REGELVERK

ITF TAEKWON-DO



KAMP SPORT

INNHOLD

FORORD 5

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 Konkurranseområdene 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 19
- 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 sparring 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
Vedlegg 1: Orientering til førstehjelpspersonell 38
Vedlegg til førstehjelpspersonell 42
Vedlegg 2: Konkurranseområde frisparring 55
Vedlegg 3: Konkurranseområde mønster/trad. sparring 56
Vedlegg 4: Konkurranseområde knusing 57
Vedlegg 5: Konkurranseområde spesialteknikk 58
Vedlegg 6: Godkjent sparringsutstyr 59
Vedlegg 7: Cupskjema 61
Vedlegg 8: Stevnerapport 62
Vedlegg 9: Vektregulering 64
Vedlegg 10: Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere 65
Artikkel 1 Formål 65
Artikkel 2 Alder 65
Artikkel 3 Offisielle representanter 65
Artikkel 4 Coacher og foreldre 66
Artikkel 5 Mesterskapssystem - premiering 67
Artikkel 6 Konkurranseområde 67
Artikkel 7 Sikkerhet og beskyttelsesutstyr 67
Artikkel 8 Inndeling i konkurransen 67
Artikkel 9 Mønster/firevendinger 67
Artikkel 10 Frisparring 68
Artikkel 11 Spesialteknikk 70
Vedlegg tilleggsbestemmelser 71

DOMMERREGLEMENT FOR ITF TAEKWON-DO 73

1. Generelt 74
Artikkel 1 Formål 74
Artikkel 2 Gyldighet 74
Artikkel 3 Krav 74
Artikkel 4 Aldersgrenser 74
Artikkel 5 Dommerantrekk 75
Artikkel 6 Dommerleder og overdommer 75
Artikkel 7 Dommerteam 76
2. Mønster 77
Artikkel 8 Jurypresidentens plikter og rettigheter 77
Artikkel 9 Dommernes plikter og rettigheter 77
Artikkel 10 Dommeroppstilling, hilseprosedyrer 77
Artikkel 11 Bedømming 79
Artikkel 12 Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, individuelt 83
Artikkel 13 Handlingsforløp ved start og etter kampslutt, lag 83
Artikkel 14 Avgjørelser 85
3. Sparring 86
Artikkel 15 Jurypresidentens plikter og rettigheter 86
Artikkel 16 Prosedyre ved skade 86
Artikkel 17 Senterdommerens plikter og rettigheter 87
Artikkel 18 Hjørnedommernes plikter og rettigheter 87
Artikkel 19 Avgjørelser, individuelt 87
Artikkel 20 Avgjørelser, lag 87
Artikkel 21 Dommeroppstilling - hilseprosedyrer
- kunngjøring av resultat 89
4. Knusing og spesialteknikk 91
Artikkel 22 Jurypresidentens plikter og rettigheter 91
Artikkel 23 Dommernes oppgaver 91
Artikkel 24 Avgjørelser 91
5. Tradisjonell sparring 93
Artikkel 25 Jurypresidentens plikter og rettigheter 93
Artikkel 26 Dommernes plikter og rettigheter 93
Artikkel 27 Prosedyre og bedømming 93
Artikkel 28 Avgjørelser 96

DOMMERTEGN FOR ITF TAEKWON-DO 97

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


VELKOMMEN TIL NM - ITF TAEKWON-DO 2021

KONKURRANSEREGLER

FOR ITF TAEKWON-DO

KAMP SPORT

ITF-seksjonen

Oktober 2026

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITE (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC AND PARALYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO (WT) - 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 10 - 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) For NM/LM utnevner dommerkomiteen i NKF en dommerleder og minimum en overdommer blant NM/LMs senior dommere. For regionale mesterskap velges en dommerleder og en overdommer blant mesterskapets senior dommere. Det kan i regionale mesterskap være én og samme person ut ifra størrelse på mesterskapet. Disse (den) 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) senterdommer 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) Ett (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 (skal være gjennomsiktig. Ved tilfeller hvor man må ha en spesialtilpasset beskytter, kan det gjøres unntak).
   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
- Fujimae
- Granmarc
- Xtreme
- NTN
- ATN
- LAVA
- Ni-kko
- Adidas

Se vedlegg 6.

c) Utøverne kan etter eget ønske benytte følgende:
   1) Leggbeskyttere
   2) Brystbeskytter for kvinner
   3) Suspensorium for kvinner

d) Alt av støttemateriell må bestå av mykt, elastisk materiale, uten metall eller annet hardt materiale, som f. eks. glidelås, lisser eller knapper/patenter. Vanlig sportstape er tillatt, denne må være hvit. Tape eller annen støtte kan ikke brukes slik at det gir en fordel for utøveren, f.eks. ved å støtte opp håndledd i knusing.

e) Det er forbudt å ha på seg briller, smykker, klokker o.lig. Håret må holdes på plass av myke, elastiske gjenstander. Hårbøyler o.lig. er ikke tillatt. Negler på fingre og tær må være klippet kort.

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 1.

Artikkel 9: Konkurranseområdene

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

b) Mønster og tradisjonell sparring
1) Konkurranseområdet 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. Senterdommer sitter i midten (nr. 3). Avstanden mellom dommerne skal være 1 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 3.
5) Coachenes posisjoner er trukket minst én (1) meter fra ringen.

c) Spesialteknikk og knusing

Konkurranseområde for knusing skal foregå på et egnet område. Konkurranseområdet i spesialteknikk skal foregå på et mattebelagt område. Coachens posisjon er til høyre for jurybordet, ved høyre hjørne av ringen (hjørne 4). Se vedlegg 4 og 5.

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 konkurranseregelene
- 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 konkurranseregelene
- Coachen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen

NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre kravene.

Artikkel 11: Premiering

INDIVIDUELT

a) Mønster: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon

b) Sparring: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon

c) Knusing: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon, jf. artikkel 36 g).
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.

d) Spesialteknikk: 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon, jf. artikkel 39 g).
NB! I de tilfeller hvor det konkurreres bare i en øvelse er det kun 1 gull.

e) I klasser med sju (7) eller færre deltagere 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

I helt sære tilfeller kan det oppstå situasjoner der det for eksempel er klasser med 3 utøvere, hvor 2 utøvere trekker seg, som fører til at det deles ut et gull basert på walkovervinner «regelen».

f) 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.

g) For å kunne motta en bestemannspremie må utøveren ha vunnet minst et gull. Kun klasser med fire (4) eller flere utøvere er tellende. Ved eventuell lik poengsum mellom to utøvere teller klasser med flest deltagere og klasser med spesielt høyt nivå mer. Utdeling av kongepokal 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:	6 gull, 6 sølv og 12 bronse i hver klasse
d)	Knusing:	6 gull, 6 sølv og 12 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 10.

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 10.

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

Knusing - 1.-6. Dan f.o.m. året de fyller 19 år (jf. art. 13 pkt. d)

Spesialteknikk - 1.-6. Dan f.o.m. året de fyller 13 år (jf. art. 13 pkt. d)

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)
Pre-junior	(f.o.m. året de fyller 13 år t.o.m. året de fyller 15 år)
Junior	(f.o.m. året de fyller 16 år t.o.m. året de fyller 18 år)
U21	(f.o.m. året de fyller 19 år t.o.m. året de fyller 21 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 10.

d) Alder knusing og spesialteknikk:
1) Knusing - fra og med det året de fyller 19 år
2) Spesialteknikk - fra og med det året de fyller 13 år

LAG

a)	Pre-junior	Herrer/damer
b)	Junior	Herrer/damer
c)	Senior/veteran	Herrer/damer

Hvert lag kan delta i mønster og sparring. I mønster kan pre-junior og junior delta på samme lag. 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 5 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 i mesterskapsinnbydelsen, men aldri senere enn to (2) timer før konkurransestart.
c) For NM/LM utnevner dommerkomiteen minst to representanter med godkjent dommerkurs som skal gjennomføre innveiingen etter de til enhver tid gjeldende regler. På regionale mesterskap skal arrangøren utnevne to representanter med godkjent dommerkurs som skal gjennomføre innveiingen etter de til enhver tid gjeldende regler.
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 (dette gjelder ikke utøvere som er 15 år eller yngre, da vektmanipulering ikke er tillatt). Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt, medfører det diskvalifikasjon jf. artikkel 31. Viser til nærmere bestemmelser om vektregulering i vedlegg 9.
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 vekttillegg 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 vektklassen 45-52 kg må utøveren veie minimum 45,5 kg og maksimum 52,5 kg.
i) Det er ikke tillatt å bytte vektklasse ved feil oppnådd vekt ved kontroll i forhold til den klassen man er påmeldt i.

