

- a) Det benyttes cup system (pyramidesystem). To lag konkurrerer mot hverandre. Begge lagene skal gå to mønster, et selvvalgt og et som trekkes av jurypresidenten. Når begge lag har utført sitt selvvalgte mønster skal det andre mønsteret trekkes blant de resterende mønster. Om resultatet blir uavgjort etter at to mønster er gått skal et nytt mønster trekkes blant de gjenværende mønstrene som ikke er gått tidligere.

- b) Begge lagene viser etter tur først frem et selvvalgt mønster og deretter et tildelt mønster. Lagene går annenhver gang. Det tildelte mønsteret og det selvvalgte mønsteret kan være hvilket som helst f.o.m. CHON-JI t.o.m. GE-BAEK. Det kan ikke trekkes et mønster som er høyere enn det den laveste graderte utøver på de to lagene kan gå. Rækkefølgen er som følger:

Lag 1- Valgfritt mønster

Lag 2- Valgfritt mønster

Lag 1- Trukket mønster

Lag 2- Trukket mønster

- c) Før innmarsj på konkurranseområdet må lagutøverne stille på en linje på motsatt side av dommerne. Laget kan stille opp i den formasjonen de ønsker, og utøverne kan utføre bevegelser individuelt eller samtidig, som de selv velger, men det må fremstå som et lagarbeid. For eksempel kan ikke en utøver gjøre bevegelser i et mønster alene, uten at de andre utøverne unisont følger etter. Laget kan ikke stoppe opp i en ”continuous” og eller ”connected” bevegelse, rytmen må ikke brytes.

NB! Inn og utmarsj er ikke en del av konkurransen og det tildeles ingen poeng for dette.

- d) Lagkapteinen gir kommando til laget (hils, start, stopp osv.)
- e) Dommerne skal gi poeng fra en skala mellom 0-10 poeng etter å ha trukket fra poeng for feil i hvert av mønstrene basert på: koreografi, teamwork, teknisk innhold, kraft, balanse, pust og ”sine wave”. Konkurrenten med høyest oppnådde poengsum skal gå videre til neste runde.

ARTIKKEL 22. AVGJØRELSER MØNSTER

- a) Nederste grense for å kåre vinner er to (2) dommere for blå, to (2) for uavgjort og en (1) for rød og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver/lag er det uavgjort og et nytt mønster må utføres.

ARTIKKEL 23. DOMMERE MØNSTER

En (1) Jurypresident, et (1) jurymedlem, og fem (5) dommere.

DEL III SPARRING

ARTIKKEL 24. KLASSER SPARRING

INDIVIDUELT

A) En klasse for yngre junior gutter og en for jenter

- Divisjon I 6. - 5. Gup grønt belte
- Divisjon II 4. - 3. Gup blått belte
- Divisjon III 2. - 1. Gup rødt belte og svart belte 1. Dan

Klassene deles inn etter høyde eller er ”åpen”.

Ved inndeling etter høyde

Under 155cm

Over 155cm

B) En klasse for Junior og en for eldre junior gutter

- Divisjon I 6. - 5. Gup grønt belte
- Divisjon II 4. - 3. Gup blått belte
- Divisjon III 2. - 1. Gup rødt belte
- Divisjon IV 1. Dan svart belte

VEKTKLASSER

Under 50kg

50 - 56 kg

56 - 62 kg

62 - 68 kg

68 - 75 kg

over 75 kg

Klassene kan også deles inn etter høyde eller være ”åpen”.

Ved inndeling etter høyde

Under 165 cm

Mellom 165 – 180 cm

Over 180 cm

C) En klasse for Junior og en for eldre junior jenter

- Divisjon I 6. - 5. Gup grønt belte
- Divisjon II 4. - 3. Gup blått belte
- Divisjon III 2. - 1. Gup rødt belte
- Divisjon IV 1. Dan svart belte

VEKTKLASSER

Under 45 kg
45 - 50kg
50 - 55 kg
55 - 60 kg
60 - 65 kg
Over 65 kg

Klassene kan også deles inn etter høyde eller være ”åpen”.

