

REGELVERK

ITF TAEKWON-DO

2025



**KAMP
SPORT**

**Oktober
2025**

INNHold

FORORD	4
KONKURRANSEREGLER FOR ITF TAEKWON-DO	7
1. Generelt	8
Artikkel 1 Formål	8
Artikkel 2 Anvendelse	8
Artikkel 3 Offisielle representanter	8
Artikkel 4 Dommernes oppgaver	8
Artikkel 5 Utøvere	9
Artikkel 6 Antrekk	9
Artikkel 7 Sikkerhets- og beskyttelsesutstyr frisparring	9
Artikkel 8 Medisinsk beredskap	10
Artikkel 9 Konkurranssområdene	10
Artikkel 10 Coacher	11
Artikkel 11 Premiering	12
Artikkel 12 Offisiell terminologi	13
Artikkel 13 Inndelinger i konkurransen	13
Artikkel 14 Rekkefølgen i konkurransen	15
Artikkel 15 Innveiing	15
Artikkel 16 Trekning	16
Artikkel 17 Annonsering	16
2. Mønster	17
Artikkel 18 Klasser mønster, individuelt	17
Artikkel 19 Konkurransesystem mønster, individuelt	17
Artikkel 20 Klasser mønster, lag	18
Artikkel 21 Konkurransesystem og utførelse mønster, lag	19
Artikkel 22 Avgjørelse mønster	20
Artikkel 23 Dommere mønster	20
3. Sparring	21
Artikkel 24 Klasser sparring, individuelt	21
Artikkel 25 Kamplengde tidtaking sparring	24
Artikkel 26 Treffområde sparring	24
Artikkel 27 Poenggivning sparring	24
Artikkel 28 Scoringsprosedyre sparring	25
Artikkel 29 Advarsel sparring	25
Artikkel 30 Minuspoeng sparring	26
Artikkel 31 Diskvalifikasjon	26
Artikkel 32 Skade i sparring	27
Artikkel 33 Kampprosedyre og bestemmelser sparring	28

Artikkel 34 Dommere sparring	29
4. Knusing	30
Artikkel 35 Klasser knusing	30
Artikkel 36 Prosedyre knusing	30
Artikkel 37 Dommere knusing	31
5. Spesialteknikk	32
Artikkel 38 Klasser spesialteknikk	32
Artikkel 39 Prosedyre spesialteknikk	32
Artikkel 40 Dommere spesialteknikk	33
6. Tradisjonell sparring	34
Artikkel 41 Klasser tradisjonell sparring	34
Artikkel 42 Prosedyre tradisjonell sparring	34
Artikkel 43 Dommere tradisjonell sparring	35
7. Doping, protester og karantene	36
Artikkel 44 Doping	36
Artikkel 45 Protester	36
Artikkel 46 Karantene	37
Artikkel 47 Uforutsigbare hendelser eller situasjoner	37
Artikkel 48 Kopi av reglementet	37
8. Vedlegg	38
Orientering til førstehjelpspersonell	38
Konkurranssområde frisparring	41
Konkurranssområde mønster/trad. sparring	42
Konkurranssområde knusing	43
Konkurranssområde spesialteknikk	44
Cupskjema	45
Stevnerapport	46
Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere	48
Artikkel 1 Formål	48
Artikkel 2 Alder	48
Artikkel 3 Offisielle representanter	48
Artikkel 4 Coacher og foreldre	49
Artikkel 5 Mesterskapssystem - premiering	50
Artikkel 6 Konkurranssområde	50
Artikkel 7 Sikkerhet og beskyttelsesutstyr	50
Artikkel 8 Inndeling i konkurransen	50
Artikkel 9 Mønster/firevendinger	50
Artikkel 10 Frisparring	51
Artikkel 11 Spesialteknikk	53
Vedlegg tilleggsbestemmelser	54

DOMMEREGLEMENT FOR ITF TAEKWON-DO	56
1. Generelt	57
Artikkel 1 Formål	57
Artikkel 2 Gyldighet	57
Artikkel 3 Krav	57
Artikkel 4 Aldersgrenser	57
Artikkel 5 Dommerantrekk	58
Artikkel 6 Dommerledere	58
Artikkel 7 Dommerteam	59
2. Mønster	60
Artikkel 8 Jurypresidentens plikter og rettigheter	60
Artikkel 9 Dommernes plikter og rettigheter	60
Artikkel 10 Dommeroppstilling, hilseprosedyrer	60
Artikkel 11 Bedømming	62
Artikkel 12 Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, individuelt	66
Artikkel 13 Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, lag	66
Artikkel 14 Avgjørelser	68
3. Sparring	70
Artikkel 15 Jurypresidentens plikter og rettigheter	70
Artikkel 16 Prosedyre ved skade	70
Artikkel 17 Ringdommerens plikter og rettigheter	71
Artikkel 18 Hjørnedommerens plikter og rettigheter	71
Artikkel 19 Avgjørelser, individuelt	71
Artikkel 20 Avgjørelser, lag	71
Artikkel 21 Dommeroppstilling - hilseprosedyrer - kunngjøring av resultat	73
4. Knusing og spesialteknikk	75
Artikkel 22 Jurypresidentens plikter og rettigheter	75
Artikkel 23 Dommernes oppgaver	75
Artikkel 24 Avgjørelser	75
5. Tradisjonell sparring	77
Artikkel 25 Jurypresidentens plikter og rettigheter	77
Artikkel 26 Dommernes plikter og rettigheter	77
Artikkel 27 Prosedyre og bedømming	77
Artikkel 28 Avgjørelser	80
DOMMERTEGN FOR ITF TAEKWON-DO	81

FORORD

Dommerne er forbundets offisielle representanter, og måten de opptrer og utøver sin gjerning på må derfor være i tråd med forbundets regler, og utøves med god etikette og profesjonalitet. Det er langt færre dommere til stede på et mesterskap enn det er utøvere. De skiller seg ut i forhold til utøverne med sitt dommerantrekk og sin funksjon. Deres avgjørelser er gjenstand for stor oppmerksomhet både fra publikum, utøvere og lagledere. Det er svært viktig at dommerne er klare over at de «står på utstilling», og at deres opptreden observeres av mesterskapets øvrige aktører. Her spiller dommernes kroppsspråk og holdning en avgjørende rolle. Måten man går, står, sitter på og forøvrig opptrer, sender ut en mengde signaler til omverdenen. Dårlig etikette og kroppsspråk svekker dommernes autoritet og fører til at respekten for deres avgjørelser reduseres. God etikette har motsatt virkning.

Dette dommerkurset er delt i tre deler. Den første delen omhandler konkurransereglene. Reglene danner rammen for konkurransen og er den som dommerne, utøvere og coachene forholder seg til under konkurransen. Reglene danner også grunnlaget for hvordan og hva utøverne trener på i forkant av konkurransen, og har også stor betydning for coachenes taktikk og måten de coacher på.

Den andre delen omhandler dommerreglementet. Her beskrives dommernes ulike oppgaver, myndighetsområder, prosedyrer og hvilke kriterier som skal legges til grunn for de enkelte avgjørelsene.

Den tredje delen, som også er en del av dommerreglementet, omhandler den visuelle delen av dommergjerningen og beskriver de ulike dommertegnene som skal brukes under gjennomføringen av konkurransen.

Det sier seg selv at det er helt avgjørende at alle som skal dømme må ha god kunnskap og forståelse av både konkurransereglene, dommerreglementet og dommertegnene. Det gir dommerne nødvendig autoritet, man unngår at det blir sådd tvil om avgjørelsene, og unngår at protester og andre negative episoder oppstår.

Lykke til!

Leder dommerkomité,
ITF-seksjonen
Norges Kampsportforbund



KONKURRANSEREGLER

FOR ITF TAEKWON-DO

KAMP SPORT

ITF-seksjonen

Oktober 2025

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITE (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC AND PARALYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO FEDERATION (WTF) - WORLD KARATE FEDERATION (WKF) - INTERNATIONAL WUSHU
FEDERATION (IWUF) - JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF)

1. 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 menn, kvinner, kadett, junior og senior, dersom noe annet ikke uttrykkelig fremkommer av reglene. Se også vedlegg 7 - Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere.

Artikkel 3: Offisielle representanter

Alle dommere velges ut blant sertifiserte dommere fra ITF-seksjonen i Norges Kampsportforbund (NKF).

Artikkel 4: Dommernes oppgaver

- a) Det skal velges en dommerleder og en nestleder blant mesterskapets seniordommere, som er ansvarlig for oppgavene som er beskrevet i dommerreglementet.
- b) Én (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 utøverne. De vil tildele poeng i henhold til konkurransereglene.
- d) I frisparring skal én (1) ringdommer kontrollere kampen.
- e) I frisparring skal fire (4) hjørnedommere sitte med en avstand på én (1) meter fra ringens hjørner under konkurransen. De vil tildele poeng i henhold til konkurransereglene.
- f) I knusing og spesialteknikk skal det 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) Én (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 Kampsportforbund (NKF).
- b) Alle utøvere må være registrert som aktive utøvere i NKF.
- 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.

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.

NB! Landslagsdrakter med for eksempel flagg, Norway på ryggen og lignende, skal ikke brukes i nasjonale konkurranser.

- b) Dan-graderte 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.

NB! Det er ikke tillatt å bruke stilartslandslagenes overtrekksdrakter.

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 innerhanske av bomull kan brukes av hygieniske årsaker).
 - 2) Sko. De skal være heldekkende over foten og bak hælen, åpen under fotsålen.
 - 3) Hjelm. Den skal dekke hele hodet, unntatt ansiktet.
 - 4) Tannbeskytter.
 - 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 utstyr 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
 - Mightyfist
 - Top Pro
 - Fuji Mae
 - Granmark
 - Xtreme
 - NTN
 - ATN
 - LAVA
- 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.
- e) Det er forbudt å ha på seg briller, smykker, klokker o.lig. Håret må holdes på plass av myke, elastiske gjenstander. Hårbøyer o.lig. er ikke tillatt. Negler på fingre og tær må være klippet.

Artikkel 8: Medisinsk beredskap

Ved NM og LM skal det være kvalifisert lege og førstehjelpspersonell, og ambulanse bør om mulig være tilstede. Medisinsk personell skal «uniformeres» slik at de lett kan identifiseres. Ved regionale konkurranser skal det være kvalifisert førstehjelpspersonell med samband tilstede. Ambulanse bør om mulig være tilstede. Ved skader skal førstehjelpspersonellets anbefalinger følges m.h.t. om den skadde kan fortsette kampen (jf. artikkel 32). Dokumentet «Orientering til førstehjelpspersonell» skal leveres til førstehjelpspersonellet ved stevnestart. Se vedlegg nr. 1.

Artikkel 9: Konkurranssområdene

- a) Frisparring
- 1) Ringen/konkurranssområdet skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Området skal være dekket med matter. Disse skal dekke minst én (1) meter utenfor konkurranssområdet, for å danne en sikkerhetssone. Når en ring er hevet over opprinnelig gulvnivå, må sikkerhetssonen være minst to (2) meter større enn konkurranssområdet.
 - 2) Jurypresidenten og hans assistent skal sitte ved et bord to (2) meter fra ringen.
 - 3) Ringdommerens posisjon er én (1) meter tilbaketrukket fra ringens senter, midt i mot jurypresidentens bord.

- 4) Hjørnedommerne skal sitte én (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 én (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 én (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 to (2) meter fra ringen.
 - 3) Fem (5) dommere sitter i front av jurypresidentens bord, én (1) meter fra ringen. Seniordommer sitter i midten (nr. 3). Avstanden mellom dommerne skal være 1,5 meter. I regionale mesterskap kan antall dommere reduseres til tre (3).
 - 4) Utøvernes posisjoner er én (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, f. eks. Juche tul.
Se vedlegg nr. 3.
 - 5) Coachenes posisjoner er trukket minst én (1) meter fra ringen.
- c) Spesialteknikk og knusing
- Konkurransområde for knusing skal foregå på et egnet område.
Konkurransområdet i spesialteknikk skal foregå på et mattebelagt område.
Coachens posisjon er til høyre for jurybordet, ved høyre hjørne av ringen.
Se vedlegg nr. 4.

Artikkel 10: Coacher

Alle utøvere **må** ha en coach når de konkurrerer. Det er kun tillatt med én (1) coach pr. utøver/lag. Under mesterskapet må coachene ha på seg treningsdrakt/t-skjorte og treningsbukse, gymsko og ha med seg et håndkle. De skal sitte minst én (1) meter fra ringen. De har ikke lov til å forstyrre konkurransen verbalt eller ved handling. Om coachen bryter dette punktet, kan han/hun bortvises fra ringen og ny coach må fremskaffes innen to (2) minutter. 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.

Krav til coacher på regionale mesterskap i regi av NKF:

- Minimum 15 år
- Minimum 2. gup rødt belte
- Grundig kjennskap til konkurransereglene
- Coachen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen

NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre kravene.

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

NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre kravene.

Artikkel 11: Premiering

INDIVIDUELT

- Mønster: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- Sparring: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- Knusing: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon, jf. artikkel 36 g).
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.
- Spesialteknikk: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon, jf. artikkel 39 g).
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.
- I klasser med sju (7) eller færre deltagere ifølge trekningen, blir premieringen slik:
 - 7-4 utøvere (det gåes bronsefinale): 1 gull, 1 sølv og 1 bronse
 - 3 utøvere (det gåes Round Robin-modul): 1 gull og 1 sølv
 - 2 utøvere: 1 gull
- Poengberegning for bestemannspremie (kun individuelle øvelser):
 - Gull teller: 3 poeng
 - Sølv teller: 2 poeng
 - Bronse teller: 1 poeng*NB! I de tilfeller hvor det kun blir delt ut ett gull i knusing og/eller spesialteknikk teller dette 1 poeng.*
- 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 på NM 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

- a) Øvelser:
 - Mønster - f.o.m. året de fyller 13 år
 - Kadett 1 f.o.m. året de fyller 9 år t.o.m. året de fyller 10 år
 - Kadett 2 f.o.m. året de fyller 11 år t.o.m. året de fyller 12 år

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene, vedlegg 7.

- Frisparring - f.o.m. året de fyller 13 år og minimum 8. gup
- Kadett 1 f.o.m. året de fyller 9 år t.o.m. året de fyller 10 år
- Kadett 2 f.o.m. året de fyller 11 år t.o.m. året de fyller 12 år

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene, vedlegg 7.

Tradisjonell sparring - f.o.m. året de fyller 13 år og min. 6. gup

Knusing - Dangraderte f.o.m. året de fyller 19 år (jf. art. 13 pkt. 4a)

Spesialteknikk - Dangraderte f.o.m. året de fyller 13 år (jf. art. 13 pkt. 4b)

NB! Fargede belter i alle aldre kan delta i spesialteknikk dersom det brukes target/pute som mål.

b) Klasser:

Damer og herrer - jenter og gutter

c) Alder mønster, frisparring og tradisjonell sparring:

Kadett 1 (f.o.m. året de fyller 9 år t.o.m. året de fyller 10 år)

Kadett 2 (f.o.m. året de fyller 11 år t.o.m. året de fyller 12 år)

Yngre junior (f.o.m. året de fyller 13 år t.o.m. året de fyller 14 år)

Junior (f.o.m. året de fyller 15 år t.o.m. året de fyller 16 år)

Eldre junior (f.o.m. året de fyller 17 år t.o.m. året de fyller 18 år)

Senior (f.o.m. året de fyller 19 år)

Veteran (f.o.m. året de fyller 40 år)

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene. Se vedlegg 7.

d) Alder knusing og spesialteknikk:

a) Knusing - Fra og med det året de fyller 19 år

b) Spesialteknikk - fra og med det året de fyller 13 år

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 ti (10) utøvere. Av de ti utøverne skal 5 deltagere + 1 reserve (valgfritt) konkurrere i mønster og sparring. For senior skal 3 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 sparring
- 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 mesterskapsinnbydelsen, men aldri senere enn én (1) time før konkurransesstart.
- c) Det skal være minst én (1) dommer og én (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 max 1 time fra første forsøk. Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt, medfører det diskvalifikasjon jf. artikkel 31.
- e) Utøveren MÅ ha følgende bekledning på under innveiing:
 - Godkjent ITF dobok-bukse
 - T-skjorte eller polo-skjorte (kort arm)
- f) Det er ikke lov til å fjerne klesplagg eller ha på andre typer klær.
- g) Det legges til et standard vekttilllegg for klær som er på +500 gram.
- h) Dette betyr at utøveren må klare minimum eller maksimum grensen med +500 gram for den divisjonen (vektklassen) vedkommende er påmeldt i. Eksempel: I vektclassen 45-52 kg må utøveren veie minimum 45,5 kg og maksimum 52,5 kg.
- i) Det er ikke tillatt å bytte vektclassen ved feil oppnådd vekt ved kontroll i forhold til den classen man er påmeldt i.