Artikkel 16: Trekning

a) Standard cupskjema for mesterskapsavvikling skal benyttes, og fylles ut for hver klasse. Se vedlegg 7.

b) Trekningen foregår hvis mulig minst en dag før konkurransestart og administreres av arrangøren. For NM og LM foretas trekningen av NTNs 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) Man bør unngå klasser med kun to utøvere; disse klassene bør man kunne slå sammen før stevnet (i henhold til regelverket). På et gitt tidspunkt skal alle klubber ha meldt fra til Sportdata-ansvarlig om folk som ikke møter i henhold til påmeldingen. Man må da vurdere muligheten til å trekke om dersom dette kan påvirke medaljemuligheter. Om en utøver ikke møter til «kamp» etter opprop, skal den utøveren som har møtt kalles inn på matten, og kåres som vinner (walkovervinner).
I helt sære tilfeller kan det oppstå situasjoner der det for eksempel er klasser med 3 utøvere, hvor 2 utøvere trekker seg, som fører til at det deles ut et gull basert på walkovervinner «regelen».

f) Trekningen i NM skal foregå slik at finalistene (kun senior) i fjorårets NM skal «seedes».

g) 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 pre-junior gutter og jenter

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

b) Egne klasser for junior gutter og jenter

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

c) Egne klasser for U21 herrer og damer

Divisjon I	1. Dan svart belte
Divisjon II	2. - 3. Dan svart belte

d) Egne klasser for senior og veteran 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.

Utøvere kan kun velge å delta i enten U21 eller senior. Man kan ikke delta i U21 i mønster og seniorklasse i sparring eller motsatt.

Artikkel 19: Konkurransesystem mønster, individuelt

a) Gup

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde, mens taperen er utslått av konkurransen. Det gåes ett (1) mønster pr. runde. Jurypresidenten trekker ut et mønster blant de som tilhører den laveste graderte av de to utøverne.

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

b) Dan

Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde, mens taperen er utslått av konkurransen. Det gåes 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. Senterdommer gir kommandoen «HONG», «CHONG», og utøverne bukker og går inn i ringen til sine respektive plasser. På senterdommerens kommando «CHARYOT», «KYONG YE» skal utøverne hilse mot dommerne. På senterdommerens kommando «CHARYOT», «KYONG YE» skal utøverne hilse mot hverandre.
2) Jurypresidenten trekker et mønster og viser dette visuelt. På senterdommerens kommando «XXX TUL JUNBI» inntar utøverne mønsterets klarstilling. På senterdommerens kommando «SHI JAK», starter begge utøverne, og etter fullført mønster blir de stående i den siste bevegelsen inntil senterdommer gir kommandoen «GOMAN». For Dan gjentas denne prosedyren to ganger.
3) Før avgjørelsen kunngjøres gir senterdommer kommandoen «CHARYOT», «KYONG YE» mot hverandre og mot dommerne. Når dommerne gir poeng 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 pre-junior og junior jenter og gutter, 2. Gup - 3. Dan.

b) Egne klasser for senior og veteran 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, men ikke høyere enn det den lavest graderte utøveren på laget kan gå.
Ved uavgjort kan det ikke trekkes et mønster som er høyere enn det den lavest 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». Laget 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, ett (1) jurymedlem, og fem (5) dommere.

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene. Se vedlegg 10.

3. SPARRING

Artikkel 24: Klasser sparring

INDIVIDUELT

a) Én klasse for pre-junior gutter, og én for pre-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 og 1. Dan svart belte

Vektklasser gutter:	Vektklasser jenter:
Under 50 kg	Under 48 kg
50-55 kg	48-52 kg
55-60 kg	52-56 kg
60-65 kg	56-60 kg
Over 65 kg	Over 60 kg

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

Ved inndeling etter høyde (gutter):	Ved inndeling etter høyde (jenter):
Under 165 cm	Under 160 cm
Over 165 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. - 3. Dan svart belte

Vektklasser gutter:	Vektklasser jenter:
Under 60 kg	Under 53 kg
60 - 65 kg	53-57 kg
65 - 70 kg	57-61 kg
70 - 75 kg	61-65 kg
Over 75 kg	Over 65 kg

c) U21 herrer og damer

Divisjon I	1. - 3. Dan svart belte

Vektklasser herrer:	Vektklasser damer:
Under 69 kg	Under 60 kg
69 - 75 kg	60-65 kg
Over 75 kg	Over 65 kg

Utøvere kan kun velge å delta i enten U21 *eller* senior. Man kan ikke delta i U21 i mønster og seniorklasse i sparring eller motsatt.

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

f) 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. - 6. Dan svart belte

Vektklasser:
- Under 76 kg
- 76 - 84 kg
- Over 84 kg

g) 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. - 6. 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) minutts pause mellom rundene.

c) Ved uavgjort i de individuelle konkurransene, skal det umiddelbart gåes en ny runde på ett (1) minutt. Hvis det fremdeles 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 senterdommeren starter tidtageren klokken, og den fortsetter til full tid hvis ikke senterdommeren 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) Pre-junior (f.o.m. året de fyller 13 år t.o.m. året de fyller 15 år)
   Det er tillatt med berøring mot kroppen og lett berøring (skintouch) mot hodet.
b) Junior (f.o.m. året de fyller 16 år t.o.m. året de fyller 18 år)
   Det er tillatt med lett kontakt mot kroppen og hodet (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 senterdommer.
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 senterdommeren 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 senterdommer 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 og senterdommeren i fellesskap treffe følgende avgjørelse:
   - Den skadde vinner hvis motstanderen er ansvarlig for skaden.
   - Den skadde taper hvis motstanderen ikke er ansvarlig for skaden.

   Dersom jurypresident og senterdommer er uenig om avgjørelsen, skal de øvrige dommerne rådføres og foreta en avstemning. Dersom mer enn 50% av dommerne er enige er dette endelig avgjørelse. Ved stemmelikhet skal dommerlederen/ overdommeren kontaktes og avgi en stemme i ny avstemning. Resultatet av denne avstemningen er endelig.

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 ilegges karantene jf. art. 46.

Artikkel 33: Kampprosedyre og bestemmelser sparring

INDIVIDUELT

1. Handlingsforløp ved start, stopp av kamp og etter kampslutt.
   a) På senterdommerens kommando «CHARYOT», «KYONG YE» skal utøverne hilse mot jurypresidenten, deretter mot senterdommer, så til sist mot hverandre. Motsatt rekkefølge når kampen er ferdig.
   b) Senterdommeren 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, hvoretter vedkommende diskvalifiseres jf. art. 31.
   c) Senterdommeren sier deretter «JAYOO MATSOGI JUNBI», starter kampen med kommandoen «SHIJAK», og utøverne fortsetter å sparre til senterdommeren gir kommandoen «HAECHYO». Utøverne stopper da øyeblikkelig og blir stående der de er. Senterdommeren starter kampen igjen med kommandoen «GAESOK». Dersom en utøver har vært ute av ringen, skal kampen settes i gang én (1) meter fra ringkanten.
   d) Ved full tid gir tidtakeren et tydelig signal for å varsle senterdommeren, men kampen avsluttes kun ved sluttkommandoen «GOMAN», gitt av senterdommeren.
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) Senterdommeren skal stille seg i senter av kampområdet mellom de to utøverne med front mot juryen. I det avgjørelsen blir annonsert, skal senterdommeren erklære den ene av utøverne for vinner ved å strekke vedkommendes arm i været.

LAG

1. Klassene inndeles i pre-junior, junior og senior/veteran.
   a) Pre-junior damer 2. Gup - 3. Dan
   b) Pre-junior herrer 2. Gup - 3. Dan
   c) Junior damer 2. Gup - 3. Dan
   d) Junior herrer 2. Gup - 3. Dan

e) Senior/veteran damer 1. Dan - 6. Dan
f) Senior/veteran 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) senterdommer og fire (4) hjørnedommere.

NB! Konkurranser for kadett 1 og 2 følger reglene i tilleggsbestemmelsene. Se vedlegg 10.

4. KNUSING

Artikkel 35: Klasser knusing

Egne klasser for senior og veteran herrer og damer, f.o.m. 1. Dan opp t.o.m. 6. Dan.

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 med én bevegelse 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 førsteplass, 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. Dette gjentas 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. Utøverne må utføre den samme teknikken gjennom hele konkurransen.

3. PLANKER

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

Artikkel 37: Dommere knusing

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

5. SPESIALTEKNIKK

Artikkel 38: Klasser spesialteknikk

Egne klasser for pre-junior, junior, senior og veteran herrer og damer, f.o.m. 1. Dan opp t.o.m. 6. Dan.

De skal utføre følgende øvelser:

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

Vinneren er utøveren med høyest samlet poengsum, jf. artikkel 39 f).