Ved inndeling etter høyde

Under 165 cm
Over 165 cm

D) Senior - herrer

Divisjon I 6. - 5. Gup grønt belte
Divisjon II 4. - 3. Gup blått belte
Divisjon III 2. - 1. Gup rødt belte
Divisjon IV 1. - 6. Dan svart belte

VEKTKLASSER

Under 57 kg
57 - 63kg
63 - 70 kg
70 - 78 kg
78 - 85 kg
Over 85 kg

E) Senior - damer

Divisjon I 6. - 5. Gup grønt belte
Divisjon II 4. - 1. Gup blått og rødt belte
Divisjon III 2. - 1. Gup rødt belte
Divisjon IV 1. - 6. Dan svart belte

VEKTKLASSER

Under 50 kg
50 - 56 kg
56 - 62 kg
62 - 68 kg
68 - 75 kg
Over 75 kg

NB! En eller flere divisjoner/vektklasser kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 25. KAMPLENGDE TIDTAKING SPARRING

- a) Kamplengde Gup-graderte
Kamplengden for alle klasser er 1 x 2 minutter for individuelle konkurranser, semifinaler og finaler går over 2 x 2 minutter med ett (1) minutt pause mellom rundene.
- b) Kamplengde Dan-graderte
Kamplengden for alle klasser er 2 x 2 minutter for individuelle konkurranser, med ett (1) minutt pause mellom rundene.
- c) Ved uavgjort i de individuelle konkurransene, skal det umiddelbart gås en ny runde på 1 minutt. Hvis det fremdeles er uavgjort, skal det gås en runde der første scorede poeng vinner (sudden death) for å avgjøre hvem som vinner ref. art. 33.3.
- d) På den første "SHIJAK" kommandoen fra ringdommeren starter tidtageren klokken, og den fortsetter til full tid hvis ikke kampdommeren beordrer "stans tiden" (Jung Ji) ved å vise dette med tegn.
- e) Kamplengden for lag er 1 x 2 minutter.

ARTIKKEL 26. TREFFOMRÅDE SPARRING

- a) Den delen av hodet som strekker seg fra pannen til haken, og mellom ørene.
- b) Overkroppen vertikalt fra halsen til navlen, og fra en linje, trukket på hver side, fra armhulene ned til livet (dvs. hele fronten unntatt ryggen).
- c) Det er forbudt å treffe nakken, midt oppe på hodet, bakhodet, strupen, under beltet og i ryggen.

ARTIKKEL 27. POENGGIVNING SPARRING

- a) Ett poeng gis for:
 - Håndteknikker rettet mot middels eller høyt mål.
 - Håndteknikker ved hopp (begge føttene må være opp fra bakken) rettet mot middels eller høyt mål.
- b) To poeng gis for:
 - Fotteknikker rettet mot middels mål.
 - Hoppende/flygende fotteknikker rettet mot middels mål.
- c) Tre poeng gis for:
 - Fotteknikker rettet mot høyt mål.
 - Hoppende/flygende fotteknikker rettet mot høyt mål.

ARTIKKEL 28. SCORING PROSEDYRE SPARRING

a) **Yngre junior (12 og 13 år)**

Det er tillatt med berøring mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for teknikk som er inntil 2 cm fra målet og for lett berøring (skintouch).

b) **Junior (14 og 15 år) og eldre junior (16 og 17 år)**

Det er tillatt med lett kontakt mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for berøring (touch).

c) **Senior (over 18 år)**

Det er tillatt med kontakt mot kroppen (semikontakt). Mot hodet vil det bli gitt poeng for lett kontakt.

d) I en konkurranse er en teknikk poenggivende når:

1. Den er utført korrekt.
2. Den er dynamisk, dvs. at den er utført med styrke, hensikt, hastighet og presisjon.
3. Den er kontrollert mot målet.

ARTIKKEL 29. ADVARSEL SPARRING

Advarsler vil bli tildelt for følgende forseelser:

a) Markere at man har scoret et poeng ved å løfte en eller to hender.

b) Gå ut av ringen (med begge føtter).

c) Fall, tilsiktet eller ikke (berøring av gulvet med hvilken som helst annen del av kroppen enn føttene).

d) Late som man er blitt truffet for å oppnå en fordel (filming).

e) Bevisst unndra seg kamp.

f) Justere sparringsutstyret under kampen uten tillatelse fra ringdommer.

g) Utsiktet angrep mot forbudt område ref. art. 26 pkt.c.

h) Dytting NB! Hvis en utøver blir skjøvet ut av ringen med hensikt (uten at en teknikk blir utført) vil han ikke motta en advarsel. Utøveren som dytter skal tildeles en advarsel.