Artikkel 16: Trekning

- a) Standard cupskjema for mesterskapsavvikling skal benyttes, og fylles ut for hver klasse. Se vedlegg 5.
- b) Trekningen foregår hvis mulig minst en dag før konkurransstart og administreres av arrangøren. For NM og LM foretas trekningen av NTN's administrasjon på vegne av NKF under oppsyn av en representant fra ITF-seksjonen.
- c) Ingen kan bli trukket med to (2) walkover.
- d) Dersom det er kun tre (3) deltagere i en klasse skal det konkurreres alle mot alle (Round Robin-modul) i Sportdata. Om flere utøvere «vinner» like mange kamper, teller Sportdata antall dommerstemmer og beregner vinner ut fra dette.
- e) Trekningen i NM skal foregå slik at finalistene (kun senior) i fjorårets NM skal «seedes».
- f) Trekningen skal så langt det er mulig utføres slik at utøvere fra samme klubb grupperes «lengst mulig» fra hverandre på cupskjemaet.

Artikkel 17: Annonsering

- a) Det annonseres i hvilken ring den enkelte øvelse og klasse skal foregå, og det er utøvernes/lagenes ansvar å holde seg så nær ringen at det er klart for deltagelse uten forsinkelser når de blir ropt opp.
- b) Når utøverens navn blir ropt opp må vedkommende gå til utkanten av konkurranseområdet.
- c) Er man ikke på plass med en gang, blir man ropt opp en gang til. Hvis man ikke er på plass innen ett (1) minutt, blir man diskvalifisert jf. artikkel 31.

2. MØNSTER

Artikkel 18: Klasser mønster, individuelt

- a) Egne klasser for yngre junior, junior, eldre junior gutter og jenter, og veteran herre og dame
- | | |
|--------------|--------------------------|
| 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 belte |
| 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. - 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 og veteran Gup
Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde, mens taperen er utslått av konkurransen. Det gås 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/elektronisk flagg. Ved uavgjort trekkes et nytt mønster blant de gjenværende mønstrene som ikke er gått tidligere.
- b) Dan og veteran Dan
Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde, mens taperen er utslått av konkurransen. Det gås to (2) mønster pr. runde. Jurypresidenten trekker først ut ett av de tre mønstrene som tilhører utøvernes grad, f. eks. 1. Dan: Kwang Gae, Po-Eun eller Ge-Baek. Det andre mønsteret trekkes ut blant de resterende mønstrene som utøverne skal beherske.

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. Seniordommer gir kommandoen «HONG», «CHONG», og utøverne bukker og går inn i ringen til sine respektive plasser. På seniordommerens kommando «CHARYOT», «KYONG YE» skal utøverne hilse mot dommerne. På seniordommerens kommando «CHARYOT», «KYONG YE» skal utøverne hilse mot hverandre.
- 2) Jurypresidenten trekker et mønster og viser dette visuelt. På seniordommerens kommando «XXX TUL JUNBI» inntar utøverne mønsterets klarstilling. På seniordommerens kommando «SHI JAK», starter begge utøverne, og etter fullført mønster blir de stående i den siste bevegelsen inntil seniordommer gir kommandoen «GOMAN». For Dan gjentas denne prosedyren to ganger.
- 3) Før avgjørelsen kunngjøres gir seniordommer kommandoen «CHARYOT», «KYONG YE» mot hverandre og mot dommerne. Når dommerne bruker (elektroniske) flagg (Gup), gir seniordommer 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.

Artikkel 20: Klasser mønster, lag

- 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 fem (5) utøvere, med én (1) reserve.

Artikkel 21: Konkurransesystem og utførelse lagmønster

- a) Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To lag konkurrerer mot hverandre. Begge lagene skal gå et selvvalgt mønster. Om resultatet blir uavgjort etter at det selvvalgte mønsteret er gått, skal et nytt mønster trekkes blant de gjenværende mønstrene som ikke er gått tidligere.
- b) Det selvvalgte mønsteret kan være hvilket som helst f.o.m. Chon-Ji t.o.m. Ge-Baek. Ved uavgjort kan det ikke trekkes et mønster som er høyere enn det den laveste graderte utøver på de to lagene kan gå.
- 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». Utøveren med høyest oppnådd poengsum skal gå videre til neste runde.

Artikkel 22: Avgjørelser mønster

Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå, to (2) for uavgjort og én (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

Én (1) jurypresident, et (1) jurymedlem, og fem (5) dommere.

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene. Se vedlegg 7.

3. SPARRING

Artikkel 24: Klasser sparring

INDIVIDUELT

a) Én klasse for yngre junior gutter, og én for jenter

Divisjon I	8. - 7. Gup gult belte
Divisjon II	6. - 5. Gup grønt belte
Divisjon III	4. - 3. Gup blått belte
Divisjon IV	2. - 1. Gup rødt belte og 1. Dan svart belte

Vektklasser gutter:

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

Vektklasser jenter:

Under 48 kg
48-52 kg
52-56 kg
56-60 kg
Over 60 kg

Klassene kan også deles inn etter høyde eller være «åpen».

Ved inndeling etter høyde (gutter):

Under 165 cm
Over 165 cm

Ved inndeling etter høyde (jenter):

Under 160 cm
Over 160 cm

b) Én klasse for junior gutter og én for junior jenter

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

Vektklasser gutter:

Under 55 kg
55 - 60 kg
60 - 65 kg
65 - 70 kg
Over 70 kg

Vektklasser jenter:

Under 49 kg
49 - 53 kg
53 - 57 kg
57 - 61 kg
Over 61 kg

c) Én klasse for eldre junior gutter og én for eldre junior jenter

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

Vektklasser gutter:

Under 60 kg
60 - 65 kg
65 - 70 kg
70 - 75 kg
Over 75 kg

Vektklasser jenter:

Under 53 kg
53-57 kg
57-61 kg
61-65 kg
Over 65 kg

d) Senior herrer

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

Vektklasser:

Under 63 kg
63 - 69 kg
69 - 75 kg
75 - 81 kg
81 - 87 kg
Over 87 kg

e) Senior damer

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

Vektklasser:

Under 55 kg

55 - 60 kg

60 - 65 kg

65 - 70 kg

70 - 75 kg

Over 75 kg

d) Veteran herrer

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

Vektklasser:

Under 76 kg

76 - 84 kg

Over 84 kg

e) Veteran damer

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

Vektklasser:

Under 67 kg

67 - 74 kg

Over 74 kg

NB! Én eller flere divisjoner/vektklasser kan slås sammen dersom det er for få deltagere. I LM og NM kan en utøver kun flyttes opp én vektklasse. I spesielle tilfeller med én utøver i tyngste klasse, kan dommerkomiteen vurdere å flytte utøveren ned én klasse.

Artikkel 25: Kamplengde tidtaking sparring

- a) Kamplengde Gup-graderte og veteranklassene
Kamplengden for alle klasser er 1 x 2 minutter for individuelle konkurranser, inklusive semifinaler og finaler.
- 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 gåes en ny runde på ett (1) minutt. Hvis det fremdelse er uavgjort, skal det gåes en runde der første scorede poeng vinner (sudden death). For å avgjøre hvem som vinner ref. artikkel 33 punkt 2.
- d) På den første «SHIJAK» kommandoen fra ringdommeren starter tidtageren klokken, og den fortsetter til full tid hvis ikke ringdommeren 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, på toppen av hodet 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, 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 (f.o.m. året de fyller 13 år t.o.m. året de fyller 14 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 (f.o.m. året de fyller 15 år t.o.m. året de fyller 16 år) og eldre junior (f.o.m. året de fyller 17 år t.o.m. året de fyller 18 år)
Det er tillatt med lett kontakt mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for berøring (touch).
- c) Senior (f.o.m. året de fyller 19 år) og veteran (f.o.m. året de fyller 40 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 om 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) Utilsiktet 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! Ett (1) minuspoeng noteres for tre (3) advarsler.

Artikkel 30: Minuspoeng sparring

Ett (1) 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.
- f) Usportslig opptreden (eks. gå ut av ringen for å vinne tid)

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 utøver, 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 ett (1) minutt etter siste annonsering jf. art. 17.
- k) Ikke iført reglementert utstyr innen ett (1) minutt etter kontroll av ringdommeren jf. art. 7.
- l) Ikke riktig vekt i følge reglene jf. art. 15.
- m) Manglende coach jf. art. 10.

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 ringdommer stoppe kampen og tilkalle lege/førstehjelpspersonell. De har da maks 3 minutter per kamp på å diagnostisere og behandle den skadde. Det elektroniske systemet teller ned tiden og «sparer» gjenværende tid til en evt. ny skade i samme kamp med samme utøver. Det skal dog alltid være minimum 2 minutter til å diagnostisere hodeskader ved mistanke om KO eller hjernerystelse (f.eks. om en utøver kun har 15 sek igjen av ordinær skadetid, legges 105 sek til for å diagnostisere hodeskader). Disse 2 minuttene har utøveren alltid til «rådighet» selv om ordinær skadetid er brukt opp. 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 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 illegges karantene jf. art. 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 ett (1) minutt på seg til å ordne dette, hvorefter vedkommende diskvalifiseres jf. art. 31.
 - c) Ringdommeren sier deretter «JAYOO MATSOGI JUNBI», 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 én (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: to (2) dommere for blå, én (1) uavgjort og én (1) for rød, og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver, er det uavgjort og en ekstra runde på ett (1) minutt må gåes 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 to (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 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 fem (5) utøvere og én (1) reserve.

2. Prosedyre

a) Prosedyren for kampene er som for individuelle konkurranser.

b) Det skal kastes mynt om hvilket lag som starter. Coachen for 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 ferdige, skal hver coach velge én (1) utøver til å gå en ekstra runde på to (2) minutter. Laget som vinner denne kampen vil bli erklært som vinneren av lagkonkurransen.

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

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

Artikkel 34: Dommere sparring

Én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem, én (1) ringdommer og fire (4) hjørnedommere.

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene. Se vedlegg 7.

4. KNUSING

Artikkel 35: Klasser knusing

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

Herrer:

- a) Ap Joomuk Jirugi
- b) Sonkal Taerigi
- c) Yop Cha Jirugi
- d) Dollyo Chagi
- e) Bandae Dollyo Chagi

Damer:

- a) Ap Palkup Taerigi
- b) Sonkal Taerigi
- c) Yop Cha Jirugi
- d) Dollyo Chagi
- e) Bandae Dollyo Chagi

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

NB! Antall øvelser kan fravikes ved at det velges ut én eller flere øvelser.

Artikkel 36: Prosedyre knusing

1. INDIVIDUELT OG LAG

- a) Det skal brukes et stativ som kan justeres i høyden. Utøverne har totalt to (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 ett steg fremover. 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 fem (5) 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 ett (1) minutt pr. øvelse. Overstiges fristen skal det tildeles null (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 planke gir tre (3) poeng, og hver bøyde planke gir ett (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 utøverne/lagene med høyeste poengsummer vil få første plass, andreplass og to (2) tredjeplasser. Bare i det tilfellet at to (2) utøvere/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 (5 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 35, og følge prosedyrene angitt i artikkel 36.

3. PLANKER

Under knusingsøvelsene skal det brukes godkjente plastplanker som er 30 x 30 cm i diameter.

Artikkel 37: Dommere knusing

Én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

5. SPESIALTEKNIKK

Artikkel 38: Klasser spesialteknikk

Egne klasser for junior, eldre junior, senior og veteran herrer og damer, og de skal utføre følgende øvelser:

- | | | |
|----|----------------------------|-----------------------------|
| a) | Twimyo Nopi Ap Cha Busigi | Flygende høyt frontspark |
| b) | Twimyo Dollyo Chagi | Flygende svingspark |
| c) | Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi | Flygende bakspark |
| d) | Twimyo Bandae Dollyo Chagi | Flygende omvendt svingspark |
| e) | Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi | Flygende høyt sidespark |

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 mesterskapets offisielle 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, fem (5) minutter på å forsøke å knuse de fem (5) 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 null (0) poeng.
- d) Dommere kan underkjenne en øvelse når noen av disse situasjonene 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 utøverne/lagene med høyeste poengsum vil få førsteplass, andreplass og to (2) tredjeplasser. Bare i det tilfellet at to (2) utøvere/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 utøverne/lagene det er uavgjort mellom vil konkurrere til det foreligger et resultat.
- i) Utøvere og/eller lag som ikke scorer noen poeng på første forsøk i løpet av øvelsen vil ikke få lov til å fortsette konkurransen. Utøvere/laget må oppnå poeng for å kunne motta en medalje eller plassering.

2. LAG

Herrer og damer

Lag (5 utøvere + 1 reserve) skal utføre øvelsene som er angitt i artikkel 38, og følge prosedyrene angitt i artikkel 39.

3. SPESIALTEKNIKKMASKIN

Under spesialteknikkøvelsene skal det brukes maskiner som visuelt viser om sparket kvalifiserer til tre poeng, eller ved berøring ett poeng.

Artikkel 40: Dommere spesialteknikk

Én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

6. TRADISJONELL SPARRING

Artikkel 41: Klasser tradisjonell sparring

Gutter, jenter, herrer, damer og/eller miksede par fra egen region.

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 tradisjonell sparring

Hvert lag består av to (2) utøvere som skal entre ringen som i sparring. De 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 lagarbeid
- b) Teknisk innhold
- c) «Sine wave»
- d) Kraft
- e) Pust

Begge utøvere hilser først til jurypresidenten/dommerpanelet, og deretter mot hverandre. De må begge innta en L-stilling med garderingsblokk. På kommando «SHIJAK» 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 unngåes, og må utføres mest mulig realistisk.
- b) Runden består av én (1) runde: minimum 60 sekunder - maksimum 75 sekunder.
- c) Lag som overstiger 75 sekunder, eller som ikke når minstekravet på 60 sekunder, skal få null (0) poeng.
- d) Dersom laget samlet utfører mer enn tre (3) akrobatiske sekvenser under kampen, skal laget få null (0) poeng. (Samme utøver kan gjøre alle tre)
- e) I tilfelle av uavgjort må lagene gjøre øvelsen på nytt til en vinner kåres.

Artikkel 43: Dommere tradisjonell sparring

Én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem, og fem (5) dommere.

7. 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 fem (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 dokumentet, og kan ikke være i strid med disse. Avgjørelsene kan være som følger:
 - Godkjenne resultatet
 - Underkjenne resultatet og kampen må gåes 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 underrettes 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 ureglementær 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 bevissløshet (hjernerystelse), skal den rammede personen ikke tillates å delta i kamper i en periode på tre (3) måneder fra skadedato.
- c) En utøver, som etter hard kontakt har vært bevisstløs to ganger i løpet av en periode på seks (6) måneder, skal ikke gies kamptillatelse i en periode på seks (6) måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for andre gang.
- d) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs tre (3) ganger etter hverandre i løpet av tolv (12) måneder, skal ikke gies kamptillatelse i en periode på tolv (12) måneder fra stevnets dato, hvor han/hun ble skadet for tredje gang.
- e) Før kamptillatelse gies 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 eller arrangør. Overdommer er ansvarlig for å rapportere videre til leder i ITF-seksjonen, mens arrangøren er ansvarlig for å rapportere til utøverens klubb.
- g) Leder i ITF-seksjonen legger inn karantenedetaljene på utøverens profil i NKFs medlemssystem.