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 Nomo 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. Utøverne/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 1.-6. Dan

a) Pre-junior
b) Junior
c) Senior
d) Veteran

NB! En eller flere klasser kan slåes 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, med unntak av «final blow», 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 en hver 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 alle involverte parter underrettes. 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 bevisstløshet (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 førstehjelpspersonell fyller ut karanteneskjemaet og leverer det til dommerleder. Dommerleder sender skjemaet til NKF og til leder i ITF-seksjonen. Arrangøren informerer utøverens klubb.

Artikkel 47: Uforutsigbare hendelser eller situasjoner
Stevnets dommerleder og overdommer (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:

1. **Mønster:** utøveren utfører en serie bevegelser med angrep og forsvarsteknikker alene mot en innbilt motstander. Det kan sammenlignes med frittstående i turn.
2. **Frisparring:** to utøvere går kamp mot hverandre.
3. **Knusing:** det konkurreres om hvem som klarer å sparke eller slå av flest mulig plastplanker med ulike deler av hender eller føtter.
4. **Spesialteknikk:** det konkurreres om hvem som klarer å hoppe høyest og treffe et mål med ulike sparkteknikker.
5. **Tradisjonell sparring:** to utøvere utgjør et team og utfører et program med koreograferte angrep og forsvarsteknikker mot hverandre.

Kadetter (9–12 år) konkurrerer etter egne tilleggsbestemmelser. Fra og med året utøveren fyller 13 år konkurreres det i mønster, frisparring, tradisjonell sparring og spesialteknikk. I knusing konkurreres det fra og med året utøveren fyller 19 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 forstuingsskader 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:
Tannbeskytter, hånd- og fotbeskytter, susp for herrer (hardplast) og hodebeskytter (hjelm).

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 klassene inndelt etter vekt (for pre-junior 13-15 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 én og 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 jurypresident. 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 ved både synlige og ikke-synlige skader mot hodet, at førstehjelpspersonellet gjør en god vurdering av hodeskaden, i henhold til beskrevne karanteneregler. 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 symptomene under, skal utøveren nektes å delta i flere kamper under samme stevne. Dette gjelder også om stevnet går over flere dager.

Kortvarig bevissthetstap, hukommelsestap, forvirring, desorientering, kvalme eller oppkast, hodepine, nevrologiske utfall, dobbeltsyn, unormal atferdsendring, nakkesmerter i midtlinjen, tretthet, svimmelhet, ustødighet, krampeanfall, eller konsentrasjonsvansker.

Dersom hard kontakt medfører hodeskade med et av symptomene under, skal den rammede personen ilegges karantene i henhold til konkurransereglementet (drøft med stevneleder/dommerleder).

Bevisstløshet, kramper/epileptisk anfall, brudd i skallebasis eller øyehulen, vedvarende oppkast/brekninger, nevrologiske utfall, hjerneblødning.

Retningslinjer for førstehjelpspersonell:

1. Tilstedeværelse og ansvar:
   - Det skal alltid være kvalifisert førstehjelpspersonell til stede ved alle offisielle stevner klubben arrangerer eller deltar i.
   - Førstehjelpspersonell skal være informert om sin rolle og ha tilgang til aktuell dokumentasjon før stevnet.

2. Oppgaver for førstehjelpspersonell:
   Førstehjelpspersonell skal:
   - Følge med på kampene og rykke ut umiddelbart ved tilkalling.
   - Ha maksimalt 3 minutter til å diagnostisere og behandle ved skade – med minimum 2 minutter ekstra ved mistanke om hodeskade.
   - Ha myndighet til å nekte utøvere å fortsette kamp ved mistanke om hjernerystelse eller alvorlig skade.
   - Benytte CRT6 (Concussion Recognition Tool 6) som hjelpemiddel ved vurdering av hodeskader.
   - Samhandle med dommerleder og overdommer ved vurdering av karantene og videre deltakelse.
   - Sørge for transport ved alvorlig skade og anbefale oppfølging hos fastlege ved behov.
   - Fylle ut karanteneskjema ved hodeskader og overlevere dette til dommerleder for videre innsending til Norges Kampsportforbund (NKF).

3. Karanteneregler for hodeskader:
   Følgende karanteneregler gjelder for alle utøvere jf. artikkel 46:
   - Ved «groggy» tilstand etter ureglementert teknikk: utestengelse resten av stevnet.
   - Ved bevisstløshet: karantene i 3 måneder.
   - To tilfeller av bevisstløshet på 6 måneder: karantene i 6 måneder.
   - Tre tilfeller i løpet av 12 måneder: karantene i 12 måneder.
   - Kamptillatelse etter karantene krever legeattest.
   - Førstehjelpspersonell skal dokumentere karantene og levere til dommerleder.
   - Dommerleder videresender skjema til NKF.

4. Informasjon og opplæring:
   - Førstehjelpspersonell skal få tilsendt orienteringsdokument og karanteneskjema før stevnet.
   - Det skal avholdes kort briefing med dommerleder og overdommer før stevnestart.
   - Arrangøren skal sørge for at førstehjelpere har tilgang til CRT6 og annen relevant dokumentasjon.

5. Arrangørens ansvar:
    - Arrangørens stevneansvarlig skal sikre at kravene til førstehjelp og sikkerhet er ivaretatt før hvert stevne.
    - Ved alvorlig skade eller regelbrudd skal styret i ITF-seksjonen informeres snarest mulig.

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.

CRT6™

Concussion Recognition Tool

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

Hva er Concussion Recognition Tool?

En hjernerystelse er en hjerneskade. Hvis det er mistanke om hjernerystelse, kan Concussion Recognition Tool 6 (CRT6) brukes av personer uten medisinsk opplæring for å gjenkjenne og håndtere symptomer umiddelbart. Det er ikke laget for å stille diagnosen hjernerystelse.

Gjenkjenne hjernerystelse – ta ut av idrett

Røde flagg: RING 113

Hvis man etter et støt mot hodet eller kroppen observerer, eller utøveren melder fra om, **ETT ELLER FLERE** av følgende tegn, skal utøveren tas ut av idrett/konkurranse/trening umiddelbart og transporteres til sykehus for akutt medisinsk behandling av helsepersonell:

- **Smerte eller trykkøm i nakken**
- **Kramper eller anfall**
- **Synstap eller dobbeltsyn**
- **Bevissthetstap**
- **Økt forvirring eller fallende bevissthetsnivå (responderer mindre, er døsig)**
- **Svakhet eller nummenhet/prikking i arm eller i bein**
- **Gjentatte oppkastepisoder**
- **Kraftig eller forverret hodepine**
- **Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom**
- **Synlig skade i ansiktet eller hodet**

Husk

- I alle situasjoner må de grunnleggende prinsippene for førstehjelp følges: vurder skadesituasjonen, sjekk luftveier, pust, sirkulasjon; se etter tegn på redusert bevissthet som gjelder omgivelsene, eller treghet eller vanskeligheter med å svare på spørsmål.
- Ikke forsøk å flytte på utøveren (med mindre du skal skape frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av eventuell hjelm eller annet utstyr.
- Ved alle hodeskader skal man anta at det er en nakke- eller ryggmargsskade.
- Utøvere med kjente fysiske eller utviklingsmessige funksjonsnedsettelser bør ha en lavere terskel for å bli tatt ut av idrett.

Dette verktøyet kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Eventuelle bearbeidelser (inkludert oversettelser eller reproduksjoner i digitale formater), markedsføring som nytt varemerke eller kommersielt salg er ikke tillatt uten skriftlig samtykke fra BMJ.

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

Det kan være mistanke om hjernerystelse etter et støt mot hodet eller kroppen når utøveren virker annerledes enn vanlig. Slike forandringer inkluderer **ett eller flere** av følgende elementer: synlig mistanke om hjernerystelse (kuttskader, feilstillinger i ansiktet, tegn og symptomer (som hodepine eller ustø gange), nedsatt hjernefunksjon (f.eks. forvirring) eller unormal atferd.

CRT6™

Utviklet av: The Concussion in Sport Group (CISG)

Støttet av:

International Olympic Committee · FEI · FIA · FIFA · IIHF · World Rugby

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107021 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

CRT6 Concussion Recognition Tool

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

1: Synlige tegn ved mulig hjernerystelse

Synlige tegn som kan tyde på en hjernerystelse, inkluderer:

- Bevissthetstap / reagerer ikke
- Ligger ubevegelig på bakken
- Faller ubeskyttet ned på bakken
- Desorientert eller forvirret, stirrende eller begrenset respons, eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål
- Fortumlet, tomt eller fraværende blikk
- Kramper eller anfall
- Bruker tid på å komme seg opp etter et direkte eller indirekte støt mot hodet eller kroppen
- Er ustø på beina / har balanseproblemer eller faller / dårlig koordinasjon / vinglete
- Ansiktsskader

2: Symptomer ved mulig hjernerystelse

Fysiske symptomer
Hodepine
"Trykk i hodet"
Balanseproblemer
Kvalme eller oppkast
Døsighet
Svimmelhet
Tåkesyn
Mer følsom overfor lys
Mer følsom overfor støy
Tretthet, lite energi
Følelse av at alt ikke er som det skal
Nakkesmerte

Endringer knyttet til følelser
Mer emosjonell
Mer irritabel
Nedstemthet
Nervøsitet eller engstelse

Endringer knyttet til tankevirksomhet
Konsentrasjonsvansker
Hukommelsesvansker
Følelse av at ting går sakte
Følelse av å være "i ørska"

Husk: Symptomene kan utvikle seg i løpet av minutter eller timer etter en hodeskade.