NB! *Et minuspoeng noteres for 3 advarsler.*

ARTIKKEL 30. MINUSPOENG SPARRING

Ett poeng vil bli fratrukket for følgende forseelser:

- a) Hard kontakt
- b) Angripe en motstander som ligger nede
- c) Feiing av føtter
- d) Holding / grabbing
- e) Bevisst angrep mot forbudte områder ref. art. 26.

ARTIKKEL 31. DISKVALIFIKASJON SPARRING

En utøver blir diskvalifisert ved følgende forseelser:

- a) Dårlig oppførsel overfor dommere eller ignorerer hans/hennes instruksjoner
- b) Overdreven eller ukontrollert hard kontakt
- c) Tildelt tre (3) direkte minuspoeng
- d) Være påvirket av alkohol eller andre forbudte stoffer
- e) Miste besinnelsen
- f) Fornærme en konkurrent, coach eller en offisiell person
- g) Biting eller kloring
- h) Angrep med kne, albue eller panne
- i) Påføre motstanderen en "knock out" (KO)
- j) Ikke møtt innen 1 minutt etter siste annonsering jfr. art 17.
- k) Ikke iført reglementert utstyr innen 1 minutt etter kontroll av ringdommeren jfr. artikkel 33 pkt. 2.
- l) Ikke riktig vekt i følge reglene jfr. art.15.

Den som blir diskvalifisert kan ikke fortsette videre i konkurransen. Dette betyr at utøveren som skulle møte den diskvalifiserte i neste kamp får "walk over".

ARTIKKEL 32. SKADE I SPARRING

- a) Ved en eventuell skade skal kampdommer stoppe kampen og tilkalle lege/ førstehjelpspersonell. De har de max 3 min på å diagnostisere og behandle den skadde. Lege/førstehjelpspersonell tar den endelige avgjørelsen om en utøver kan fortsette eller ikke.
- b) Når en utøver ikke kan fortsette på bakgrunn av legens avgjørelse skal jurypresidenten, ringdommeren og de fire hjørnedommerne i fellesskap treffe følgende avgjørelse:
 - Den skadde vinner hvis motstanderen **er** ansvarlig for skaden
 - Den skadde taper hvis motstanderen **ikke er** ansvarlig for skaden.
- c) En skadet utøver som er uskikket til å fortsette, kan ikke konkurrere i det tidsrommet legen har angitt.
- d) En utøver som nekter å akseptere legens avgjørelse vil bli diskvalifisert, og tatt ut av konkurransen.
- e) Hvis to utøvere skader seg på samme tidspunkt, og begge, i følge legens/førstehjelpspersonellets avgjørelse, er uskikket til å fortsette, vinner den deltageren som har flest scorede poeng på det tidspunktet. Hvis utøverne har lik poengsum, avgjør dommerne hvem som vinner runden. Dersom ingen av utøverne kan fortsette konkurransen får de neste motstanderne walk-over.

NB! En utøver som forårsaker en KO eller en hjernerystelse på sin motstander i sparring skal diskvalifiseres. Den utøver som blir utsatt for denne type skade kan ikke fortsette å konkurrere på det aktuelle stevnet og skal ilegges karantene jfr. artikkel 46.

ARTIKKEL 33. KAMPPROSEDYRE OG BESTEMMELSER SPARRING

INDIVIDUELT

1. Handlingsforløp ved start, stopp av kamp og etter kampslutt.

- a) På ringdommerens kommando "CHARYOT", "KYONG YE" skal utøverne hilse mot Jurypresidenten, deretter mot ringdommer, så til sist mot hverandre. Motsatt rekkefølge når kampen er ferdig.
- b) Ringdommeren skal undersøke utøverne for å forsikre seg at de er iført korrekt drakt, beskyttelsesutstyr, og at de ikke har på seg klokke, smykker eller noe annet utstyr som kan tenkes å skade motstanderen. Dersom en utøver ikke er iført reglementert utstyr, har vedkommende maksimalt 1 minutt på seg til å ordne dette, hvorefter vedkommende diskvalifiseres jfr. art. 31.
- c) Ringdommeren sier deretter "JAYOO MATSOGI JUNBI" og starter kampen med kommandoen "SHIJAK", og utøverne fortsetter å sparre til ringdommeren gir kommandoen "HAECHYO". Utøverne stopper da øyeblikkelig sparringen, og blir hvor de er til kampen settes i gang 1 meter fra ringkanten. Kampen settes i gang igjen ved at ringdommeren gir kommandoen "GAESOK".