Artikkel 47: Uforutsigbare hendelser eller situasjoner

Stevnets dommerledere (leder og nestleder jf. art. 4 a.) har myndighet til å ta avgjørelser 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 reglementet skal være tilgjengelig på alle konkurranser.

8. VEDLEGG

Vedlegg 1: Orientering til førstehjelpspersonell

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:

Mønster: Utøveren utfører en serie bevegelser med angrep og forvarsteknikker alene mot en innbilt motstander. Det kan sammenlignes med frittstående i turn.

Frisparring: To utøvere går kamp mot hverandre.

Knusing: Det konkurreres om hvem som klarer å sparke eller slå av flest mulig plastplanker med ulike deler av hender eller føtter.

Spesialteknikk: Det konkurreres om hvem som klarer å hoppe høyest og treffe et mål med ulike sparkteknikker.

Arrangert sparring: To utøvere utgjør et team og utfører et program med koreograferte angrep og forvarsteknikker mot hverandre.

Det konkurreres i alle øvelsene fra og med det året utøverne fyller 13 år unntatt for knusing hvor man må være fylt 18 år.

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

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

Det er i tillegg valgfritt å benytte følgende utstyr:

Leggbeskytter, susp og brystbeskytter for kvinner.

All teknikk skal kontrolleres. Graden av kontakt som er tillatt varierer med alder og nivå. Graden av kontakt går fra skin touch (berøring) i de yngste klassene, til semikontakt til kropp og lett kontakt til hodet i seniorklassene. I tillegg er klassen inndelt etter vekt. (for yngre junior 13 – 14 år kan vekt erstattes med høyde).

Det er med andre ord IKKE en fullkontakt idrett, hvor man kan vinne ved «knock out» (KO). Ved for hard kontakt straffes utøverne med minuspoeng som kommer til fratrekk på utøverens totale poengsum (sjansen for å vinne reduseres kraftig). Dersom en utøver 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/hun diskvalifisert.

Skader

Det er veldig viktig at helsepersonellet følger med på ringene og er raske med å komme når de blir tilkalt. De har da maks 3 minutter per kamp på å diagnostisere og behandle den skadde. Tiden kontrolleres av hoveddommer. Det skal imidlertid alltid være minimum 2 minutter til å diagnostisere hodeskader ved mistanke om KO eller hjernerystelse, selv om ordinær skadetid er brukt opp.

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.

Skader oppstår oftest 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 skadene som oftest oppstår i frisparring er neseblødninger, en sjelden gang brudd i nesen og enkelte ganger hodeskader («hjernerystelse»).

I sistnevnte skade er det spesielt viktig at utøveren IKKE får fortsette kampen. Det er derfor viktig at ved både synlige og ikke synlige skader mot hodet at førstehjelpspersonellet gjør en god vurdering av hodeskaden, i henhold til beskrevne karantenerregler. Her er det spesielt viktig at førstehjelpspersonellet kommer inn i bildet.

- Dersom en ureglementert teknikk fører til at en utøver opplever ett eller flere av følgende symptomer:
kortvarig bevissthetstap, hukommelsestap, forvirring, desorientering, kvalme eller oppkast, hodepine, nevrologiske utfall, dobbeltsyn, unormal atferdsendring, nakkesmerter i midtlinjen, tretthet, svimmelhet, ustøydighet, krampeanfallet, eller konsentrasjonsvansker, skal utøveren nektes å delta i flere kamper under samme stevne. Dette gjelder også om stevnet går over flere dager.

- Hvis hard kontakt medfører hodeskade med et av følgende symptomer - bevisstløshet, kramper/epileptisk anfall, brudd i skallebasis eller øyehulen, vedvarende oppkast/brekninger, nevrologiske utfall, hjerneblødning -skal den rammede personen ilegges karantene i henholdt til konkuransereglementet (drøft med stevneleder/dommerleder).

Førstehjelpspersonellets oppgaver:

- Følg med på ringene og være raske med å komme når de blir tilkalt.
- Ta seg av alle skader som oppstår under stevnet. Utøvere som har kroniske skader eller andre helserelaterte spørsmål, bør rådes til å søke fastlegen.
- Sørge for videre transport av alvorlig skadde personer.
- Ved hard kontakt og/eller ureglementert teknikk, i samråd med dommer, avgjøre om utøveren kan fortsette.
- Ved illeggelse av karantene, fyller ut karanteneskjema som er vedlagt i dette dokumentet og levere dette til dommerlederen.

NB! Førstehjelpspersonellet / stevnelege har det siste ordet ved spørsmål om en utøver skal fortsette kampen og kan konkurrere videre eller ikke.

Legen/førstehjelpspersonell har alltid minimum to minutter til å diagnostisere hodeskade. *Det skal signaliseres til dommer ved mistanke om hodeskade, ved å legge en flat hånd mot tinning.*

Vi anbefaler at lege/førstehjelpspersonell bruker lommeversjonen av CRT5 (concussion recognition tool 5) i vurderingen av hodeskader, som er vedlagt dette dokumentet.

Er dere i tvil om en utøver eller dere trenger mer informasjon, ta kontakt med hoveddommeren. (Personen som sitter bak bordet ved ringen)

Erfaringsmessig er det få skader i ITF Taekwon-Do. Vi håper på et godt samarbeid med stevne-legene/helsepersonell.

CRT 5 ©

Et hjelpemiddel for å påvise hjernerystelse hos barn, ungdom og voksne



GJENKJENNE HJERNERYSTELSE – TA UT AV SPILL

Står mot hodet, kan føre til alvorlig og potensielt dødelig hjerneskade. Hvis det er mistanke om hjernerystelse, skal Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) brukes som et hjelpemiddel for å gjenkjenne hjernerystelse. Det er ikke laget for å stille diagnosen hjernerystelse.

TRINN 1: RØDE FLAGG – RING 113

Hvis man etter en skade observerer eller utøveren melder fra om, ETT ELLER FLERE av følgende symptomer eller tegn, skal spilleren tas ut av spill/konkurranses/trening umiddelbart. Hvis autorisert helsepersonell ikke er tilgjengelig, skal ambulansse tilkalles for å få en øyeblikkelig medisinsk vurdering:

- Smertefull eller øm nakke
- Dobbelesyn
- Svakheter eller prikking / brennende følelse i armer eller bein
- Kraftig eller forverret hodepine
- Anfall ev. med krampetap av bevissthet
- Fallende bevissthetsnivå
- Oppkast
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom

Husk:

- I alle situasjoner må de grunnleggende prinsippene for håndtering av utøvere, passiv sikkerhet og førstehjelp (ABC-prinsippene) følges.
- Viktig å vurdere om det er en trygghets-skade.
- Ikke forsøk å fjerne på utøveren (med eller uten hjelp) og ikke la utøveren (med eller uten hjelp) gå tilbake til aktivitet for dette.
- Ikke ta av hjelmen eller annet utstyr hvis du ikke har fått opplæring i hvordan du skal gjøre dette riktig.

Hvis det ikke er noen "røde flagg", bør vurderingen av mulig hjernerystelse fortsette med følgende trinn:

TRINN 2: OBSERVERBARE TEGN

Synlige tegn som kan tyde på en hjernerystelse inkluderer:

- Ligger ubevegelig på banen
- Desorientert eller forvirret eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål
- Problemer med balanse/gange, motorisk koordinert, snublef, langsomme tunge bevegelser
- Bruker tid på å komme seg opp etter et direkte eller indirekte støt mot hodet
- Tomt eller fraværende blikk
- Anskisskader etter støt mot hodet

TRINN 3: SYMPTOMER

- | | | | |
|------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| • Hodepine | • Følsom for lys | • Mer emosjonell | • Konsentrasjonsvansker |
| • "Trykk i hodet" | • Følsom for lyd | • Mer irritabel | • Hukommelsvansker |
| • Balanseproblemer | • Tretthet, lite energi | • Nedstemthet | • Følelse av at ting går sakte |
| • Kvalme eller oppkast | • "Følelse av at alt ikke er ok" | • Nervøsitet eller engstelse | • Følelse av å være "i ørska" |
| • Designt | | • Nakkesmerter | |
| • Symmetri | | | |
| • Taksyn | | | |

TRINN 4: HUKOMMELSESVURDERING

(HOS UTØVERE ELDERE ENN 12 ÅR)

- Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene (flippasse for hver idrett), kan dette være tegn på hjernerystelse:
- | | |
|---------------------------------------|--|
| • "Hvilken bane spiller vi på i dag?" | • "Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?" |
| • "Hvilken omgang er det nå?" | • "Yart laget ditt sist kamp?" |
| • "Hvem scoret sist i denne kampen?" | |

Utøvere med mulig hjernerystelse skal:

- Ikke være alene i starten (i alle fall ikke de første 1–2 timene).
- Ikke drikke alkohol.
- Ikke bruke rusmidler og/eller reseptbelagte legemidler.
- Ikke dra hjem alene. De må være sammen med en ansvarlig voksen.
- Ikke kjøre et motorisert kjøretøy før dette er klart av helsepersonell.

CRT5 kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Bearbejdelser eller reproduksjon i digitale formater må godkjennes av Concussion in Sport Group. Det skal ikke endres på noen måte markedsføres som nytt varemerke eller selges kommersielt.

ENHVER UTØVER MED MISTANKE OM HJERNERYSTELSE SKAL UMIDDELBART TAS UT AV SPILL. HAN/HUN SKAL IKKE FORTSETTE SPILLET FØR EN MEDISINSK UNDERSØKELSE ER UTFØRT, SELV OM SYMPTOMENE FORSVINNER.

Karanteneregler:

- a) Hvis det i en kamp utføres en ureglementær 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 bevissløshet (hjernerystelse), skal den rammede personen ikke tillates å delta i kamper i en periode på tre (3) måneder fra skadedato.
- c) En utøver, som etter hard kontakt har vært bevisstløs to ganger i løpet av en periode på seks (6) måneder, skal ikke gies kamptillatelse i en periode på seks (6) måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for andre gang.
- d) En utøver som etter hard kontakt har vært bevisstløs tre (3) ganger etter hverandre i løpet av tolv (12) måneder, skal ikke gies kamptillatelse i en periode på tolv (12) måneder fra stevnets dato, hvor han/hun ble skadet for tredje gang.
- e) Før kamptillatelse gies etter at karanteneperiodene nevnt ovenfor under punktene b), c) eller d) er over, må utøveren være kjent kampdyktig av lege.
- f) Ansvarlig lege/helsepersonell må ved illeggelse av karantene fylle ut karanteneskjemaet og levere dette til dommerlederen.
- g) Dommerlederen sender ferdig utfylt karanteneskjema til NKF.