3: Bevissthet

(Tilpass spørsmålene etter idrett og alder på utøveren)

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene, kan dette være en indikasjon på hjernerystelse:

"Hvor er vi i dag?"

"Hva er det du er med på?"

"Hvem scoret sist i denne kampen?"

"Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?"

"Vant laget ditt siste kamp?"

Enhver utøver med mistanke om hjernerystelse skal UMIDDELBART TAS UT AV TRENING ELLER IDRETT. HAN/HUN skal IKKE FORTSETTE MED AKTIVITET DER DET ER RISIKO FOR HODEKONTAKT, FALL ELLER KOLLISJON, inkludert IDRETTSAKTIVITETER, før en MEDISINSK UNDERSØKELSE ER UTFØRT, selv om symptomene forsvinner.

Utøvere med mulig hjernerystelse skal **IKKE:**

- være alene i starten (i alle fall ikke de første 3 timene) – ta kontakt med lege ved forverring av symptomene.
- sendes hjem alene – de må være sammen med en ansvarlig voksen.
- drikke alkohol, bruke rusmidler eller legemidler som ikke er foreskrevet av helsepersonell.
- føre et motorisert kjøretøy før dette er klarert av helsepersonell.

British Journal of Sports Medicine

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107021 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

SCAT6™

Sport Concussion Assessment Tool

For ungdom (13 år +) og voksne

Hva er SCAT6?

SCAT6 er et standardisert verktøy for vurdering av hjernerystelse hos voksne, som er utviklet for helsepersonell. Bruk minst 10–15 minutter på å utføre SCAT6 på riktig måte. Bortsett fra symptomskalaen skal SCAT6 brukes i den akutte fasen, ideelt sett innen 72 timer (3 dager) og opptil 7 dager etter skaden. Hvis det har gått mer enn 7 dager etter skaden, kan du vurdere å bruke SCOAT6/Child SCOAT6.

SCAT6 skal brukes til å vurdere idrettsutøvere fra 13 år og eldre. Child SCAT6 bør brukes på barn som er 12 år eller yngre.

Hvis du ikke er helsepersonell, kan du bruke Concussion Recognition Tool 6 (CRT6).

Baselinetesting med SCAT6 før sesongen kan være nyttig for å tolke testresultater etter en skade, men det er ikke et krav. SCAT6 inneholder et vedlegg med detaljerte instruksjoner om hvordan du bruker verktøyet. Les nøye gjennom disse instruksjonene før du tester idrettsutøveren. Korte verbale instruksjoner for hver test er skrevet i ***blå kursiv skrift***. Det eneste utstyret som kreves for testeren, er sportstape og en klokke eller tidtaker.

Dette verktøyet kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Eventuelle bearbeidelser (inkludert oversettelser eller reproduksjoner i digitale formater), markedsføring som nytt varemerke eller kommersielt salg er ikke tillatt uten skriftlig samtykke fra BMJ.

Gjenkjenne hjernerystelse – ta ut av idrett

Støt mot hodet, enten et direkte slag eller indirekte overføring av kraft, kan føre til alvorlige og potensielt dødelige konsekvenser. Ved alvorlige tegn og symptomer, f.eks. noen av de røde flaggene angitt i boks 1, behov for umiddelbart medisinsk tilsyn og ikke medisinsk personell er tilgjengelig, skal øyeblikkelig hjelp iverksettes, og utøveren skal umiddelbart transporteres til nærmeste sykehus.

Utfyllingsveiledning

Oransje: Valgfri del av undersøkelse

Viktige punkter

- Hvis det er mistanke om hjernerystelse, skal idrettsutøveren TAS UT AV IDRETT, undersøkes og overvåkes for skaderelaterte tegn og symptomer, inkludert forverring av klinisk tilstand.
- Utøvere som er diagnostisert med hjernerystelse, skal ikke delta videre i idrettsaktiviteter samme dag som skaden oppsto.
- Hvis det er mistanke om at en utøver har hjernerystelse, og hvis medisinsk personell ikke er umiddelbart tilgjengelig, må utøveren fraktes til sykehus for en øyeblikkelig vurdering.
- Hvis det er mistanke om hjernerystelse eller dette er diagnostisert, skal idrettsutøveren ikke ta medisiner som aspirin eller andre betennelsesdempende medisiner, beroligende midler eller opiater. Utøveren skal heller ikke drikke alkohol, ikke bruke rusmidler og ikke føre et motorisert kjøretøy før dette er klarert av medisinsk personell.
- Tegn og symptomer kan utvikle seg over tid. Det er viktig å følge med på om utøveren har symptomer på hjernerystelse som er vedvarende eller blir verre, eller om utøveren får flere symptomer.
- Hjernerystelse er en klinisk diagnose som stilles av helsepersonell.
- SCAT6 skal IKKE være eneste hjelpemiddel til å stille eller utelukke diagnosen hjernerystelse. Det er viktig å merke seg at en idrettsutøver kan ha pådratt seg hjernerystelse, selv om vurderingen med SCAT6 ligger innenfor normalområdet.

Husk

- Følg grunnleggende prinsipper for førstehjelp (sjekk frie luftveier, pust og sirkulasjon).
- Ikke forsøk å flytte på en utøver som er bevisstløs / ikke responderer (med mindre du skal etablere frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Undersøkelse med tanke på nakke-, rygg- eller ryggmargsskade er en viktig del av den første vurderingen på banen. Du skal ikke undersøke ryggen hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av hjelm eller annet utstyr hvis du ikke har fått opplæring i hvordan du skal gjøre dette riktig.

Skal kun brukes av helsepersonell **SCAT6™**

Utviklet av: The Concussion in Sport Group (CISG)

Støttet av:

International Olympic Committee · FEI · FIA · FIFA · IIHF · World Rugby

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshøyskole Biblioteket. Protected by copyright.

SCAT6™ Sport Concussion Assessment Tool

For ungdom (13 år +) og voksne

Utøverens navn:		**ID-nummer:**	
Fødselsdato:	**Dato for undersøkelse:**	**Dato for skade:**	
Klokkeslett for skade:	**Kjønn: Mann** ☐ **Kvinne** ☐ **Ønsker ikke oppgi** ☐ **Annet**		
Dominant hånd: Venstre ☐ **Høyre** ☐ **Like god med begge hender** ☐		**Idrett/lag/skole:**	
Klassetrinn på skolen (hvis aktuelt):		**Fullført utdanning i år (totalt):**	
Morsmål:		**Foretrukket språk:**	
Undersøker:			

Tidligere hjernerystelser

Hvor mange ganger tidligere er utøveren diagnostisert med hjernerystelse?:

Når var forrige hjernerystelse?:

Primære symptomer:

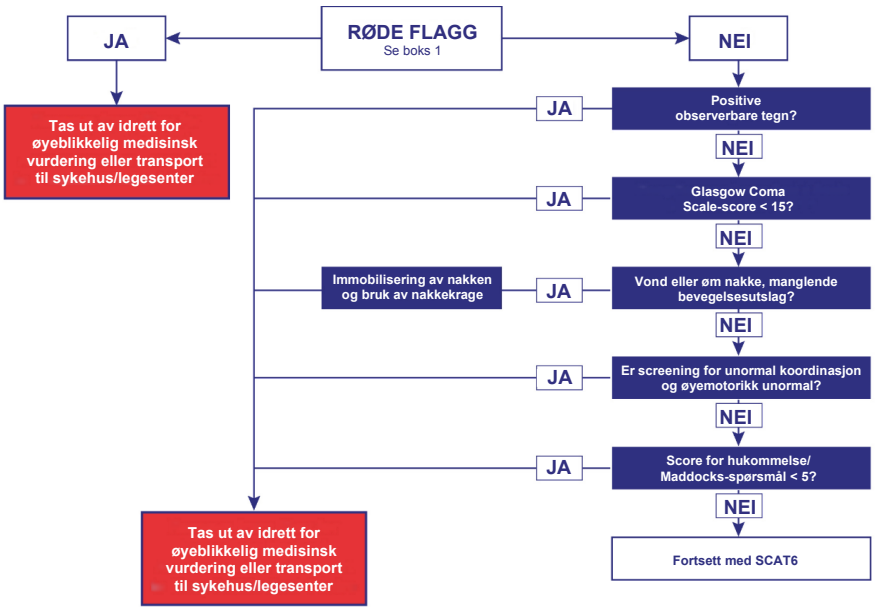
Hvor lenge varte rekonvalesensen (tid til spilleren var spilleklar) etter forrige hjernerystelse?: **(dager)**

Innledende vurdering / nevrologisk screening (ikke nødvendig ved baseline)

Følgende elementer bør vurderes hvis det er mistanke om at idrettsutøvere har hjernerystelse, før kognitiv vurdering gjennomføres. Dette bør helst fullføres på banen etter at førstehjelp / øyeblikkelig hjelp er utført.