- d) Ved full tid gir tidtakeren et tydelig signal for å varsle ringdommeren, men kampen avsluttes kun ved sluttkommandoen "GOMAN" gitt av ringdommeren.

2. Avgjørelser

- a) Nederste grense for å kåre vinner er: 2 dommere for blå, en uavgjort og en for rød og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver er det uavgjort og en ekstra runde på 1 minutt må gås umiddelbart. Utøverne tar ikke med seg minuspoeng og advarsler videre til ekstrarunder.
- b) Er det fremdeles uavgjort vil det første scorede poeng avgjøre hvem som vinner, (sudden death).
- c) Når 2 hjørnedommere har en utøver som vinner i runden for første scorede poeng (sudden death), har den utøveren vunnet.
- d) Ringdommeren skal stille seg i senter av kampområdet mellom de to utøverne med front mot juryen. I det avgjørelsen blir annonsert skal ringdommeren erklære den ene av utøverne for vinner ved å strekke vedkommendes arm i været.

LAG

1. Klassene inndeles i junior, eldre junior og senior

- a) Junior og damer 2. Gup - 3. Dan
- b) Junior herrer 2. Gup - 3. Dan
- c) Eldre junior damer 2. Gup - 3. Dan
- d) Eldre junior herrer 2. Gup - 3. Dan
- e) Senior damer 1. Dan - 6. Dan
- f) Senior herrer 1. Dan - 6. Dan

Et lag skal bestå av 5 utøvere og en reserve.

2. Prosedyre

- a) Prosedyren for kampene er som for individuelle konkurranser.
- b) Det skal kastes mynt om hvilket lag som starter. Coachen for det laget som vinner myntkastingen avgjør hvilket lag som starter. Deretter starter lagene annenhver gang.
- c) I lagkonkurransen skal alle dommeravgjørelsene fra de fem (5) kampene telles. Dersom det er uavgjort når alle fem (5) kampene er ferdig skal hver coach velge én (1) utøver til å gå en ekstra runde på to (2) minutter. Teamet som vinner denne kampen vil bli erklært som vinneren av team konkurransen.

- d) Er det fortsatt uavgjort, vil det første scorede poeng avgjøre hvem som vinner (sudden death).

NB: Alle fem (5) kamper må gjennomføres og være ferdig. Hvis en av konkurrentene trekker seg fra en kamp (inntil kampslutt) vil motstanderen bli erklært som vinner og laget vil da bli tildelt 15 poeng. I tilfelle en utøver blir skadet og derfor etter legens avgjørelse er ute av stand til å fortsette kampen, eller ved diskvalifikasjon etter å ha mottatt tre (3) direkte minuspoeng tildeles det andre laget fire (4) poeng.

ARTIKKEL 34. DOMMERE SPARRING

En (1) Jurypresident, et (1) jurymedlem, en (1) ringdommer og fire (4) hjørnedommere.

DEL IV KNUSING

ARTIKKEL 35. KLASSER KNUSING

Egne klasser for herrer senior og damer senior og de skal utføre følgende øvelser:

- a) Sonkal Daerigi Knivhånd (annuro eller bakkuro Taerigi)
- b) Yopcha Jirugi Sidespark
- c) Dollyo Chagi Svingspark

Det er valgfritt for hver enkelt utøver å forsøke alle knusingsøvelsene i klassen.

NB: Antall øvelser kan fravikes ved at det velges ut en eller to øvelser.