Stevne: _____ Dato: _____

Utøverens navn: _____

Klubb: _____

Type skade: _____

_____Kan ikke fortsette: På dette stevnet.Karantene: 3 mnd.

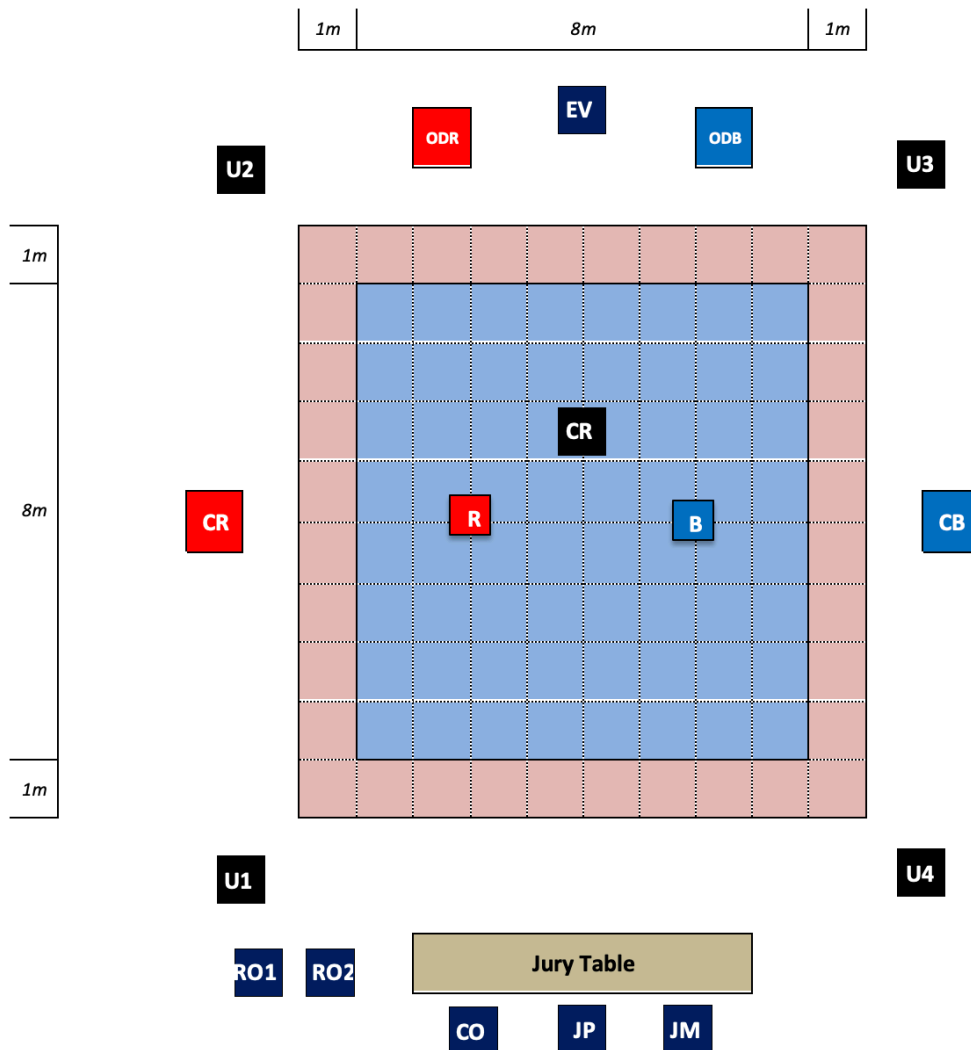
Stevnelege / helsepersonell: _____

Mobil: _____ Sign

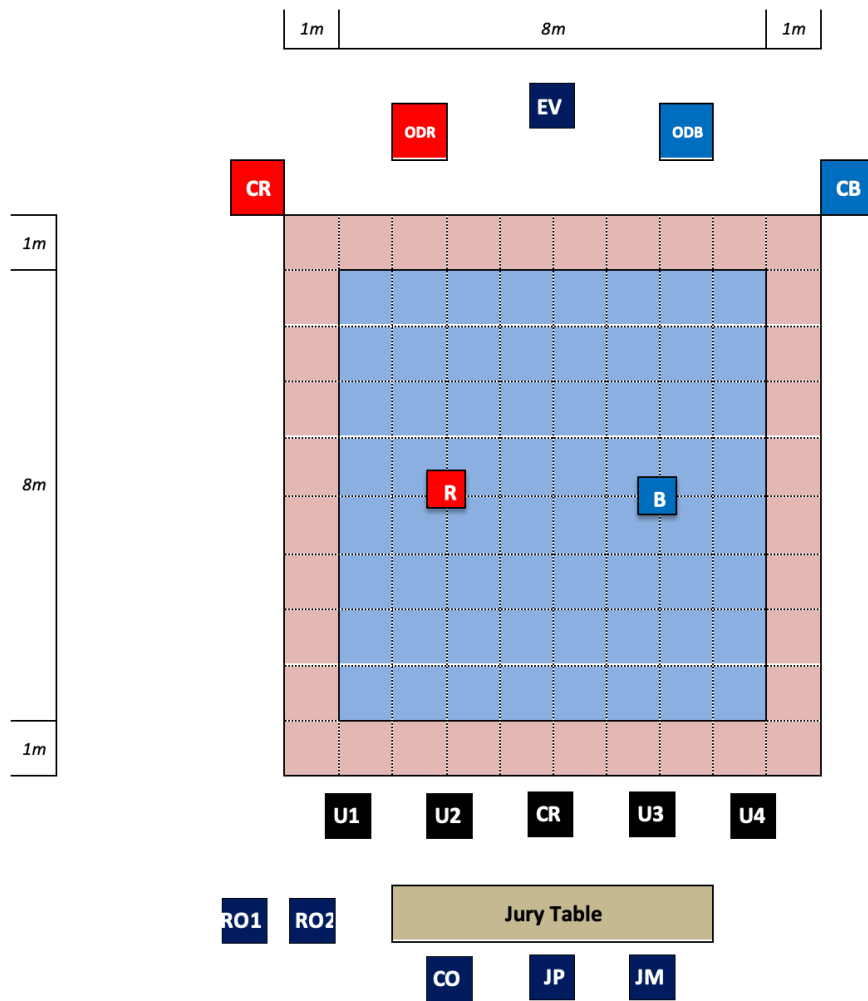
Dommerleder : _____
Sign

Sendes til arrangementskonsulent i NKF: robert@kampsport.no

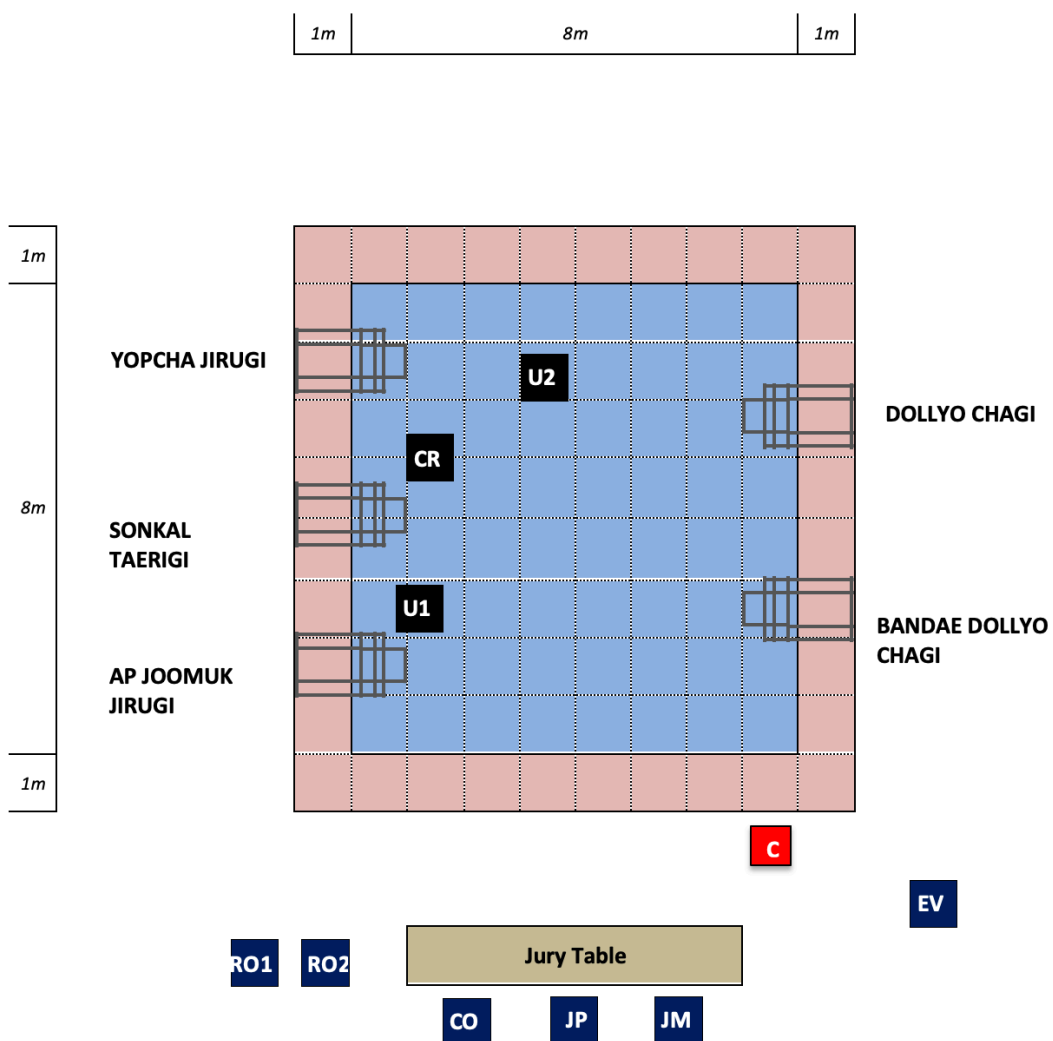
Vedlegg 2: Konkurranserområde frisparring



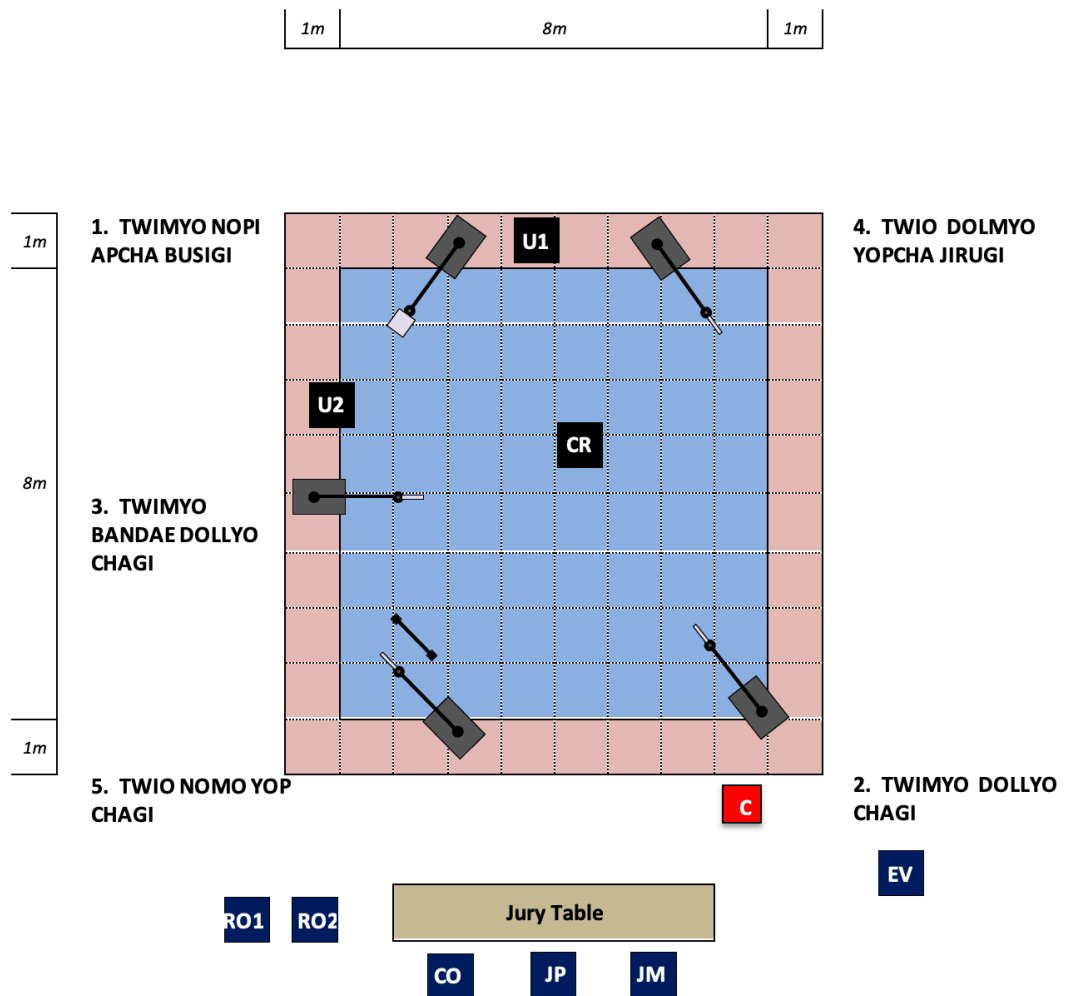
Vedlegg 3: Konkurranserområde mønster/tradisjonell sparring



Vedlegg 4: Konkurranserområde knusing



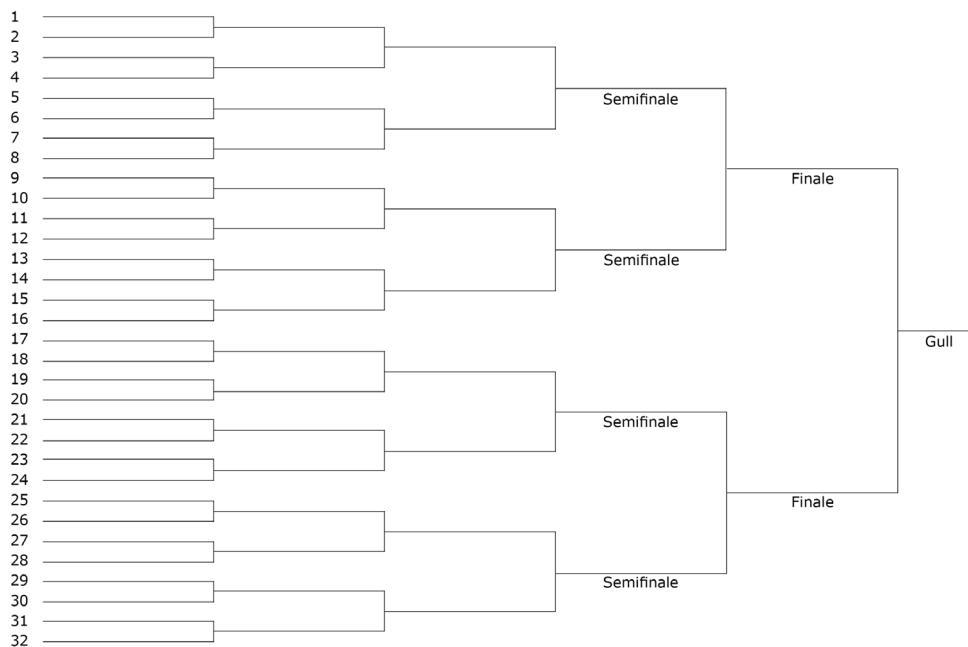
Vedlegg 5: Konkurranserområde spesialteknikk



Vedlegg 6: Cupskjema

**KAMP
SPORT**

Klasse: _____
Gull: _____
Sølv: _____
Bronse: _____
Bronse: _____



Vedlegg 7: Stevnerapport og dommerskjema



Stevnerapport

Sendes til:
Leder av dommerkomiteen

Stevner						Dato:
Navn på stevne:						
Barn 6-12	Ungdom 13-19	Voksen 20-25	Voksen 26 +	Antall totalt	Antall klubber	Antall starter*

*Antall starter telles hver gang en utøver går en ny kamp i cup-oppsettet

Karantene				Dato:
Navn:				
Klubb:				
Karantene	Fra dato:		Til dato:	
				Dato:
Lege/helseper.				

Sign

Karantene				Dato:
Navn:				
Klubb:				
Karantene	Fra dato:		Til dato:	
				Dato:
Lege/helseper.				

Sign



Dommerskjema

Sendes til:

Leder av
dommerkomiteen

Stevner <small>(det er kun stevner som involverer mer enn én klubb som skal rapporteres)</small> Navn på stevne:	Dato:

Dommerleder	Lisens	Grad	Klubb

Hoveddommer	Lisens	Grad	Klubb

Senterdommer mønster/sparring	Lisens	Grad	Klubb

NB! Dommere bør om mulig meldes inn i Sportdata på det enkelte stevnet.

Vedlegg 8: Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere (kadetter 9-12 år)

Disse reglene kommer i tillegg til konkurransereglene for ITF Taekwon-Do i Norges Kampsportforbund som blir brukt som basis, men med følgende tilpassing for yngre utøvere.

Artikkel 1: Formål

Formålet med disse reglene er å regulere konkurranser for yngre utøvere i ITF Taekwon-Do. Konkurranser for de yngste skal være i tråd med barneidrettsbestemmelsene i Norges Idrettsforbund og ha spesielt fokus på mestring, idrettsglede og god etikette.

Artikkel 2: Alder

Kadett 1 (f.o.m. året de fyller 9 år t.o.m. året de fyller 10 år)

Kadett 2 (f.o.m. året de fyller 11 år t.o.m. året de fyller 12 år)

Artikkel 3: Offisielle representanter

- a) Én (1) jurypresident skal sitte ved jurybordet og har følgende oppgaver:
 - 1) Administrere klasseinndelingen og gruppere fire (4) utøvere i en pool.
 - 2) Foreta opprop
 - 3) Kontrollere at konkurransen er i henhold til reglene
 - 4) Veilede ringdommeren gjennom hele konkurransen
 - 5) Notere advarsler og minuspoeng i frisparring, og annonsere eventuelle minuspoeng som skal gå til fratrekk til hjørnedommerne ved kampens slutt
 - 6) Passe tiden i frisparring
- b) I firevinger og mønster skal tre (3) dommere, alternativt fem (5) dommere, sitte på linje med en avstand på én (1) meter fra ringen. De viser sin avgjørelse med flagg.
- c) I frisparring skal én (1) ringdommer lede hele kampen, og har følgende oppgaver:
 - 1) Skape trygghet gjennom å veilede utøverne på en vennlig måte under kampen
 - 2) Være «tett» på utøverne og være ekstra oppmerksom på å «lese» situasjonen slik at man kan gripe inn før uønskede hendelser inntreffer
 - 3) Gi advarsler og minuspoeng i henhold til reglene. NB! Før det gis en advarsel for en forseelse skal utøveren først få et tilsnakk
 - 4) Når kampen er slutt og når hjørnedommerne er klare til å vise sin avgjørelse skal han si «dommere vis» og deretter tilkjenne resultatet

- d) I frisparring skal to (2) hjørnedommere, alternativt fire (4) hjørnedommere, sitte med en avstand på én (1) meter fra hjørne nr. 1 og 3 (alternativt alle fire hjørner). De skal skrive poeng eller bruke «klikkers», og ved kampens slutt skal de trekke fra eventuelle minuspoeng på jurypresidentens anvisning. På kommandoen «dommere vis» skal de vise resultatet ved å bruke flagg.
- e) Én (1) eller to (2) kampassistenter som oppholder seg sammen med utøverne ved siden av ringen, og har følgende oppgaver:
 - 1) Være tilstede for utøverne, og skape en god og trygg atmosfære før og etter hver kamp
 - 2) Hjelp utøverne med å ha på riktig utstyr, følge med annonseringen og sørge for at utøverne som har blå eller rød vest går til rett side av ringen
- f) I spesialteknikk (flyvende høyt frontspark) skal det være to (2) dommere som viser godkjent/ikke godkjent ved bruk av flagg.
- g) Dommerne kan ha følgende valgfri bekledning:
 - 1) Vanlig dommerantrekk i følge de alminnelige konkurransereglene
 - 2) Do-bok med overtrekksjakke og dommersko
- h) Dommerne må ha gjennomført følgende kurs for å dømme:
 - 1) Dommer i mønster og hjørnedommer i sparring må ha gjennomført nasjonalt dommerkurs, være minimum 15 år og inneha minimum rødt belte. I spesialteknikk må minst én av de to dommerne være minimum 18 år
 - 2) Ringdommer i sparring må ha gjennomført nasjonalt dommerkurs, være minimum 18 år og inneha minimum 1. Dan sort belte
 - 3) Jurypresidenten må ha gjennomført nasjonalt dommerkurs, være minimum 18 år og inneha minimum 2. Dan sort belte

Artikkel 4: Coacher og foreldre

- a) Alle må ha en coach når de konkurrerer. Det bør etterstrebese at det skal være en fast coach i hver ring.
- b) Coachen må ha på treningsdrakt/t-skjorte, treningsbukse og gymsko, og skal sitte minst én (1) meter fra ringen.
- c) Coachen skal sitte på stolen når konkurransen pågår og skal IKKE forstyrre konkurransen med rop eller gestikulering.
- d) Coachen må være støttende, skape trygghet og hjelpe utøveren med utstyr m.m. før kampen. Etter kampen må coachen gi mye ros og forsterke det som har vært positivt, slik at utøveren føler mestring uansett resultat.
- e) Foreldre skal oppholde seg på anvist publikums plass, og skal ikke befinne seg ved kampområdet. Foreldre har ikke lov til å protestere mot dommeravgjørelser.