Hvis observerbare tegn på hjernerystelse gir seg til kjenne etter et direkte eller indirekte slag mot hodet, skal utøveren umiddelbart tas ut av idrett og evalueres av helsepersonell.

Glasgow Coma Scale (GCS) er viktig som et standardmål for alle pasienter og noe som kan gjentas over tid hvis bevisstheten forverres. Maddocks-spørsmål og undersøkelse av nakken er også viktige trinn i den innledende vurderingen.



Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 1: Observerbare tegn

Sett selv ☐ Sett på videoopptak ☐

Ligger ubevegelig på banen	J	N
Faller ubeskyttet ned på bakken	J	N
Problemer med balanse/gange, motorisk ukoordinert, ataksi: snubling, sakte/tunge bevegelser	J	N
Desorientert eller forvirret, stirrende eller begrenset respons, eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål	J	N
Tomt eller fraværende blikk	J	N
Ansiktsskader ved støt mot hodet	J	N
Krampeanfall etter hodestøt	J	N
Skademekanisme med høy risiko (avhengig av idrett)	J	N

Trinn 2: Glasgow Coma Scale

GCS brukes normalt til vurdering én gang. Det er lagt til flere poengkolonner for overvåking over tid, om nødvendig.

Klokkeslett for vurdering:

Dato/vurderingstidspunkt:

Åpning av øynene (Ø)			
Ingen reaksjon	1	1	1
Ved smertestimuli	2	2	2
Ved tiltale	3	3	3
Spontant	4	4	4

Verbal respons (V)			
Ingen reaksjon	1	1	1
Uforståelige lyder	2	2	2
Usammenhengende tale	3	3	3
Forvirret	4	4	4
Orientert	5	5	5

Motorisk respons (M)			
Ingen reaksjon	1	1	1
Ekstensjon ved smerte	2	2	2
Unormal fleksjon ved smerte	3	3	3
Fleksjon/avvergestilling ved smerte	4	4	4
Lokaliserer smerte	5	5	5
Følger beskjeder	6	6	6

Glasgow Coma-score (Ø + V + M)			

Boks 1: Røde flagg

- Smerte eller palpasjonsøm nakke
- Anfall ev. med kramper
- Dobbeltsyn
- Bevissthetstap
- Svakhet eller prikking / brennende følelse i arm eller i bein
- Fallende bevissthetsnivå
- Oppkast
- Kraftig eller forverret hodepine
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom
- GCS < 15
- Synlig deformitet av hodeskallen

Trinn 3: Undersøkelse av nakken

Hvis pasienten ikke er våken og klar eller helt bevisst, skal man anta at det er en nakkeskade og ta nødvendige forholdsregler for dette.

Sier utøveren at nakken er smertefull i ro?	J	N
Er det ømhet ved palpasjon?	J	N
Hvis det IKKE er smerter i nakken og INGEN ømhet, har idrettsutøveren smertefri AKTIV bevegelse?	J	N
Er styrken og følelsen i armer og bein som normalt?	J	N

Trinn 4: Screening av koordinasjon og øyemotorikk

Koordinasjon: KAN pekefinger-til-nese-testen utføres normalt for begge hender med åpne og lukkede øyne?	J	N
Dobbeltsyn: Kan pasienten se fra side til side og opp og ned mens hode og nakke holdes i ro uten å få dobbeltsyn?	J	N
Er observerte øyebevegelser normale? Beskriv dem hvis ikke:	J	N

Trinn 5: Maddocks-spørsmål til hukommelsesvurdering[1]

Si *"Jeg kommer til å stille deg noen spørsmål. Hør godt etter og svar så godt du kan. Fortell meg først hva som skjedde?"*

Modifiserte Maddocks-spørsmål (modifisert for hver idrett; 1 poeng for hvert svar som er riktig)

Hvilken bane spiller vi på i dag?	0	1
Hvilken omgang er det nå?	0	1
Hvem scoret sist i denne kampen?	0	1
Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?	0	1
Vant laget ditt siste kamp?	0	1
Maddocks-score		/5

Merk: Kan erstattes med andre mer egnede idrettsspesifikke spørsmål

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshøyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Vurdering utenfor banen

Kognitiv vurdering skal utføres i et miljø uten distraksjoner og når utøveren er i ro, etter at innledende vurdering / nevrologisk screening er fullført.

Trinn 1: Bakgrunnsopplysninger om utøveren

Har utøveren noen gang vært:

innlagt på sykehus pga. en hodeskade? (Hvis ja, beskriv dem nedenfor.)	J	N	diagnostisert med hyperkinetisk forstyrrelse (ADHD)?	J	N
diagnostisert/behandlet for problemer med hodepine eller migrene?	J	N	diagnostisert med depresjon, angst eller annen psykisk lidelse?	J	N
diagnostisert med lærevansker/dysleksi?	J	N			

Merknader:

Bruker utøveren noen medisiner? Hvis ja, angi dem her:

Trinn 2: Evaluering av symptomer

Baseline: ☐ **Mistanke om skade / etter skade:** ☐ **Tid som er gått siden mistanke om skade:**
minutter/timer/dager

Idrettsutøveren skal fylle ut symptomvurderingen (nedenfor) etter at du har forklart hvordan. Vær oppmerksom på at instruksjonene er ulike for baselinetesting og evalueringer etter mistanke om skade / etter skade.

Baseline: Si ***"Vurder egne symptomer basert på hvordan du normalt føler deg, der "1" representerer svært milde symptomer og "6" representerer alvorlige symptomer."***

Mistanke om skade / etter skade: Si ***"Vurder egne symptomer basert på hvordan du føler deg nå, der "1" representerer svært milde symptomer og "6" representerer alvorlige symptomer."***

GI SKJEMAET TIL UTØVEREN

Symptom	Vurdering
Hodepine	0 1 2 3 4 5 6
Trykk i hodet	0 1 2 3 4 5 6
Nakkesmerte	0 1 2 3 4 5 6
Kvalme eller oppkast	0 1 2 3 4 5 6
Svimmelhet	0 1 2 3 4 5 6
Tåkesyn	0 1 2 3 4 5 6
Balanseproblemer	0 1 2 3 4 5 6
Følsom for lys	0 1 2 3 4 5 6
Følsom for lyd	0 1 2 3 4 5 6
Følelse av at ting går sakte	0 1 2 3 4 5 6
Følelse av å være "i ørska"	0 1 2 3 4 5 6
"Følelse av at alt ikke er ok"	0 1 2 3 4 5 6
Konsentrasjonsvansker	0 1 2 3 4 5 6
Hukommelsesvansker	0 1 2 3 4 5 6
Tretthet, lite energi	0 1 2 3 4 5 6
Forvirring	0 1 2 3 4 5 6
Døsighet	0 1 2 3 4 5 6
Mer emosjonell	0 1 2 3 4 5 6
Irritabilitet	0 1 2 3 4 5 6
Nedstemthet	0 1 2 3 4 5 6
Nervøsitet eller engstelse	0 1 2 3 4 5 6
Sliter med å sovne (hvis aktuelt)	0 1 2 3 4 5 6

Blir symptomene verre ved fysisk aktivitet?	J	N
Blir symptomene verre ved mental aktivitet?	J	N

Hvis du er 100 % når du føler deg helt normal, hvilken prosent av normal føler du deg?

Hvis ikke 100 %, hvorfor?

GI SKJEMAET TILBAKE TIL UNDERSØKER

Når utøveren har svart på alle spørsmål om symptomer, kan det være nyttig for undersøkeren å gå tilbake til spørsmål som fikk høy score, for å få mer informasjon om hvert enkelt symptom.

Totalt antall symptomer: av 22 **Score for symptomgrad:** av 132

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 3: Kognitiv screening (basert på Standardized Assessment of Concussion; SAC)[2]

Hukommelse

Hvilken måned er det?	0	1
Hvilken dato er det i dag?	0	1
Hvilken ukedag er det i dag?	0	1
Hvilket år er det?	0	1
Hva er klokka akkurat nå? (innenfor 1 time)	0	1
Hukommelsesscore		av 5

Korttidshukommelse

Alle de tre testene skal utføres uavhengig av antall riktige ord i den første testen. Les med en hastighet på ett ord per sekund.