ARTIKKEL 36. PROSEDYRE KNUSING

1. INDIVIDUELT OG LAG

- a) Det skal brukes et stativ som kan justeres i høyden. Utøverne har totalt 2 minutter til å justere høyden på stativene for alle øvelsene. Antallet planker for hver øvelse vil stå i mesterskapets offisielle invitasjon.
- b) I knusing er det tillatt å ta et steg framover. Man må innta en L-stilling og garderingsblokk som klarstilling både før og etter at man gjør et forsøk på å knuse. I knusing med knivhåndsslag kan slaget gå enten innover eller utover. Kun en "backward movement" tillates.
- c) Når dommeren har vist et signal med et rødt flagg, har utøveren og/eller laget maksimum 3 minutter totalt på obligatorisk måling der kun en berøring er tillatt, etterfulgt av et forsøk på å knuse plankene. Om antallet øvelser reduseres går tiden ned med 1 min pr. øvelse. Overstiges fristen skal det tildeles 0 poeng.
- d) Dommerne kan underkjenne forsøket på grunn av:
 - Dårlig balanse og positur i gjennomføringen av teknikken.
 - Feil treffpunkt og uriktig utførelse.
- e) Dommerne må undersøke hver planke før hvert forsøk.
- f) Hver delte plank gir tre (3) poeng og hver bøyde plank gir (1) poeng. Alle øvelser gjøres ferdig før kontroll av antall knuste eller bøyde planker finner sted. En utøver må ha minimum to flagg for å kunne få poeng.
- g) De fire utøvere/lag med høyeste poengsummer vil få første, andre, og to (2) tredje plasser. Bare i det tilfellet at to (2) konkurrenter/lag oppnår samme poengsum deles to bronsemedaljer ut.

- h) Hvis man får en uavgjort situasjon skal jurypresidenten trekke en ny øvelse for å få en avgjørelse. Jurypresidenten avgjør også hvor mange planker som skal brukes. Utøverne det er uavgjort mellom skal konkurrere helt til man har fått en avgjørelse, og plassene er fordelt.
- i) Utøver/lag som ikke scoret noen poeng i første forsøk kan ikke fortsette i konkurransen. De kan heller ikke motta noen medaljer eller plassering i konkurransen.

2. LAG

Herrer og Damer

Lag (3 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 35, og følge prosedyrene angitt i artikkel 36.

3. PLANKER

Under knusingsøvelsene kan det brukes planker som følger:

- a) Treplanker som er fra 18-20 mm tykke og 30 x 30 cm i diameter.
- b) Godkjente plastplanker 30 x30 cm i diameter.

ARTIKKEL 37. DOMMERE KNUSING

En (1) Jurypresident, et (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

DEL V SPESIALTEKNIKK

ARTIKKEL 38. KLASSER SPESIALTEKNIKK

Egne klasser for herrer Senior og damer senior og de skal utføre følgende øvelser:

- a) Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt frontspark
Seieren går til den som har høyest spark.
- b) Twimyo Nopi Yop Cha Jirugi - Flygende høyt sidespark
Seieren går til den som har høyest spark.
- c) Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
Seieren går til den som har høyest spark.

ARTIKKEL 39. PROSEDYRE SPESIALTEKNIKK

1. INDIVIDUELT OG LAG

- a) Det skal brukes et stativ som kan justeres i høyden. Høydene for hver øvelse vil bli angitt i stevnets offisiell invitasjon.
- b) Følgende prosedyre skal finne sted:
Etter at dommeren har signalisert med et rødt flagg har hver utøver i den individuelle konkurransen eller for lag tre (3) minutter på å forsøke å knuse de tre (3) utvalgte øvelsene. Utøveren må gjøre én (1) måling av avstand der ingen berøring er tillatt, etterfulgt av forsøk på å knuse.
- c) Overstiges fristen skal det tildeles 0 poeng.
- d) Dommere kan underkjenne en øvelse når noen av disse situasjoner oppstår:
 - Feil treffpunkt.
 - River ned hinderet når det utføres Twimyo Nopi Yop Cha Jirugi
 - Fall (en annen del av kroppen enn føttene berører bakken).
- e) Dommere må regelmessig undersøke hvert stativ og planken etter hvert forsøk.
- f) Knust planke gir tre (3) poeng og berøring gir ett (1) poeng.
- g) De fire utøvere/lag med høyeste poengsum vil få første, andre, og to (2) tredje plasser. Bare i det tilfelle at to (2) konkurrenter/lag oppnår samme poengsum deles to bronsemedaljer ut.
- h) I tilfelle uavgjort velger jurypresidenten ut en ny øvelse og bestemmer hvor høyt/langt hoppet skal være. De utøvere/lag det er uavgjort mellom vil konkurrere til et resultat foreligger.
- i) Konkurrenter og/eller lag som ikke scorer noen poeng på første forsøk i løpet av øvelsen vil ikke få lov til å fortsette konkurransen. Utøverne/laget må oppnå poeng for å kunne motta en medalje eller plassering