Artikkel 5: Mesterskapssystem - premiering

- a) Det benyttes poolsystem med fire (4) utøvere i hver pool. Hver utøver skal gå tre (3) kamper hver (alle går mot alle). Se eget poolskjema vedlagt.
- b) Det skal ikke benyttes resultatlister.
- c) Alle som deltar skal få lik premiering (gullmedalje).

Artikkel 6: Konkurranssområde

Ringen/konkurranssområdet skal minimum dekke en gulvflate på 5x5 meter. Området skal dekke med matter. Disse skal dekke minst én (1) meter utenfor konkurranssområdet for å danne en sikkerhetssone. Unntak fra bruk av matter kan gjøres på klubbmesterskap, så lenge gulvet er av typen fjærende sportsgulv.

Artikkel 7: Sikkerhet og beskyttelsesutstyr

I tillegg til beskyttelsesutstyret som er beskrevet i konkurransereglene artikkel 7, skal det benyttes kampvest.

Artikkel 8: Inndeling i konkurransen

Det kan konkurreres i følgende øvelser:

- 1) Firevending med blokk/punch
- 2) Mønster
- 3) Frisparring
- 4) Spesialteknikk (flygende høyt frontspark)

Artikkel 9: Mønster/firevendinger

- a) Klasser

Divisjon 1	Hvitt belte (bestått én gradering)	Firevendinger	Gutter/jenter
Divisjon 2	8.-7. gup gult belte	Mønster	Gutter/jenter
Divisjon 3	6.-5. gup grønt belte	Mønster	Gutter/jenter
Divisjon 4	4.-3. gup blått belte	Mønster	Gutter/jenter
Divisjon 5	2.-1. gup rødt belte	Mønster	Gutter/jenter

- b) Valg av firevendinger og mønster
 Det gås én firevending eller ett mønster per runde. Ved firevendinger velger jurypresidenten enten blokk eller punch. Ved mønster velger jurypresidenten ut et mønster blant de som tilhører den laveste graderte av de to utøverne.
- c) Avgjørelser mønster
 Avgjørelsen til den enkelte dommer kan være som følger:
- 1) Rød vinner
 - 2) Blå vinner
 - 3) Uavgjort
- Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå eller omvendt. Dersom resultatet av kampen er uavgjort etter at alle tre dommerne har avgitt sitt resultat, blir kampens resultat uavgjort. Det gås ingen ekstrarunder.
- d) I mønster skal det være følgende dommere
- 1) Én (1) jurypresident
 - 2) Tre (3) dommere

Artikkel 10: Frisparring

- a) Klasser

Én klasse for gutter og én klasse for jenter

Divisjon 1	Hvitt belte (bestått én gradering)
Divisjon 2	8.-7. gup gult belte
Divisjon 3	6.-5. gup grønt belte
Divisjon 4	4.-3. gup blått belte
Divisjon 5	2.-1. gup rødt belte

Klassene for kadett deles inn etter høyde eller er «åpen».
 Følgende høyder er veiledende:

Kadett 1		Kadett 2	
Gutter	Jenter	Gutter	Jenter
-130 cm	-130 cm	-135 cm	-135 cm
-140 cm	-140 cm	-145 cm	-145 cm
+140 cm	+140 cm	+145 cm	+145 cm

Med for få deltagere i en divisjon, kan to divisjoner slås sammen. Det samme gjelder for høyder.

- b) Kamplengden er 1 x 1,5 minutter.
- c) Treffområde sparring er fremsiden av overkroppen, fra armhulene ned til livet (vestens fremside og sider). Det er ikke tillatt å slå eller sparke mot hodet. Teknikk mot hodet gir minuspoeng og kan føre til diskvalifikasjon.
- d) Poeng gis etter følgende system:
 - 1) Ett poeng gis for: Håndteknikk rettet mot middels mål
 - 2) To poeng gis for: Fotteknikk rettet mot middels mål
 - 3) Tre poeng gis for: Bakspark mot middels mål
- e) For å oppnå poeng må det være en kontrollert teknisk, korrekt utført teknikk med lett kontakt mot målområdet.
- f) De øvrige reglene i sparring (advarsel, minuspoeng osv.) gjelder med følgende presiseringer:
 - 1) Spark eller slag mot hodet uten berøring gir en advarsel
 - 2) Spark eller slag mot hodet med berøring gir minuspoeng
 - 3) Spark eller slag mot hodet med hard kontakt gir diskvalifikasjon
- g) Avgjørelser sparring
Avgjørelsen til den enkelte dommer kan være som følger:
 - 1) Rød vinner
 - 2) Blå vinner
 - 3) UavgjortNederste grense for å kåre en vinner er én (1) dommer for blå og en uavgjort, og omvendt. Dersom resultatet av kampen er uavgjort etter at begge dommerne har avgitt sitt resultat, blir kampens resultat uavgjort. Det gås ingen ekstrarunder.
- h) I sparring skal det være følgende dommere:
 - 1) Én (1) jurypresident
 - 2) Én (1) ringdommer
 - 3) To (2) hjørnedommere

Artikkel 11: Spesialteknikk

- a) Én klasse for gutter og én klasse for jenter som skal utføre flyvende høyt spark.
- b) Det benyttes target som holdes av en dommer.
- c) Klassene deles inn etter utøvernes høyde og grad. Som utgangspunkt brukes samme grads- og høydeinndeling som ved frisparring jf. artikkel 10, punkt a).
- d) Alle utøverne får tre (3) forsøk på hver høyde
- e) Avgjørelse i spesialteknikk

Dersom en av de to dommerne viser gyldig hopp er det godkjent. Den som hopper høyest vinner. Ved uavgjort mellom to eller flere utøvere vinner den som klarer høyden på færrest forsøk. Dersom de står likt og ingen klarer neste høyde blir resultatet uavgjort.

Vedlegg tilleggsbestemmelser

**KAMP
SPORT**



Kadetter 10-11 år

Pool								
	Name / club	1	2	3	4	W	Po	PI
1								
2								
3								
4								

Match No.	1	2	3	4	5	6
Red x Blue	1x2	3x4	2x3	1x4	1x3	2x4
Result						



DOMMERREGLEMENT

FOR ITF TAEKWON-DO

KAMP SPORT

ITF-seksjonen

September 2024

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITE (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC AND PARALYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO FEDERATION (WTF) - WORLD KARATE FEDERATION (WKF) - INTERNATIONAL WUSHU
FEDERATION (IWUF) - JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF)

1. GENERELT

Artikkel 1: Formål

- a) Sikre at dommerne utfører sin gjerning i tråd med regelverket, og beskrive dommernes oppgaver og plikter.
- b) Gi utfyllende forklaring av de kriterier som skal legges til grunn for dommernes avgjørelser.

Artikkel 2: Gyldighet

Disse reglene gjelder for alle konkurranser i regi av ITF-seksjonen i Norges Kampsportforbund.

Artikkel 3: Krav

- a) Dommerne plikter til enhver tid å være oppdatert på de gjeldende regler og retningslinjer for konkurranser, og opptre i tråd med god Taekwon-Do etikette.
- b) Alle dommerne må være korrekt antrukket.
- c) Alle dommere er ansvarlige for å foreta selvstendige avgjørelser i henhold til konkurransereglene.
- d) Alle må opptre samvittighetsfullt og med verdighet.
- e) Alle må være objektiv og være konsekvent når de tar sine avgjørelser.
- f) Dommere må ikke diskutere/kommentere egne og andre dommers avgjørelser eller opptreden med utøvere, coacher, publikum, media osv.

Artikkel 4: Aldersgrenser

- a) Mønsterdommer/tradisjonell sparring ved regionale stevner:
15 år - 1. Gup - dommerkurs
- b) Hjørnedommer regionale stevner:
15 år - 1. Gup - dommerkurs
- c) Ringdommer regionale stevner:
18 år - 1. Dan - dommerkurs
- d) Dommer knusing/spesialteknikk regionale stevner:
18 år - 1. Dan - dommerkurs
- e) Jurypresident regionale stevner:
18 år - 2. Dan - dommerkurs
- f) Mønsterdommer/tradisjonell sparring NM/LM:
18 år - 2. Dan - dommerkurs
- g) Hjørnedommer sparring NM/LM:
18 år - 2. Dan - dommerkurs

- h) Ringdommer NM/LM:
20 år - 3. Dan - dommerkurs
- i) Dommer knusing/spesialteknikk NM/LM:
18 år - 2. Dan - dommerkurs
- j) Jurypresident NM/LM:
25 år - 4. Dan - dommerkurs

Artikkel 5: Dommerantrekk

- a) Marineblå bukse og dressjakke
- b) Marineblått slips/forbundsslips
- c) Hvit skjorte (langermet)
- d) Hvite sokker og sportssko

Artikkel 6: Dommerledere

På alle mesterskap skal det velges en dommerleder og en nestleder, heretter kalt dommerlederne, blant mesterskapets seniordommere jf. artikkel 4 i konkurransereglene.

Dommerleder har følgende oppgaver:

- a) Påse at alle dommerne er iført korrekt dommerantrekk ifølge reglene.
- b) Fordele dommere til de ulike ringene.
- c) Bestemme dommerbytter.
- d) Veilede og korrigere dommerne.
- e) Veilede alle assistenter på mesterskapet.
- f) Være leder for protestkomiteen.
- g) Foreta disiplinære reaksjoner mot dommere som ikke opptrer i tråd med regelverket.
- h) Skrive rapport om stevnet på et standardisert skjema fra ITF-seksjonen som skal inneholde:
 - Skader/karantener
 - Antall deltagere delt på barn, ungdom og voksne
 - Antall dommere og dommernes funksjoner
- i) Skulle det oppstå situasjoner som ikke er beskrevet i reglene vil dommerlederne behandle dette og etter beste evne foreta en avgjørelse. Denne avgjørelsen er endelig.

Artikkel 7: Dommerteam

Hver ring/konkurranssområde skal ledes av et dommerteam som utnevnes av dommerlederne, og de er ansvarlige for å administrere ringen og foreta avgjørelser i tråd med konkurransereglene.

a) Mønster:

Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, én (1) assistent og fem (5) dommere. I regionale mesterskap kan det benyttes tre (3) dommere.

b) Sparring:

Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, én (1) assistent, én (1) ringdommer, og fire (4) hjørnedommere. I regionale stevner kan det benyttes to (2) hjørnedommere.

c) Knusing:

Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, én (1) assistent og tre (3) dommere.

d) Spesialteknikk:

Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, én (1) assistent og tre (3) dommere.

e) Tradisjonell sparring:

Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, én (1) assistent og fem (5) dommere. I regionale stevner kan det benyttes tre (3) dommere.

2. MØNSTER

Artikkel 8: Jurypresidentens plikter og rettigheter

- a) Jurypresidenten er ansvarlig for å overvåke og kontrollere konkurransen i sin ring, og gi dommerne råd og veiledning.
- b) Jurypresidenten skal foreta trekningen av hvilket mønster utøverne/lagene skal utføre.
- c) Umiddelbart etter at dommerne har avgitt sin stemme skal jurypresidenten reise seg opp og erklære vinner ved å gi signal med armen.
- d) I tilfelle det er uavgjort skal jurypresidenten reise seg opp og vise uavgjort ved å krysse begge armene i front av brystet. (Et nytt mønster blir trukket ut og konkurransen vil fortsette inntil man har en vinner.)
- e) Jurypresidenten skal signere cupskjemaet når klassen er ferdig og levere dette til dommerleder/sekreteriatet.
- f) Skulle det oppstå en situasjon som ikke er i tråd med reglene, skal jurypresidenten konsultere de øvrige dommerne og/eller konsultere dommerlederen.

Artikkel 9: Dommernes plikter og rettigheter

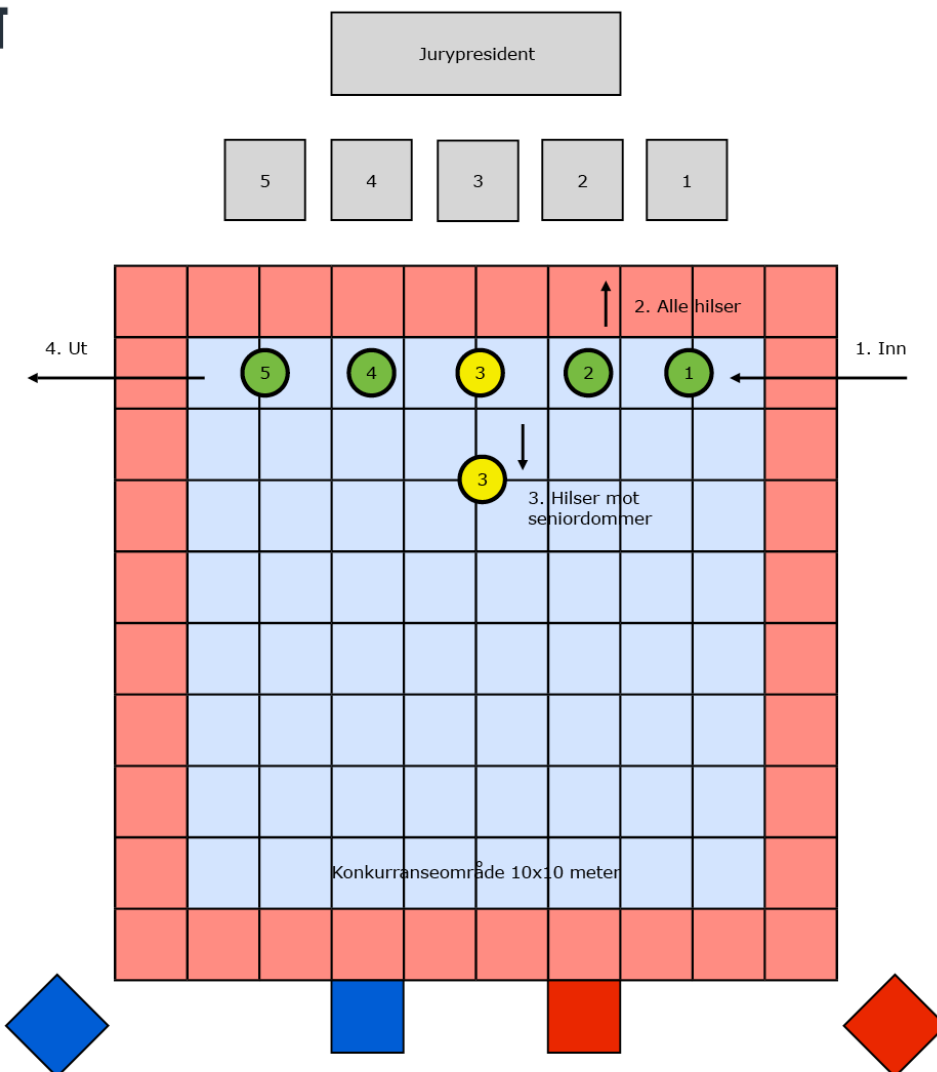
- a) Seniordommer sitter i midten, og gir kommandoene og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
- b) Dommerne må sitte korrekt («rett opp og ned» og med begge beina side om side på gulvet), og med en avstand på 150 cm til de andre dommerne.
- c) Det er ikke tillatt for dommerne å snakke sammen samtidig som utøverne viser sine mønster

Artikkel 10: Dommeroppstilling - hilseprosedyrer

1. Start - slutt
 - a) Dommerne står foran hver sin stol med ansiktet vendt mot jurypresidenten. Seniordommer som står i midten (dommer nr. 3) gir kommando «CHARYOT, KYONG YE», og alle dommerne hilser mot jurypresidenten.
 - b) Seniordommer går et skritt bakover, mens de øvrige dommerne snur seg rundt til høyre mot seniordommer. Dommeren som står lengst til venstre (dommer nr. 1) gir kommandoen «CHARYOT, KYONG YE», og dommerne hilser mot seniordommer.
 - c) Når ringen avsluttes utføres samme prosedyre i motsatt rekkefølge.
2. Bytte av dommer
 - a) Når jurypresidenten signaliserer at bytte skal skje går den påtroppende dommeren og den avtroppende dommeren fram til jurypresidentens bord og stiller seg i charyot sozi.