Test 1: Si ***"Jeg skal nå teste hvor godt du husker. Jeg kommer til å lese opp en liste med ord, og når jeg er ferdig, skal du gjenta så mange av ordene som mulig, i hvilken som helst rekkefølge."***

Test 2 og 3: Si ***"Jeg kommer til å gjenta samme liste på nytt. Gjenta så mange av ordene du husker, i hvilken som helst rekkefølge, selv om du har sagt ordene før i den forrige testen."***

Liste med ord som brukes: A ☐ B ☐ C ☐

					Alternative lister	
Liste A	**Test 1**		**Test 2**		**Test 3**		**Liste B**	**Liste C**
Tøffel	0	1	0	1	0	1	Finger	Motor
Lekse	0	1	0	1	0	1	Eske	Brygge
Seddel	0	1	0	1	0	1	Gate	Sukker
Dronning	0	1	0	1	0	1	Eple	Hammer
Insekt	0	1	0	1	0	1	Teppe	Brille
Jakke	0	1	0	1	0	1	Boble	Pepper
Krukke	0	1	0	1	0	1	Hytte	Bølge
Anker	0	1	0	1	0	1	Nøkkel	Kaffe
Bukse	0	1	0	1	0	1	Lefse	Bomull
Hyssing	0	1	0	1	0	1	Sykkel	Strømpe
Totalt for test								

Score for korttidsminne av 30 **Tidspunkt for forrige test:**

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 3: Kognitiv screening (forts.)

Konsentrasjon

Tall i baklengs rekkefølge:

Les NEDOVER den valgte kolonnen med en hastighet på ett tall per sekund. Hvis rekken blir riktig fullført, kan du gå videre til neste rekke med et tall mer. Hvis tallrekken gjentas feil, skal du bruke den alternative rekken med samme antall tall. Hvis tallrekken nok en gang gjentas feil, skal testen avsluttes.

Si ***"Jeg kommer til å lese opp en rekke tall, og når jeg er ferdig, skal du gjenta tallrekken for meg i baklengs rekkefølge av hvordan jeg leste dem opp. Hvis jeg for eksempel sa 7-1-9, skal du si 9-1-7. Så, hvis jeg sier 9-6-8, sier du? (8-6-9)"***

Talliste som brukes: A ☐ B ☐ C ☐

Liste A	Liste B	Liste C			
4-9-3	5-2-6	1-4-2	J	N	0 1
6-2-9	4-1-5	6-5-8	J	N	
3-8-1-4	1-7-9-5	6-8-3-1	J	N	0 1
3-2-7-9	4-9-6-8	3-4-8-1	J	N	
6-2-9-7-1	4-8-5-2-7	4-9-1-5-3	J	N	0 1
1-5-2-8-6	6-1-8-4-3	6-8-2-5-1	J	N	
7-1-8-4-6-2	8-3-1-9-6-4	3-7-6-5-1-9	J	N	0 1
5-3-9-1-4-8	7-2-4-8-5-6	9-2-6-5-1-4	J	N	
			Tallscore		av 4

Måneder i baklengs rekkefølge:

Si ***"Fortell meg månedene i baklengs rekkefølge, så raskt og nøyaktig som mulig. Start med den siste måneden og avslutt med den første. Du skal altså si: desember, november ... og så fortsetter du."***

Start stoppeklokken, og sett en RING rundt hvert svar som er riktig:

Desember November Oktober September August Juli Juni Mai April Mars Februar Januar

Tiden det tar å fullføre (sekunder): _____ **Antall feil:** _____

1 poeng hvis det er ingen feil og testen fullføres på kortere tid enn 30 sekunder

Score for måneder: _____ **av 1**

Score for konsentrasjon (tall + måneder) _____ **av 5**

Trinn 4: Undersøkelse av koordinasjon og balanse

Testing med Modified Balance Error Scoring System (mBESS)[3]

(se detaljerte instruksjoner om bruk)

Hvilken fot ble testet: **Venstre** ☐ **Høyre** ☐ (dvs. test den **ikke-dominante** foten)

Testunderlag (hardt gulv, bane osv.): _____

Fottøy (sko, barbeint, skinner, tape osv.): _____

ALTERNATIV (avhengig av klinisk presentasjon og situasjon): Hvis man ønsker en ytterligere vurdering, kan de samme tre posisjonene utføres på en middels tykk matte (cirka 50 cm x 40 cm x 6 cm) med samme instruksjoner og poengvurdering.

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 4: Undersøkelse av koordinasjon og balanse (forts.)

Modifisert BESS

(20 sekunder på hver)

På begge bein:		**av 10**
Tandemposisjon:		**av 10**
På ett bein:		**av 10**
Totalt antall feil:		**av 30**

På matte (alternativ)

På begge bein:		**av 10**
Tandemposisjon:		**av 10**
På ett bein:		**av 10**
Totalt antall feil:		**av 30**

Merk: Hvis **mBESS** gir normale funn, fortsetter dere med **tandemgange / tandemgange med ekstraoppgave.**
Hvis **mBESS** viser unormale funn eller klinisk signifikante problemer, er ikke **tandemgange** nødvendig på dette tidspunktet.
Både **tandemgange** og valgfri **komponent med ekstraoppgave** kan utføres senere på kontoret etter behov (se SCOAT6).

Tandemgange på tid

Lag en 3 meter lang strek på et gulv / fast underlag med sportstape. Ta tiden på oppgaven. Alle de tre testene skal fullføres.

Si ***"Gå med hæl-til-tå i raskt tempo til enden av tapen. Snu deg og gå tilbake så fort du kan uten at det blir mellomrom mellom føttene, og uten at du trår utenfor streken."***

Én oppgave:

Tid (i sekunder) for fullført tandemgange				
Test 1	**Test 2**	**Test 3**	**Gjennomsnitt for 3 tester**	**Raskeste test**

Gange med ekstraoppgave (valgfri, tandemgange på tid må fullføres først)

Lag en 3 meter lang strek på et gulv / fast underlag med sportstape. Ta tiden på oppgaven.

Si ***"Mens du nå går med hæl-til-tå, kommer jeg til å be deg om å telle høyt bakover i trinn på sju. Hvis vi for eksempel starter på 100, skal du si 100, 93, 86, 79. Vi øver oss på å telle. Start med 93, og tell bakover med sju tall til jeg sier "stopp"."*** I denne øvelsen skal det bare telles bakover.

Øvelse med ekstraoppgave: Sett ring rundt korrekte svar, og registrer antall tellefeil.

Oppgave									Feil	Tid
Øvelse	93	86	79	72	65	58	51	44		

Si ***"Bra. Nå kommer jeg til å be deg gå med hæl-til-tå og samtidig telle høyt bakover. Er du klar? Tallet du skal starte med er 88. Start nå!"***

Kognitiv prestasjon ved utføring av samtidig ekstraoppgave: Sett ring rundt korrekte svar, og registrer antall tellefeil.

Oppgave														Feil	Tid (sett ring rundt den raskeste)
Test 1	88	81	74	67	60	53	46	39	32	25	18	11	4		
Test 2	90	83	76	69	62	55	48	41	34	27	20	13	6		
Test 3	98	91	84	77	70	63	56	49	42	35	28	21	14		

Alternative tosifrede starttall kan brukes og registreres nedenfor.

Starttall: **Feil:** **Klokkeslett:**

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 4: Undersøkelse av koordinasjon og balanse (forts.)

Var det noen forsøk på tandemgange med eller uten ekstraoppgaver, utført på tid, som ikke ble fullført på grunn av gåfeil eller andre årsaker?

Ja ☐ **Nei** ☐

Hvis svaret er ja, kan du forklare hvorfor:

Trinn 5: Forsinket hukommelse

Testing av forsinket hukommelse bør utføres **minst 5 minutter** etter at testing av korttidsminne er avsluttet: **Utøveren får 1 poeng for hvert riktig svar.**

Si ***"Husker du den listen over ord jeg leste opp noen ganger tidligere? Rams opp så mange ord fra listen som du husker, i hvilken som helst rekkefølge."***

Starttid:

Liste med ord som brukes: **A** ☐ **B** ☐ **C** ☐

			Alternative lister	
Liste A	**Poengsum**		**Liste B**	**Liste C**
Tøffel	0	1	Finger	Motor
Lekse	0	1	Eske	Brygge
Seddel	0	1	Gate	Sukker
Dronning	0	1	Eple	Hammer
Insekt	0	1	Teppe	Brille
Jakke	0	1	Boble	Pepper
Krukke	0	1	Hytte	Bølge
Anker	0	1	Nøkkel	Kaffe
Bukse	0	1	Lefse	Bomull
Hyssing	0	1	Sykkel	Strømpe
Forsinket hukommelsescore		**av 10**		

Total kognitiv score

Hukommelse:		**av 5**
Korttidshukommelse:		**av 30**
Konsentrasjon:		**av 5**
Forsinket hukommelse:		**av 10**
Totalt:		**av 50**

Hvis du kjenner utøveren i forkant av skaden, er han/hun annerledes sammenlignet med sitt vanlige jeg?