2. LAG

Herrer og Damer

Lag (3 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 38, og følge prosedyrene som er angitt i artikkel 39.

3. PLANKER

Under knusingsøvelsene skal det brukes planker som følger:

- a) Treplanker som er fra 0.9-11 mm tykke og 30 x 30 cm i diameter
- b) Godkjente plastplank 30 x 30 cm i diameter.

ARTIKKEL 40. DOMMERE SPESIALTEKNIKK

En (1) Jurypresident, et (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

DEL VI ARRANGERT SPARRING

ARTIKKEL 41. DIVISJONER ARRANGERT SPARRING

Gutter, jenter, herrer, damer og/eller miksede par.

Egne klasser for gup og dan

- a) Yngre junior
- b) Junior
- c) Eldre junior
- d) Senior

NB! En eller flere klasser kan slås sammen dersom det er for få deltagere.

ARTIKKEL 42. PROSEDYRE ARRANGERT SPARRING

Hvert lag består av to (2) utøvere som skal entre ringen som i sparring og skal utføre et forberedt program som gir dem muligheten til å vise frem en bred variasjon av teknikker uten fare for skader. Konkurransen skal foregå med de teknikker som er beskrevet i ITF Encyclopedia, manualer eller ITF cd-rom samt det som undervises på Internasjonale Instruktørkurs. Utøverne må delta etter følgende regler og retningslinjer:

Hvert lag skal utføre hver for seg, og dommerne skal tildele poeng mellom 0-10 og skal ta hensyn til følgende kriterier:

- a) Koreografi og teamarbeid
- b) Teknisk innhold
- c) "Sine wave"
- d) Kraft
- e) Pust
- f) Det er kun tillatt å utføre en (1) akrobatisk sekvens for hver av lagets utøvere

Begge utøvere hilser først til jurypresident/dommerpanelet, og deretter mot hverandre. De må begge innta en L-stilling med garderingsblokk. På kommando Shi-Jak fra en av utøverne starter tiden. Kampen avsluttes med et "final blow" og ved at en av utøverne står i en L-stilling. Tiden stopper når denne utøveren roper "Goman".

- a) Alle angrep må blokkeres eller unngås og må utføres mest mulig realistisk.

- b) Runden består av en (1) runde: minimum 60 sekunder - maks 75 sekunder.
- c) Lag som overstiger 75 sekunder eller som ikke når minstekravet på 60 sekunder skal få 0 poeng
- d) Dersom det utføres mer enn én akrobatisk sekvens pr. utøver under kampen, skal laget få 0 poeng.
- e) I tilfelle av uavgjort må lagene gjøre øvelsen på nytt til en vinner kåres.

ARTIKKEL 43. OFFISIELLE FOR ARRANGERT FRISPARRING

En (1) Jurypresident, et (1) jurymedlem, og fem (5) dommere.

DEL VII DOPING, PROTESTER OG KARANTENE

ARTIKKEL 44. DOPING

Norges Idrettsforbunds (NIFs) til enhver tid gjeldende bestemmelser om doping skal følges. (Se NIFs lovhefte/bestemmelser om doping).