- b) Begge dommerne hilser mot jurypresidenten og deretter mot hverandre på avtroppende dommers kommando.
- c) Den avtroppende dommeren forlater ringen og den påtroppende dommeren går til den ledige plassen.
- d) Er det flere dommere som skal bytte samtidig gjøres det på samme måte.

**KAMP
SPORT**



Artikkel 11: Bedømming

1. INDIVIDUELT

- a) Det brukes pyramidesystem for eliminering.
- b) Utøverne konkurrerer 1 til 1, og skal utføre to (2) dommervalgte mønstre ut i fra beltegrad.
- c) Det trekkes først ut ett av de tre mønstrene som tilhører utøvernes grad, f. eks. 1. Dan: Kwang Gae, Po-Eun eller Ge-Baek. Det andre mønsteret trekkes ut blant de resterende mønstrene som utøverne skal beherske.
- d) Jurypresidenten trekker tilfeldig utpekte mønstre elektronisk.
- e) I tilfelle to konkurrenter kolliderer (kommer i kontakt) under utførelsen av mønsteret, vil utøveren som blir funnet å være ansvarlig for sammenstøtet få en poengsum på null (0) poeng for det mønsteret.
- f) Utøverne må begynne sine mønstre horisontalt på linje med hverandre, med unntak av mønsteret Ul-Ji, hvor den røde konkurrenten (HONG) må begynne sitt mønster f.eks. en (1) meter nærmere dommerbordet.
- g) Dommerne skal gi poeng på en skala mellom 0-10 poeng, etter å ha trukket fra poeng i henhold til følgende kriterier:
 - Teknisk innhold
 - Kraft
 - Balanse
 - Pust
 - «Sine wave»
- h) Utøveren som har oppnådd flertallet av dommerstemmer og med minimum to (2) dommerstemmer i sin favør, skal erklæres som vinner og skal gå videre til neste konkurranserunde.
- i) Ved uavgjort resultat skal det elektronisk trekkes et nytt mønster, blant de resterende mønstrene. Dette utføres frem til vinneren avgjøres.

Scoring: Dommere vil trekke fra max totalt 10 poeng (kun i 0.2 intervaller) for hver teknisk feil som blir observert, eller vil gi en total score på 0 poeng hvis feilen er så stor.

Totalt: Sportdatasystemet vil beregne totalpoeng for hver utøver i henhold til fradragene fra hver dommer.

Individuelt mønster

TREKK 0,2 POENG FOR HVER UTFØRT FEIL. FOR EKSEMPEL, MEN IKKE BEGRENSET TIL:	
Scoring	Roper feil navn, eller unnlater å si navnet på mønsteret som blir utført
	Roper "Kihap" under eller på slutten av mønsteret
	Utfører en teknikk i feil høyde eller feil utførelse
	Mister balansen
	Nøler og/eller stopper i mer enn ett sekund
	Ikke komme tilbake til startstedet innenfor en radius på én skulderbredde
	Mangel på og/eller feil bruk av kraft
	Tilbake til startstedet med feil fot
	Å gå helt ut av ringen (se ordliste)
	Unøyaktig eller feil steg (plassering av fot etter spark, vendinger, pivoteringer, "shifting", "sliding"...)
	Unøyaktig eller feil pust
	Unøyaktig eller feil forberedelse eller utførelse av teknikk (dvs. kryssing, pre-action, flyging, hopping...)
	Unøyaktig eller feil "sine-wave" i en enkeltbevegelse og/eller feil eller unøyaktig rytme
	Unøyaktig eller feil stilling
	Unøyaktig eller feil "motion" ("continuous", "connecting", "slow", "fast", "natural", "normal")
Maksimalt 10 poeng	Angripe eller forsvare med feil teknikk
totalt til fradrag	Feil avslutning (holding) eller avslutning (tilbaketrekking) av et spark, i henhold til den tekniske beskrivelsen av teknikken

GI 0 POENG (FOR HELE MØNSTERET) FOR:	
Feil som gir 0 poeng	Stoppe mønsteret helt eller pause i mer enn 2 sekunder
	Unnløtelse av å utføre det angitte mønsteret som er forespurt, eller utføre et mønster med feil grad i forhold til utøveren
	Starte mønsteret i feil retning (side/foran/bak)
	Starte et mønster med en annen klarposisjon enn den som er spesifisert for mønsteret
	Legge til eller utelate en bevegelse som ikke er beskrevet eller endre en sekvens av bevegelser
	Mislykkes med å fullføre de beskrevne sekvenser eller antall bevegelser slik at mønsterets diagram blir feil

2. LAG

Dommerne skal gi poeng på en skala mellom 0-10 poeng etter å ha trukket fra poeng i henhold til følgende kriterier:

- Koreografi
- Teamwork
- Teknisk innhold
- Kraft
- Balanse
- Pust
- «Sine wave»

Nivå 1: Dommere vil trekke fra max totalt 6 poeng (kun i 0.2 intervaller) for hver teknisk feil som blir observert og for manglende kraft. Eller vil gi en total score på 0 poeng hvis feilen er så stor.

Hoveddommer gir så kommando til nivå 2 scoring.

Nivå 2: Dommere vil trekke fra inntil ytterligere 4 poeng (kun i 0.5 intervaller) for feil i koreografi, teamwork og teknisk innhold.

Totalt: Sportdatasystemet vil beregne totalpoeng for hver konkurrent i henhold til fradragene fra hver dommer.

NB! Dommere kan kun gi 0 poeng under nivå 1.

Lagmønster

TREKK 0,2 POENG FOR HVER UTFØRT FEIL. FOR EKSEMPEL, MEN IKKE BEGRENSET TIL:		
Scoring	Roper feil navn, eller unnlater å si navnet på mønsteret som blir utført	
	Roper "Kihap" under eller på slutten av mønsteret	
	Utfører en teknikk i feil høyde eller feil utførelse	
	Mister balansen	
	Nøler og/eller stopper i mer enn ett sekund	
	Ikke komme tilbake til startstedet innenfor en radius på én skulderbredde	
	Mangel på og/eller feil bruk av kraft	
	Tilbake til startstedet med feil fot	
	Å gå helt ut av ringen (se ordliste)	
	Unøyaktig eller feil steg (plassering av fot etter spark, vendinger, "shifting", "sliding"...)	
	Unøyaktig eller feil pust	
	Unøyaktig eller feil forberedelse eller utførelse av teknikk (dvs. kryssing, pre-action, flyging, hopping...)	
	Unøyaktig eller feil "sine-wave" i en enkeltbevegelse og/eller feil eller unøyaktig rytme	
	Unøyaktig eller feil stilling	
	Unøyaktig eller feil "motion" ("continuous", "connecting", "slow", "fast", "natural", "normal")	
	Maksimalt 10 poeng	Angripe eller forsvare med feil teknikk
	totalt til fradrag	Feil avslutning (holding) eller avslutning (tilbaketrekking) av et spark, i henhold til den tekniske beskrivelsen av teknikken
Unnlate at minst én utøver til enhver tid fortsetter den foreskrevne rytmen til mønsteret (mønsteret anses i bevegelse når 1 eller 5 medlemmer fortsetter sekvensen)		

GI 0 POENG (FOR HELE MØNSTERET) FOR:	
Feil som gir 0 poeng	Et teammedlem eller medlemmer stopper mønsteret helt eller pause i mer enn 2 sekunder
	Unnlattelse av å utføre det angitte mønsteret som er forespurt, eller utføre et mønster med feil grad i forhold til utøveren
	Starte mønsteret i feil retning (side/foran/bak)
	Starte et mønster med en annen klarposisjon enn den som er spesifisert for mønsteret
	Legge til eller utelate en bevegelse som ikke er beskrevet eller endre en sekvens av bevegelser
	Mislykkes med å fullføre de beskrevne sekvenser eller antall bevegelser slik at mønsterets diagram blir feil

Merk: Hvis det gjøres flere feil i samme bevegelse, skal det trekkes poeng for hver enkelt feil

TREKK MAKSIMALT 4 POENG VED SLUTTEN AV UTFØRINGEN AV MØNSTERET (I 0,5 TRINN) FOR:	
Scoring nivå 2	Teamarbeid, koreografi og vanskelighetsgrad

Artikkel 12: Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, individuelt

- a) Begge utøverne står klar på utsiden av ringen, på henholdsvis rød og blå side, vendt i mot dommerne.
- b) På seniordommerens kommando «HONG - CHONG» går begge utøverne inn i ringen og stiller seg på anvist plass i charyot sozi.
- c) På seniordommerens kommando «KYONG YE» hilser begge utøverne mot dommerne.
- d) Jurypresidenten foretar trekning og gir beskjed til utøverne og seniordommer om hvilket mønster som skal utføres. Seniordommer gir kommandoen «XXX TUL JUNBI» og utøverne inntar mønsterets klarstilling. På seniordommerens kommando «SHIJAK» starter kampen.
- e) Når begge utøverne har fullført mønsteret gir seniordommeren kommandoen «GOMAN» og begge utøverne inntar mønsterets klarstilling.
- f) Når det gås ett mønster: Før avgjørelsen kunngjøres gir seniordommer kommandoen «CHARYOT», «KYONG YE» mot hverandre og mot dommerne. Når dommerne bruker (elektroniske) flagg (Gup), gir seniordommer kommandoen «dommere vis», hvorpå dommerne viser resultatet eller avgir elektronisk resultat. 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.
- g) Når det gås to mønster: Etter første mønster gir seniordommer kommandoen «GOMAN - SWIYO» hvorpå begge utøverne inntar mønsterets klarstilling og deretter står i en narani sozi med hendene på ryggen, mens dommerne avgir sine poeng elektronisk. Samme prosedyre som under punkt d) og e) følges deretter. Når dommerne har avgitt elektroniske poeng for det andre mønsteret kontrolleres disse av jurypresidenten, før han/hun kunngjør avgjørelsen ved å reise seg opp og vise ved tegn hvem som er vinner.
- h) Når avgjørelsen er kunngjort gir seniordommer kommandoen «KYONG YE - HAE SAN» og begge utøverne bukker mot jurypresidenten og dommerpanelet, og går ut av ringen til utgangspunktet jf. punkt a).

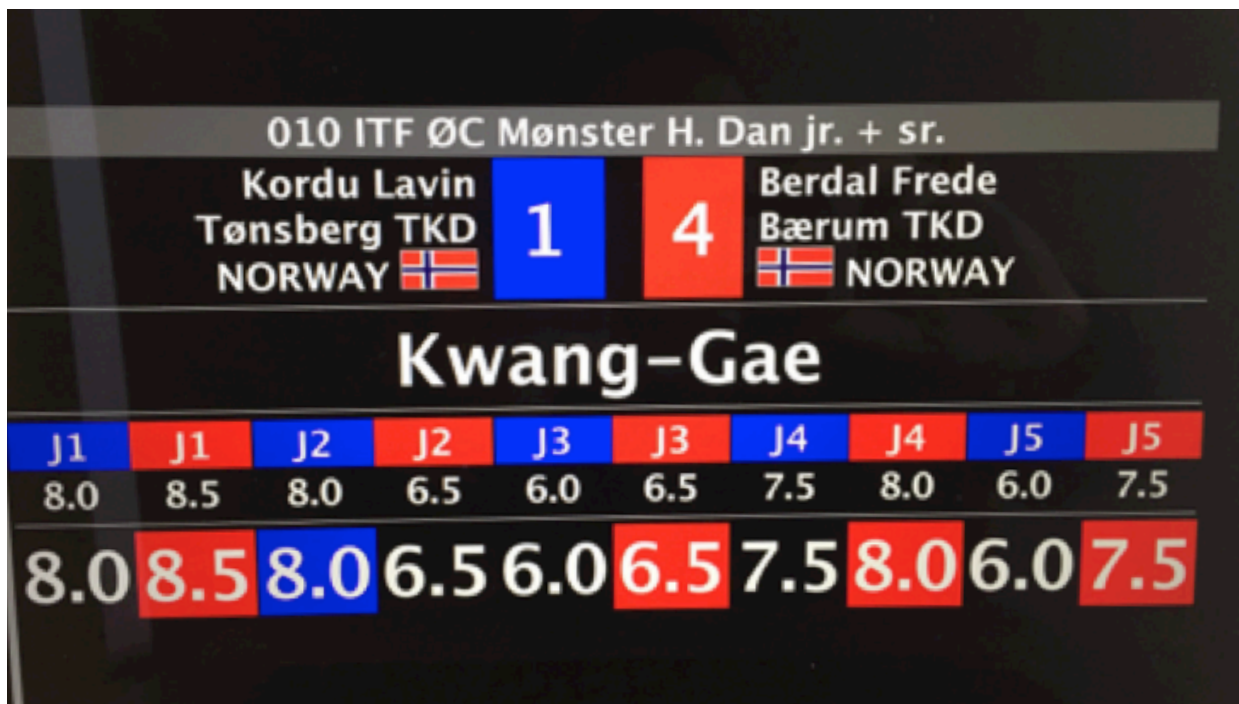
Artikkel 13: Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, lag

- a) Begge lagene står klar på utsiden av ringen, på henholdsvis rød og blå side vendt i mot jurypresidenten og dommerpanelet.
- b) På seniordommerens kommando «HONG - CHONG» går begge lagene inn i ringen på rekke og stiller seg på anvist plass i charyot sozi.
- c) På seniordommerens kommando «KYONG YE» hilser begge lagene mot jurypresidenten og dommerpanelet, og deretter mot hverandre. Deretter snur begge lagene seg mot jurypresidenten og dommerpanelet og står i charyot sozi.