Ja ☐ **Nei** ☐ **Ikke aktuelt** ☐ (Hvis han/hun er annerledes, beskriver du dette i **kliniske notater**)

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

Trinn 6: Vedtak

Område	Dato:	Dato:	Dato:
Nevrologisk undersøkelse (vurderes bare ved akutt skade)	Normal/unormal	Normal/unormal	Normal/unormal
Antall symptomer (av 22)			
Symptomgrad (av 132)			
Hukommelse (av 5)			
Korttidshukommelse (av 30)			
Konsentrasjon (av 5)			
Forsinket hukommelse (av 10)			
Kognitiv totalscore (av 50)			
mBESS – totalt antall feil (av 30)			
Raskeste tid med tandemgange			
Raskeste tid med ekstraoppgave			

Disposisjon

Er hjernerystelse diagnostisert?

Ja ☐ **Nei** ☐ **Utsatt** ☐

Helsepersonellbekreftelse

Jeg er autorisert helsepersonell, og jeg har selv utført eller overvåket utføringen av SCAT6.

Navn:

Signatur: **Tittel/spesialitet:**

HPR-nummer (hvis aktuelt): **Dato:**

Andre kliniske notater

Merk: Resultater fra SCAT6 skal ikke brukes som den eneste metoden for å diagnostisere hjernerystelse, vurdere eventuell bedring eller avgjøre når en utøver er klar for å returnere til idrett etter en hjernerystelse. Husk: En idrettsutøver kan få et resultat som ligger innenfor de normale grensene på SCAT6, men likevel ha hjernerystelse.

Skal kun brukes av helsepersonell

Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2023-107036 on 14 June 2023. Downloaded from http://bjsm.bmj.com/ on October 20, 2023 at Norges Idrettshoyskole Biblioteket. Protected by copyright.

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 ileggelse av karantene fylle ut karanteneskjemaet og levere dette til dommerlederen.

g) Dommerlederen sender ferdig utfylt karanteneskjema til NKF og til leder i ITF-seksjonen. Arrangøren informerer utøverens klubb.

KAMP SPORT

Karanteneskjema - Fylles ut av stevnelege / helsepersonell.
Levers til stevnets dommerleder.

Stevne: _____ Dato: _____

Utøverens navn: _____

Klubb: _____

Type skade: _____

_____

_____

Kan ikke fortsette: ☐ På dette stevnet.

Karantene: ☐ 3 mnd.