ARTIKKEL 45. PROTESTER

- a) Kun coachen kan fremsette en protest, når en avgjørelse kan være i strid med reglene.
- b) Coachen må umiddelbart etter kampslutt informere jurypresidenten at det vil bli levert en offisiell protest. Protesten må være skriftlig og leveres til jurypresidenten innen 5 minutter. Jurypresidenten skal levere protesten umiddelbart til leder av protestkomiteen.
- c) Protesten skal være begrunnet og underskrevet av utøverens eller lagets coach.
- d) Protestkomiteen undersøker omstendighetene rundt protesten og kan innkalle hvem som helst for å avgi vitneforklaring i den aktuelle saken.
- e) Protestkomiteen baserer sine avgjørelser på de regler som er nedlagt i dette dokument, og kan ikke være i strid med disse. Avgjørelsene kan være som følger:
 - Godkjenne resultatet
 - Underkjenne resultatet og kampen må gås om igjen.
 - Underkjenne resultatet og tildele seieren til taperen
 - Diskvalifisere begge utøverne
- f) I en situasjon der det er innlagt en protest, kan ikke utøveren det er protestert for konkurrere igjen før protestkomiteen har tatt en avgjørelse.
- g) Når protestkomiteen har tatt sin avgjørelse skal den underrette alle involverte parter. Denne avgjørelsen er endelig og kan ikke appelleres.
- h) Dersom lagleder/coach fastholder protesten etter at en avgjørelse er tatt medfører det at han/hun blir bortvist fra mesterskapet.

Hvis et lag eller en individuell utøver trekker seg fra mesterskapet i protest, vil det få følgende konsekvenser:

- a) Automatisk diskvalifikasjon fra den øvelsen, og ingen plassering i den øvelsen, og dermed ingen medalje.
- b) Automatisk diskvalifikasjon fra alle øvelsene i mesterskapet
- c) Videre diskvalifikasjon fra andre mesterskap avgjøres av styret i ITF seksjonen.

ARTIKKEL 46. KARANTENE

- a) Hvis det i en kamp utføres en ureglementert teknikk som forårsaker at en utøver bedømmes "groggy", skal denne utøveren nektes å gå flere kamper i samme stevne. Dette gjelder også om stevnet går over flere dager.
- b) Hvis hard kontakt medfører bevisstløshet (hjernerystelse), skal den rammede personen ikke tillates å delta i kamper i en periode på 3 måneder fra skadedato.
- c) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs to ganger i løpet av en periode på 6 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 6 måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for annen gang.
- d) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs tre ganger etter hverandre i løpet av 12 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 12 måneder fra stevnets dato hvor han/hun ble skadet for tredje gang.
- e) Før kamptillatelse gis etter at karanteneperiodene nevnt ovenfor under punktene b), c) eller d) er over, må utøveren være kjent kampdyktig av lege.
- f) Ansvarlig lege eller førstehjelp må rapportere alle detaljer angående karantenetid og lignende, skriftlig til overdommer og arrangør. Overdommer er ansvarlig for å rapportere videre til leder i ITF seksjonen, arrangør er ansvarlig for å rapportere til utøverens klubb.
- g) Leder i ITF-seksjonen legger inn karantedetaljene på utøverens profil i NKFs medlemssystem.

ARTIKKEL 47. UFORUTSIGBARE HENDELSER ELLER SITUASJONER

Stevnets Dommerledere (leder og nestleder jfr. art. 4.a.) har myndighet til å ta avgjørelse i spesielle situasjoner som oppstår under konkurransen og som ikke er omtalt i dette regelverket. Eventuelle endringer/avvik må rapporteres til ITF seksjonen av stevnets dommerleder.

ARTIKKEL 48. KOPI AV REGLEMENT

Et eksemplar av dette reglement skal være tilgjengelig på alle konkurranser.

Vedlegg til KONKURRANSEREGLER

Vedlegg 1 ORIENTERING TIL STEVNELEGE OG/ELLER ANNET HELSEPERSONELL

ITF Taekwon-Do har etter hvert blitt en populær aktivitet i Norge. I tillegg til å være en utmerket og spennende mosjonsaktivitet, er det også en sport og det avholdes årlig en rekke stevner over hele landet. Det konkurreres i følgende øvelser:

- 1. Mønster:** utøveren utfører en serie bevegelser alene, kan sammenlignes med frittstående i turn
- 2. Frisparring** to utøvere går kamp mot hverandre
- 3. Knusing** det konkurreres om hvem som klarer å sparke eller slå av flest mulig treplanker med ulike deler av hender eller føtter.
- 4. Spesialteknikk** det konkurreres om hvem som klarer å hoppe høyest eller lengst å sparke av en treplate med ulike sparkteknikker. (Her teller ikke antallet plank, men lengde eller høyde.