- d) På seniordommerens kommando «CHARYOT - KYONG YE - HAE SAN» hilser begge lagene mot jurypresidenten og dommerpanelet og går ut av ringen.
- e) Begge lagene viser etter tur frem sitt selvvalgte mønster. Rødt lag ifølge trekningen er lag nr. 1 og starter. Det selvvalgte mønsteret kan være hvilket som helst f.o.m. Chon-Ji t.o.m. Ge-Baek. Ved uavgjort kan det ikke trekkes et mønster som er høyere enn det den laveste graderte utøver på de to lagene kan gå.
- f) Lag nr. 1 (rødt lag i følge trekningen) starter og stiller opp i charyot sosi på en linje ved ringkanten vendt mot jurypresidenten og dommerpanelet. Seniordommeren viser ved tegn at laget kan gå inn i ringen. Laget bukker på lagkapteinens kommando «KYONG YE», før de går inn i ringen og stiller opp i valgt formasjon. På lagkapteinens kommando «CHARYOT - KYONG YE» hilser laget mot dommerne. Lagkapteinen gir deretter kommandoen «XXX TUL JUNBI», og laget inntar mønsterets klarstilling. Deretter gir lagkapteinen kommandoen «SHI JAK», og laget starter sin utførelse.
- g) Når laget har fullført mønsteret gir lagkapteinen kommandoen «GOMAN» og alle utøverne på laget inntar mønsterets klarstilling. Deretter gir lagkapteinen kommandoen «CHARYOT - KYONG YE - HAE SAN», og laget hilser mot dommerne og forlater ringen.
- h) Deretter starter lag nr. 2 og samme prosedyre som under punkt f) og g) følges.
- i) Når begge lagene har fullført mønsteret sitt skal de stå klar på utsiden av ringen på henholdsvis rød og blå side vendt i mot jurypresidenten og dommerpanelet.
- j) På seniordommerens kommando «HONG - CHONG» går begge lagene inn i ringen på rekke og stiller seg på anvist plass i charyot sosi.
- k) På seniordommerens kommando «KYONG YE» hilser begge lagene mot jurypresidenten og dommerpanelet, og deretter mot hverandre. Deretter snur begge lagene seg mot jurypresidenten og dommerpanelet, og står i charyot sosi.
- l) Jurypresidenten reiser seg opp og viser ved tegn hvem som er vinner eller eventuelt uavgjort.
- m) Lagene forlater ringen.

Artikkel 14: Avgjørelser

- a) Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå, to (2) uavgjort og én (1) dommer for rød, og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver/lag er det uavgjort.
- b) I tilfelle uavgjort skal utøverne/lagene utføre et ekstra mønster som trekkes blant de gjenværende mønstrene. F. eks. dersom de har gått Kwang-Gae og Won-Hyo utelukkes disse. Konkurransen fortsetter inntil man har en vinner.



Kamp		Mønster					
A	B	Hong - Rød			Chong - Blå		
10	9,5	9	8,5	10	9,5	9	8,5
8	7,5	7	6,5	8	7,5	7	6,5
6	5,5	5	4,5	6	5,5	5	4,5
4	3,5	3	2,5	4	3,5	3	2,5
2	1,5	1	0,5	2	1,5	1	0,5
		0	Null poeng for mønster		0		
			Vinner	Vinner			

Sum kamp	Hong	Chong
A+B	A	B

Signatur dommer

Kamp		Mønster					
A	B	Hong - Rød			Chong - Blå		
10	9,5	9	8,5	10	9,5	9	8,5
8	7,5	7	6,5	8	7,5	7	6,5
6	5,5	5	4,5	6	5,5	5	4,5
4	3,5	3	2,5	4	3,5	3	2,5
2	1,5	1	0,5	2	1,5	1	0,5
		0	Null poeng for mønster		0		
			Vinner	Vinner			

Sum kamp	Hong	Chong
A+B	A	B

Signatur dommer

3. SPARRING

Artikkel 15: Jurypresidentens plikter og rettigheter

- a) Jurypresidenten er ansvarlig for å overvåke og kontrollere konkurransen i sin ring, og gi dommerne råd og veiledning samt foreta dommerbytter når han/hun finner det nødvendig.
- b) Jurypresidenten skal holde oversikt over tildelte advarsler og minuspoeng.
- c) Umiddelbart etter at dommerne har avgitt sin stemme skal jurypresidenten reise seg opp og erklære vinner ved å vise signal med armen.
- d) I tilfelle det blir uavgjort skal jurypresidenten reise seg opp og vise uavgjort ved å krysse begge armene i front av brystet. Utøverne vil fortsette inntil man har en vinner jf. artikkel 33 punkt 2 i konkurransereglene.
- e) Jurypresidenten skal signere cupskjemaet når klassen er ferdig og levere dette til dommerleder/sekreteriatet.
- f) Skulle det oppstå en situasjon som ikke er i tråd med reglene, skal jurypresidenten be om at tiden blir stoppet og konsultere ringdommeren og/eller hjørnedommerne.

Artikkel 16: Prosedyre ved skade

- a) Jurypresidenten og stevnets dommerleder/nestleder er de eneste av dommerne som kan diskvalifisere en utøver i henhold til artikkel 32 i konkurransereglene.
- b) Skaden må ha oppstått ved at den av utøverne som er ansvarlig må ha utført en handling som kvalifiseres til en advarsel eller et minuspoeng. Er konsekvensen av denne handlingen at den andre utøveren ikke er i stand til å fullføre kampen og ikke kan fortsette konkurransen i det hele tatt, skal dommerteamet representert ved jurypresidenten diskvalifisere den ansvarlige.
- c) For at diskvalifikasjonen skal være gyldig må jurypresidenten følge følgende prosedyre:
 - 1. Jurypresidenten må rådføre seg med ringdommeren og de må begge være enige om diskvalifikasjon. I så fall er dette endelig avgjørelse.
 - 2. Dersom jurypresidenten og ringdommeren er uenig skal de øvrige dommerne rådføres og foreta en avstemning. Dersom mer enn 50 % av dommerne er enige er dette endelig avgjørelse.
 - 3. Dersom det er stemmelikhet skal dommerlederen/nestlederen kontaktes og avgi en stemme i en ny avstemning. Resultatet av denne avstemningen er endelig.

Artikkel 17: Ringdommerens plikter og rettigheter

- a) Ringdommeren skal kontrollere at utøvernes drakt og beskyttelsesutstyr er i henhold til konkurransereglene jf. artikkel 6 og 7.
- b) Ringdommeren gir kommandoer og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
- c) Ringdommeren er den eneste av dommerne som kan gi advarsler og minuspoeng.
- d) Ringdommeren skal konsultere jurypresidenten når han/hun finner det nødvendig.

Artikkel 18: Hjørnedommernes rettigheter og plikter

- a) Dommerne må sitte korrekt («rett opp og ned» og med begge bena side om side på gulvet).
- b) Det er ikke tillatt for hjørnedommerne å snakke under kampene.
- c) Hjørnedommerne skal gi poeng i henhold til konkurransereglene.
- d) Hjørnedommerne kan konsulteres når jurypresidenten finner det nødvendig.

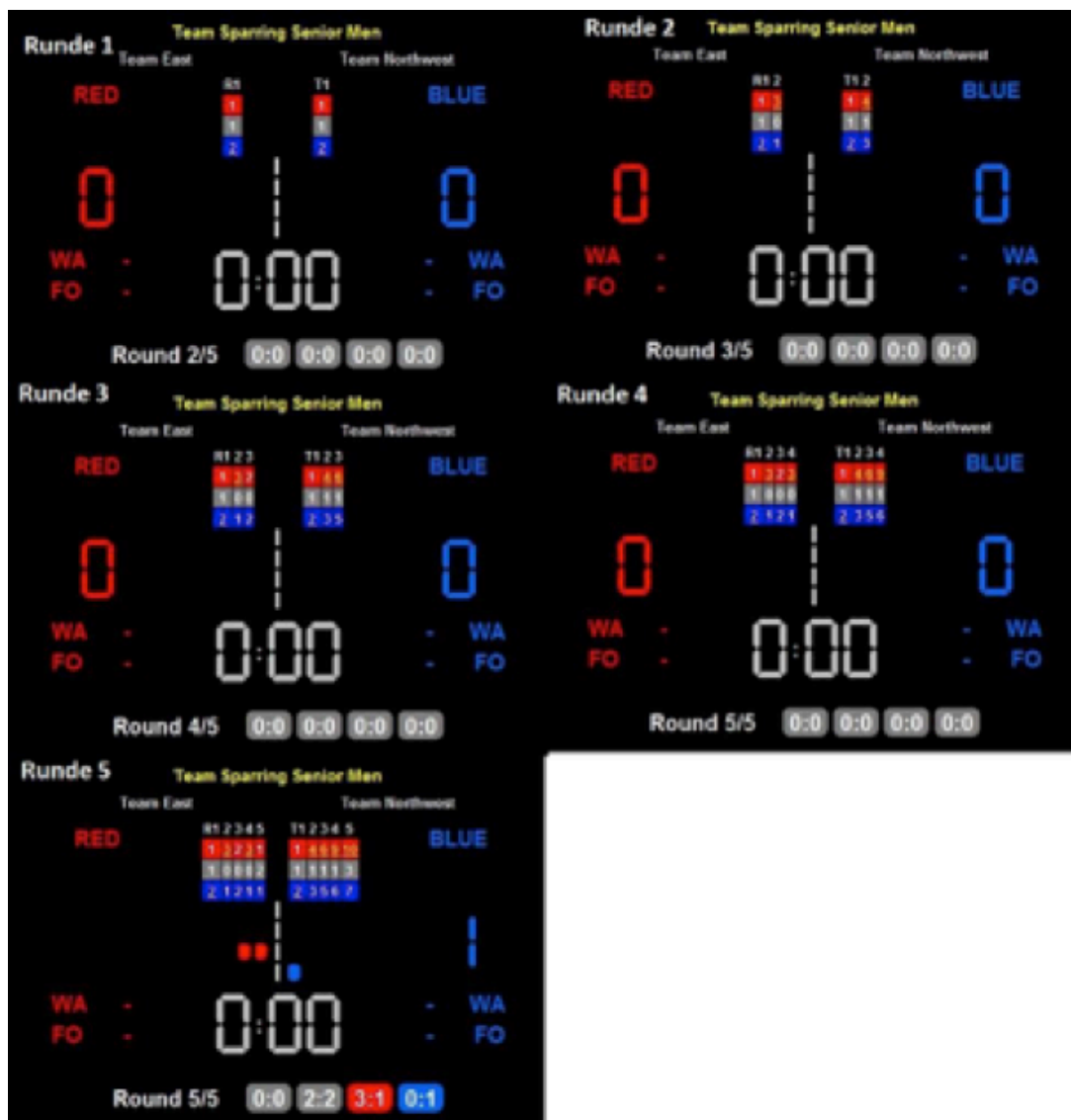
Artikkel 19: Avgjørelser, individuelt

- a) Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå, én (1) uavgjort og én (1) for rød, og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver er det uavgjort og en ekstra runde på ett (1) minutt må gåes umiddelbart. Utøverne tar ikke med seg minuspoeng og advarsler videre til ekstrarunder.
- b) Er det fremdeles uavgjort vil det første scorede poenget avgjøre hvem som vinner (sudden death).
- c) Når to (2) hjørnedommere har en utøver som vinner i runden for første scorede poeng (sudden death), har den utøveren vunnet.

Artikkel 20: Avgjørelser, lag

- a) Laget som etter fem (5) kamper har fått de fleste av de totale dommerstemmene skal bli erklært som vinner, og skal gå videre til neste runde.
- b) Ved uavgjort etter fem (5) kamper, vil hver coach velge ut én (1) utøver som må gå en ekstra runde på to (2) minutter.
- c) Ved fortsatt uavgjort vil de samme utøverne fortsette, og det første scorede poenget avgjør hvem som vinner (sudden death). Den av utøverne med de fleste av dommernes stemmer, og med minimum to (2) dommerstemmer i hans/hennes favør, vil bli erklært vinner og laget går videre til neste runde.

- d) I tilfelle et lag trekker en utøver (eller stiller med kun fire (4) utøvere), skal det andre laget tildeles fire (4) poeng. Tidspunktet for når en utøver eventuelt blir trukket er ikke avgjørende da resultatet er det samme uansett om en utøver blir trukket i begynnelsen eller i slutten av en kamp.
- e) 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.



2. Bytte av dommer
 - a) Når jurypresidenten signaliserer at bytte skal skje, går den påtroppende dommeren og den avtroppende dommeren frem til jurypresidentens bord og stiller seg i charyot sozi
 - b) Begge dommerne hilser mot jurypresidenten og deretter mot hverandre på avtroppende dommers kommando.
 - c) Den avtroppende dommeren forlater ringen, og den påtroppende dommeren går til den ledige plassen.
 - d) Er det flere dommere som skal bytte samtidig gjøres dette på samme måte.

3. Overlevering av poengskjema til ringdommeren og til jurypresidenten, hvor det er brukt klikkers
 - a) Når kampen er ferdig reiser hjørnedommerne seg opp (etter hvert som de er klare), og går inn til senter av ringen hvor ringdommeren står. Hjørnedommeren bukker mot ringdommeren og leverer resultatet. Husk at den venstre hånden må ligge under høyre underarm ved overleveringen.
 - b) Når ringdommeren har mottatt alle resultatene går han/hun frem til jurypresidenten og bukker. Ringdommeren overgir resultatene til jurypresidenten, går tilbake og stiller seg mellom utøverne, og tar tak i hånden til hver utøver.

4. Kunngjøring av resultat (individuell)
 - a) Ringdommeren står mellom utøverne, og tar tak i hånden til hver utøver.
 - b) Jurypresidenten reiser seg opp og avgir resultatet med tegn; blå/rød vinner eller uavgjort.
 - c) Ringdommeren hever armen til vinneren i været, eller begges armer ved uavgjort.

5. Kunngjøring av resultat (lag)
 - a) Når det samlede resultatet foreligger i lagkonkurransen stiller begge lagene opp på rekke mot jurypresidenten. Ringdommeren stiller seg mellom de utøverne fra hvert lag som står fremst, og tar tak i hånden til hver av dem.
 - b) Jurypresidenten reiser seg opp og avgir resultatet med tegn; blå eller rød vinner.
 - c) Ringdommeren hever armen til vinneren i været.

4. KNUSING OG SPESIALTEKNIKK

Artikkel 22: Jurypresidentens plikter og rettigheter

- a) Jurypresidenten er ansvarlig for å overvåke og kontrollere konkurransen i sin ring, og gi dommerne råd og veiledning, samt foreta dommerbytter når han/hun finner det nødvendig.
- b) Jurypresidenten må registrere antall poeng som blir tilkjent utøverne.
- c) I tilfelle det blir uavgjort må jurypresidenten velge ut en av øvelsene for å få erklært en vinner.
- d) Jurypresidenten skal signere resultat skjemaet når klassen er ferdig, og levere dette til dommerleder/sekreteriatet.
- e) Skulle det oppstå en situasjon som ikke er i tråd med reglene, skal jurypresidenten konsultere de øvrige dommerne.

Artikkel 23: Dommernes oppgaver

- a) Seniordommeren gir kommandoer og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
- b) Dommerne er ansvarlige for å kontrollere plankene og/eller høyden på målet, og at utførelsen av rett teknikk er i henhold til konkurransereglene.
- c) Seniordommer må tilkjenne hvor mange poeng som blir scoret for hver teknikk.
- d) Dommerne kan konsulteres når jurypresidenten finner det nødvendig.

Artikkel 24: Avgjørelser

- a) Hver delte planke gir tre (3) poeng, og hver bøyde planke (berøring i spesialteknikk) gir ett (1) poeng.
- b) En utøver må ha minimum to flagg for å kunne få poeng.
- c) Hvis man får en situasjon hvor det blir uavgjort skal jurypresidenten trekke en ny øvelse for å få en avgjørelse. Jurypresidenten avgjør også hvor mange planker som skal brukes/ hvor høyt eller langt hoppet skal være. De utøvere/lagene det er uavgjort mellom skal konkurrere helt til man har fått en avgjørelse, og plassene er fordelt.
- d) Utøvere/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.
- e) De fire utøvere/lagene med høyeste poengsummer vil få førsteplass, andreplass og to (2) tredjeplasser. Bare i det tilfellet av to (2) utøvere/lag oppnår samme poengsum deles to bronsemedaljer ut. Ved bruk av elektroniske knusesystemer kåres vinneren etter høyeste oppnådde tallverdi.

Knusing

	Navn	Klubb	1	2	3	4	Poeng	Plassering
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Knekt planke gir 3 poeng
Bøyd planke gir 1 poeng

Spesialteknikk

	Navn	Nopi Ap Cha Busigi	Twimyo Dollyo Chagi	Bandae Dollyo Chagi	Dolmyo Yop Cha Jirugi	Twimyo Nopi Yop Cha Jirugi	Poeng	Plassering
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Knekt planke gir 3 poeng
Bøyd planke gir 1 poeng

5. TRADISJONELL SPARRING

Artikkel 25: Jurypresidentens plikter og rettigheter

- a) Jurypresidenten er ansvarlig for å overvåke og kontrollere konkurransen i sin ring, og gi dommerne råd og veiledning.
- b) Umiddelbart etter at dommerne har avgitt sin stemme, skal jurypresidenten reise seg opp og erklære vinner ved å gi signal med armen.
- c) I tilfelle det blir uavgjort skal jurypresidenten reise seg opp og vise uavgjort ved å krysse begge armene i front av brystet. Konkurransen vil fortsette inntil man har en vinner.
- d) Jurypresidenten skal signere cupskjemaet når klassen er ferdig, og levere dette til dommerleder/sekreteriatet.
- e) Skulle det oppstå en situasjon som ikke er i tråd med reglene, skal jurypresidenten konsultere de øvrige dommerne og/eller konsultere dommerlederen.

Artikkel 26: Dommernes plikter og rettigheter

- a) Seniordommer sitter i midten og gir kommandoene, og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
- b) Dommerne må sitte korrekt («rett opp og ned» og med begge bena side om side på gulvet), og med en avstand på 150 cm til de andre dommerne.
- c) Det er ikke tillatt for dommerne å snakke sammen samtidig som utøverne viser sitt program.

Artikkel 27: Prosedyre og bedømming

Hvert lag består av to (2) utøvere som skal entre ringen som i sparring. De 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.

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 lagarbeid
- b) Teknisk innhold
- c) «Sine wave»
- d) Kraft
- e) Pust
- f) Det er kun tillatt å utføre tre (3) akrobatiske sekvenser sammenlagt i laget (kan utføres av samme person)

Begge utøvere hilser først til jurypresidenten/dommerpanelet, og deretter mot hverandre. De må begge innta en L-stilling med garderingsblokk. På kommando «SHIJAK» 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 unngåes, og må utføres mest mulig realistisk.
- b) Runden består av én (1) runde: minimum 60 sekunder - maksimum 75 sekunder.
- c) Lag som overstiger 75 sekunder, eller som ikke når minstekravet på 60 sekunder, skal få null (0) poeng.
- d) Dersom laget samlet utfører mer enn tre (3) akrobatiske sekvenser under kampen, skal laget få null (0) poeng. (Samme utøver kan gjøre alle tre).
- e) I tilfelle av uavgjort må lagene gjøre øvelsen på nytt til en vinner kåres.

Nivå 1: Dommere vil trekke fra max totalt 6 poeng (kun i 0.2 intervaller) for hver teknisk feil som blir observert og for manglende kraft. Eller vil gi en total score på 0 poeng hvis feilen er så stor.

Hoveddommer gir så kommando til nivå 2 scoring.

Nivå 2: Dommere vil trekke fra inntil ytterligere 4 poeng (kun i 0.5 intervaller) for feil i koreografi, teamwork og teknisk innhold.

Totalt: Sportdatasystemet vil beregne totalpoeng for hver konkurrent i henhold til fradragene fra hver dommer.

NB! Dommere kan kun gi 0 poeng under nivå 1.

Tradisjonell sparring

TREKK 0,2 POENG FOR HVER UTFØRT FEIL. FOR EKSEMPEL, MEN IKKE BEGRENSET TIL:	
Scoring	Utføre en teknikk uten "mål og mening"
	Angrep eller forsvar med feil bruk av teknikk
	Utføre enhver offensiv, defensiv eller unnvikende bevegelse uten formål/funksjon/behov, bortsett fra under akrobatiske øvelser
	Mister balansen
	Unnlåte å opprettholde korrekt avstand ved angrep og forsvar
	Rope "Kihap" under utførelsen, med unntak av den avsluttende bevegelsen
	Mangel på og/eller feil bruk av kraft
	Å gå helt ut av ringen, av enten én eller begge utøverne (se ordliste)
	Nøler og/eller stopper i mer enn et sekund (dvs. at minst én konkurrent ikke er engasjer i aksjon til enhver tid)
	Unøyaktig eller feil pust
	Unøyaktig eller feil forberedelse eller utførelse av teknikk (dvs. kryssing, pre-action, flyging, hopping...)
	Unøyaktig eller feil "sine-wave" i en enkeltbevegelse og/eller feil eller unøyaktig rytme
	Unøyaktig eller feil stilling
	Unøyaktig eller feil "motion" ("continuous", "connecting", "slow", "fast", "natural", "normal")
Maksimalt 10 poeng	Assistere motstander under utførelse av teknikk eller bevegelse
totalt til fradrag	Feil avslutning (holding) eller avslutning (tilbaketrekking) av et spark, i henhold til den tekniske beskrivelsen av teknikken

GI 0 POENG (FOR HELE MØNSTERET) FOR:	
Feil som gir 0 poeng Gitt under Nivå 1-scoring	Oppfyller ikke kravet til minimumstid, eller overstiger maksimumstiden
	Pause og/eller stoppe i mer enn 2 hele sekunder under utførelsen (begge utøverne må ha stoppet opp, f.eks. glemt hva de skal gjøre, eller vente på klokken på slutten av sitt program)
	Utføre mer enn tre (3) akrobatiske sekvenser per lag
	Unnlåte å blokkere og/eller unngå en motstanders angrep på noe annet tidspunkt enn det siste slaget og/eller den siste sekvensen

Merk: Hvis det gjøres flere feil i samme bevegelse, skal det trekkes poeng for hver enkelt feil

TREKK MAKSIMALT 4 POENG VED SLUTTEN AV UTFØRINGEN AV MØNSTERET (1 0,5 TRINN) FOR:	
Scoring nivå 2	Teamarbeid, koreografi og vanskelighetsgrad

Artikkel 28: Avgjørelser

Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå, to (2) for uavgjort og én (1) rød og omvendt. Ved mindre antall dommer for et av lagene er det uavgjort og programmet må utføres på nytt inntil en vinner kan kåres.

DOMMERTEGN FOR ITF TAEKWON-DO

KAMP SPORT

ITF-seksjonen

September 2024

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITE (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC AND PARALYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO FEDERATION (WTF) - WORLD KARATE FEDERATION (WKF) - INTERNATIONAL WUSHU
FEDERATION (IWUF) - JU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (JJIF)

Dommertegn hoveddommer



Venter på å avgi resultat



Uavgjort



Blå vinner



Rød vinner



Diskvalifikasjon (rød)



Stopp tiden



Kalle frem en dommer



Kalle frem alle dommere



Sende tilbake en dommer



Sende tilbake alle dommere



Ringdommer



Ringdommer under samtale

Prosedyre ved starten av en kamp



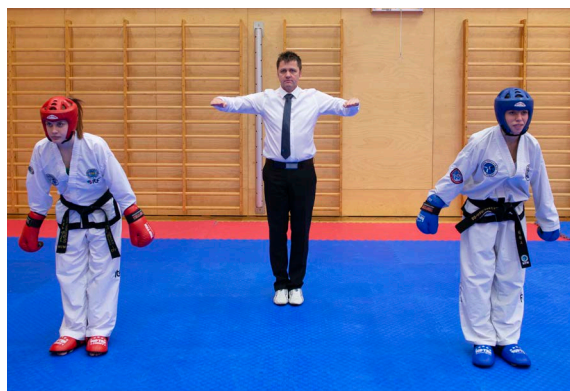
Kommando: HONG



Kommando: CHONG



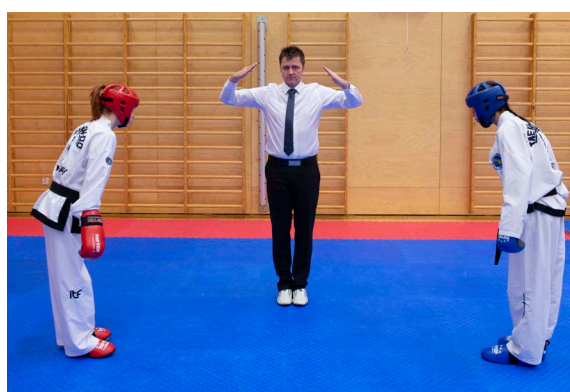
Mot hoveddommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot ringdommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot hverandre: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Kommando: JUNBI



Ringdommeren holder hånden
mellom utøverne



Indikerer 1. runde



Kommando: SHIJAK



Slipper armen ned

Prosedyre ved slutten av en kamp



Kommando: HONG



Kommando: CHONG



Mot hverandre: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot ringdommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot hoveddommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Holder tak i armen til begge utøverne



Blå vinner: CHONG SUNG

Dommertegn ringdommer

Tildel advarsel (blå utøver)



Kommando: JU UI HANA

Fortsette kampen



Kommando: GAESOK

Tildel minuspoeng (blå utøver)



Kommando: GAM JUM HANA

Fortsette kampen



Kommando: GAESOK



Ingenting har skjedd



Stopp tiden



«Fight»



Hør etter



Ikke snakk



Sende ut én eller begge utøverne



Tegn for advarsler



Markere en score



Fall



Filme en skade

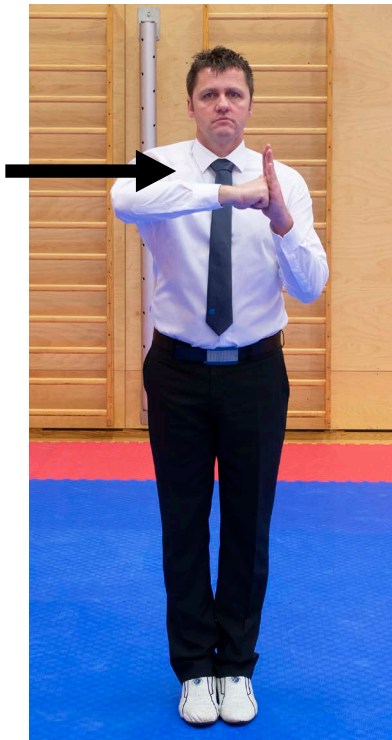


Utsiktet angrep mot
forbudt område



Gå ut av ringen
Bevisst unndra seg kamp
Justere utstyr uten tillatelse

Tegn for minuspoeng



Holdning
Hard kontakt
Direkte angrep mot
forbudt område
Usportslig oppførsel

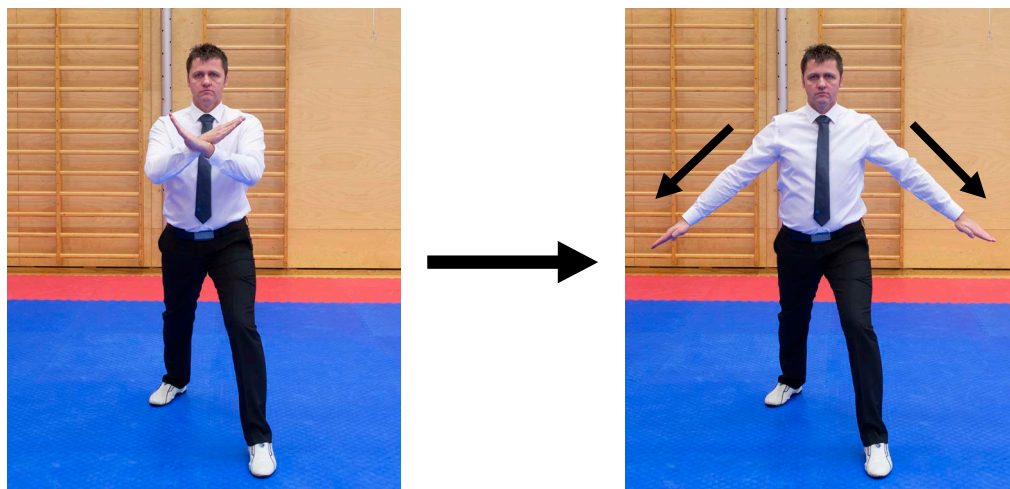


Angrep på en som ligger nede

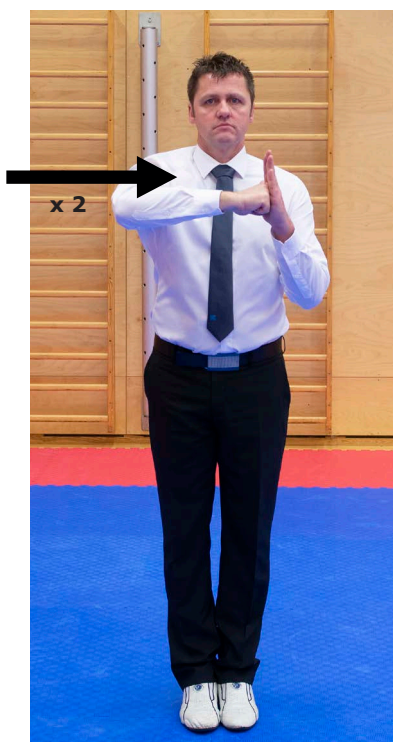


Feiing av føtter

Dømmertegn knusing og spesialteknikk



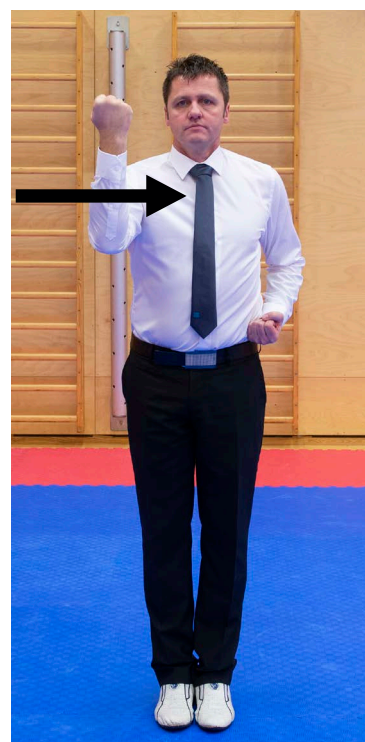
Ingen knusing eller treff



Berører planken mer enn 1 gang



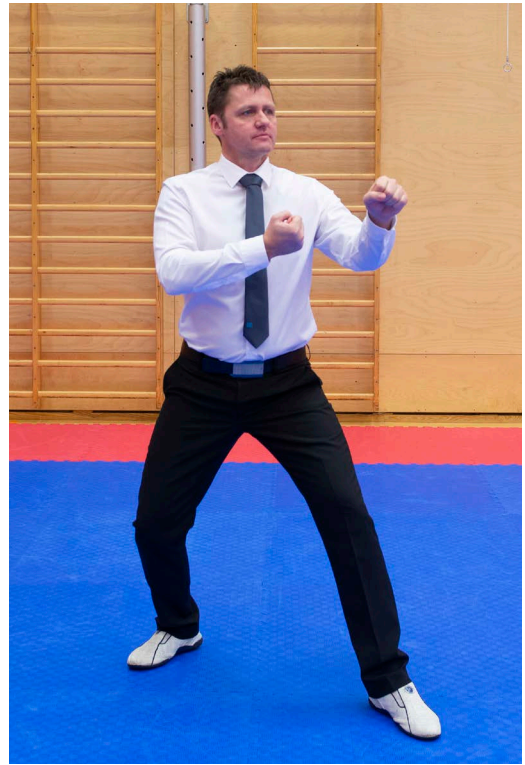
Ulovlig/feil treff



Feil teknikk



Miste balansen



Ingen garderingsblokk