Konkurranser i mønster og frisparring avholdes for alle utøvere fra 12 år og oppover, mens knusing og spesialteknikk er forbeholdt utøvere som innehar sort belte. I tillegg er det 16 års aldersgrense for spesialteknikk og 18 års aldersgrense for knusing.

Som i alle andre idretter forekommer det av og til skader på stevner i **ITF Taekwon-Do**. De fleste skadene oppstår i frisparring og knusing, men det hender også at det skjer enkelte forstuingskader i spesialteknikk.

I frisparring er det klare regler som ivaretar utøverens sikkerhet. Det er særlig lagt vekt på at utøverne ikke skader hverandre. **Utøverne plikter å ha følgende sikkerhetsutstyr:**

Tannbeskytter, hånd og fotbeskytter, susp for herrer (hardplast) og hodebeskytter (hjelm)

Det er i tillegg valgfritt å benytte følgende utstyr:

Underarmsbeskytter og leggbeskytter

All teknikk skal kontrolleres. Graden av kontakt som er tillatt varierer med alder og nivå. (ingen kontakt for utøvere under 16 år - lett kontakt/berøring for utøvere over 16 år.) Det er med andre ord IKKE en full-kontakt idrett som for eks. boksing.

Ved for hard kontakt straffes utøverne med advarsler eller minuspoeng som kommer til fratrekk på utøverens totale poengsum (sjansen for å vinne reduseres kraftig). Dersom en pådrar seg til sammen 3 minuspoeng i en å samme kamp blir man diskvalifisert. Dersom en utøver skader sin motstander og denne ikke kan fortsette kampen blir han diskvalifisert.

Skader oppstår ved at en av utøverne feilbedømmer avstanden og kraften i sin teknikk eller ved at motstanderen feilbedømmer situasjonen og beveger seg inn i en teknikk som ellers ville ha vært korrekt.

De skader som oftest oppstår i frisparring er neseblødninger, en sjelden gang brudd i nesen og enkelte ganger hjernerystelse. I sistnevnte skade er det spesielt viktig at utøveren **ikke** får fortsette kampen. Det er derfor særlig ved de **ikke synlige skadene** til hodet at det er viktig å avgjøre om

vedkommende er ”groggy” eller om det foreligger hjernerystelse. Her er det **spesielt viktig** at lege og/eller annet helsepersonell kommer inn i bildet.

STEVNELEGENS/HELSEPERSONELLETS OPPGAVER

1. Sammen med hjelpekorpsset ta seg av skader.
2. Sørge for videre transport av alvorlig skadde personer.
3. Ved nedslaging, i samråd med dommer, avgjøre om utøveren kan fortsette. Legen/helsepersonellet har det siste ordet.
4. Påse at eventuelt blodsøl blir fjernet iført beskyttelseshansker og med desinfiserende oppløsning (klorvann).

NB!

Legen/helsepersonellet har det siste ordet ved spørsmål om en utøver skal fortsette kampen og kan konkurrere videre eller ikke.

Noen forslag til undersøkelsesmetoder ved mistanke om for hard kontakt til hodet uten synlig eller ved lite synlige skader.

1. **Baklengs telling, la utøveren telle for eks. fra 105 til minst 90.**
2. **Finger/nesetipp-prøve.**
3. **Finger/finger-prøve.**
4. **Fingertelling med henholdsvis høyre og venstre øye.**

Hjernerystelse er ofte ledsaget av kortvarig bevissthetstap. Ofte husker ikke utøveren det som har hendt like før skaden, selve ulykken eller kort tid etter skaden. Be derfor utøveren selv fortelle om hva som traff han/henne, hva utøveren gjorde før og etter hendelsen. En kan dermed få et inntrykk av et eventuelt bevissthetstap = hjernerystelse.

Hard kontakt til kroppen gir sjelden skader. Utøveren kan ”miste” pusten pga. et treff i magen/mellomgulvet. Utøveren må da få litt tid til å komme seg igjen. I knusing og spesialteknikk kan det forekomme forstuinger og benbrudd.

Erfaringsmessig er det få skader i ITF Taekwon-Do. Vi håper på et godt samarbeid med stevne-legene/helsepersonell. Er dere i tvil om en utøver eller dere trenger mer informasjon, ta kontakt med hoveddommeren.