Stevnelege / helsepersonell: _____

Sign

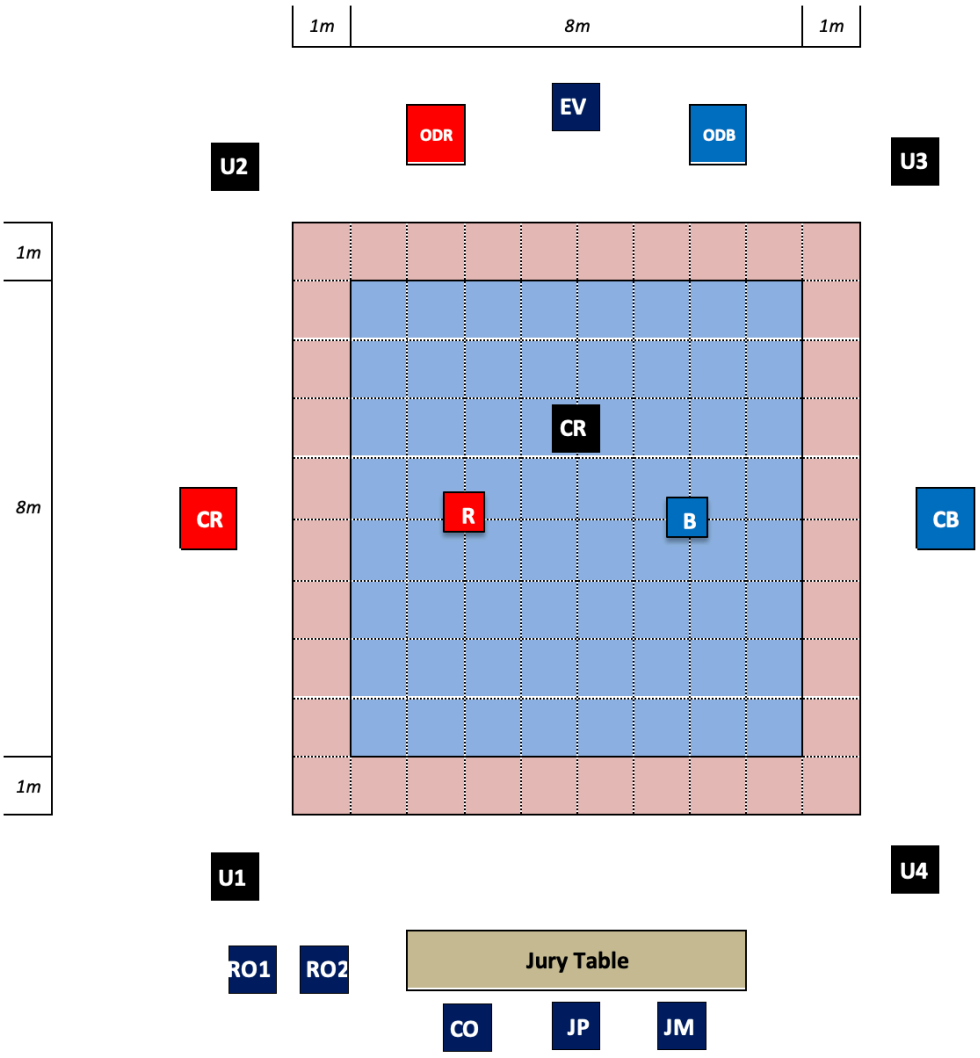
Mobil: _____

Dommerleder : _____

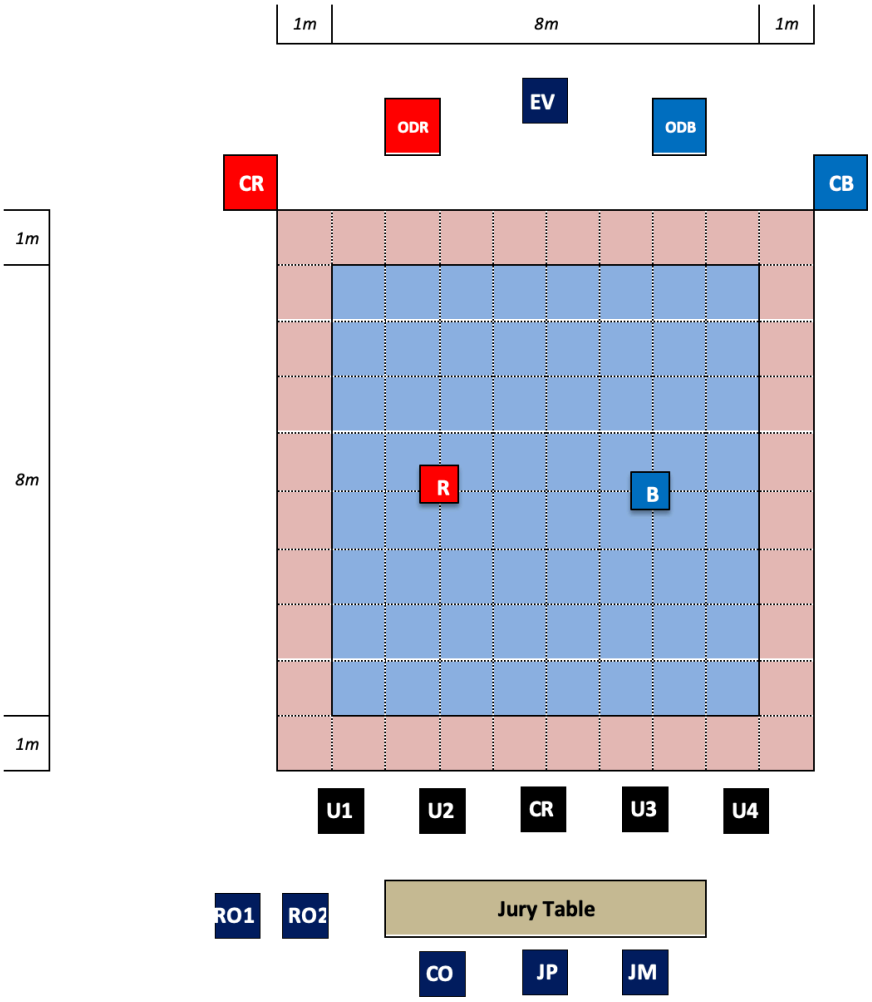
Sign

Sendes til arrangementskonsulent i NKF: robert@kampsport.no

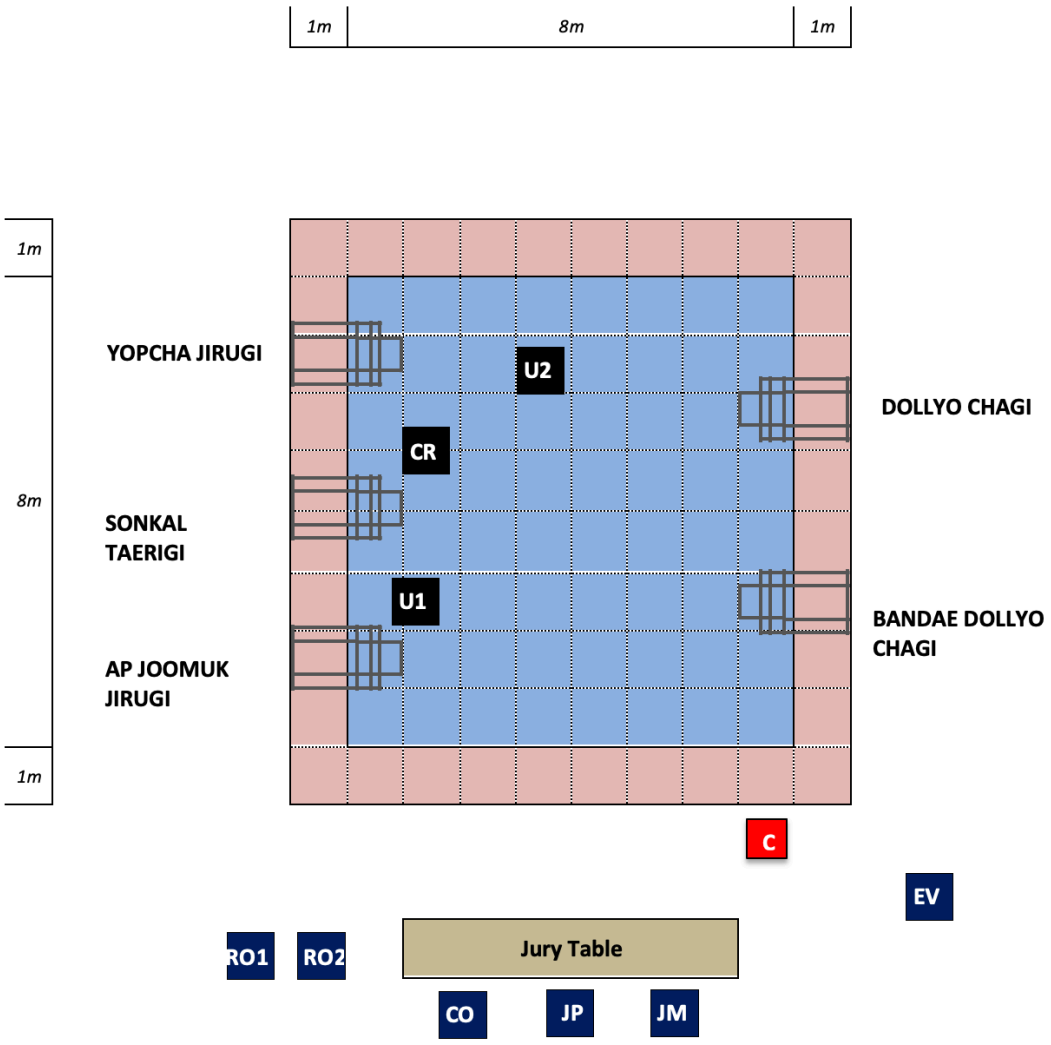
Vedlegg 2: Konkurranseområde frisparring



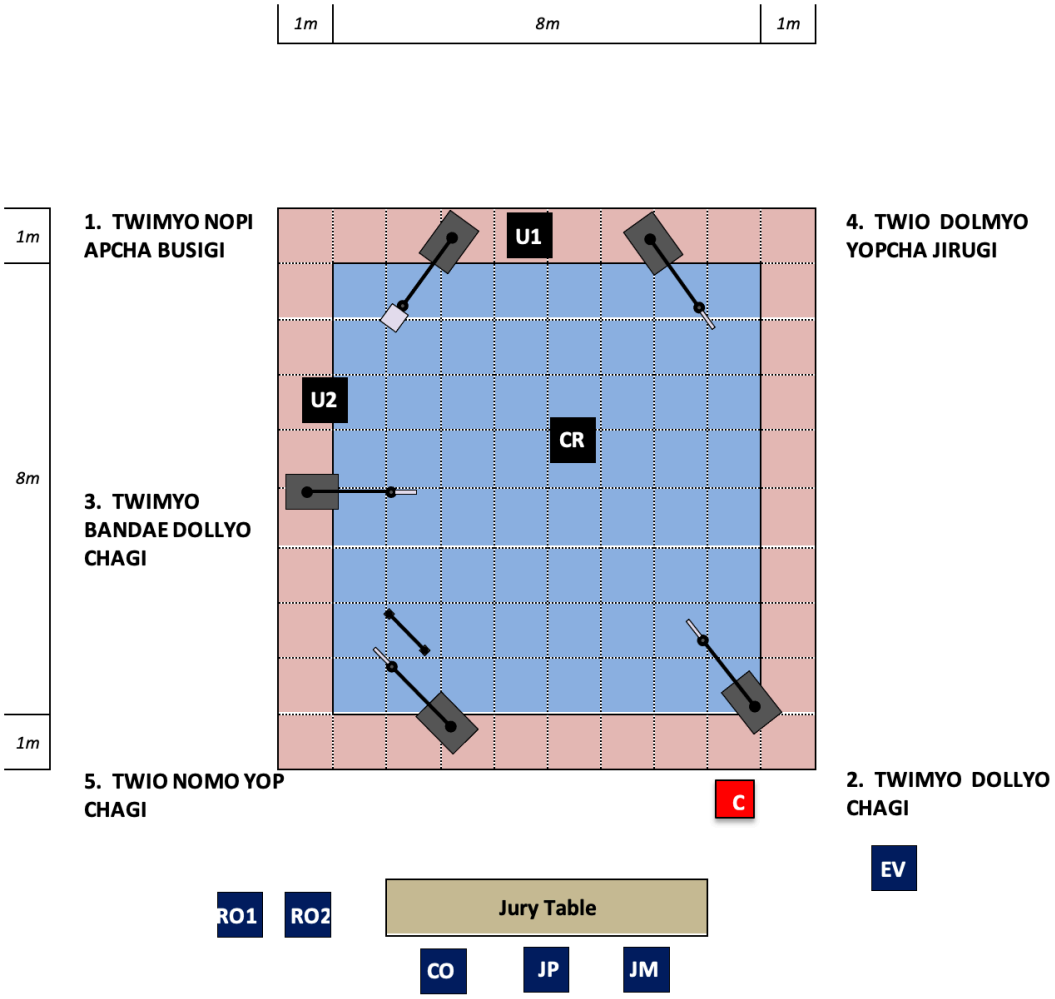
Vedlegg 3: Konkurranseområde mønster/tradisjonell sparring



Vedlegg 4: Konkurranseområde knusing



Vedlegg 5: Konkurranseområde spesialteknikk



Vedlegg 6: Godkjent sparringsutstyr

KAMP SPORT
NORGES KAMPSPORTFORBUND
WWW.KAMPSPORT.NO

GODKJENT UTSTYR



GRAN MARC Protector de Pie



GRAN MARC Guantes



GRAN MARC Cabezal



TOP TEN kicks "SUPERFIGHT 3000"



TOP TEN kicks "FIGHT"



TOP TEN open hands gloves "SUPERFIGHT 3000"



TOP TEN gloves "Pointfighter"



TOP TEN headguard "AVANTGARDE"



TOP TEN headguard "FIGHT"



FUJIMAE Foot Protector, leather



FUJIMAE Rubber-Shock Head Guard



FUJIMAE Open Glove, artificial leather



FUJIMAE Open Glove, leather



FUJIMAE Foot Protector, PU



MIGHTYFIST – Hand Gear



MIGHTYFIST – NEXUS Head Gear



MIGHTYFIST – Foot Gear



NIKKO Guanto



NIKKO Calz



ADIDAS Headguard



ADIDAS Boots



ADIDAS Gloves

KAMP SPORT
NORGES KAMPSPORTFORBUND
WWW.KAMPSPORT.NO

GODKJENT UTSTYR



NTN Hjelm



NTN Hansker



NTN Sko



TopPro Hansker - rød/blå



TopPro Sko - rød/blå



NTN Kampvest



Extreme







Lava



ATN



Top Ten «Glossy» hansker

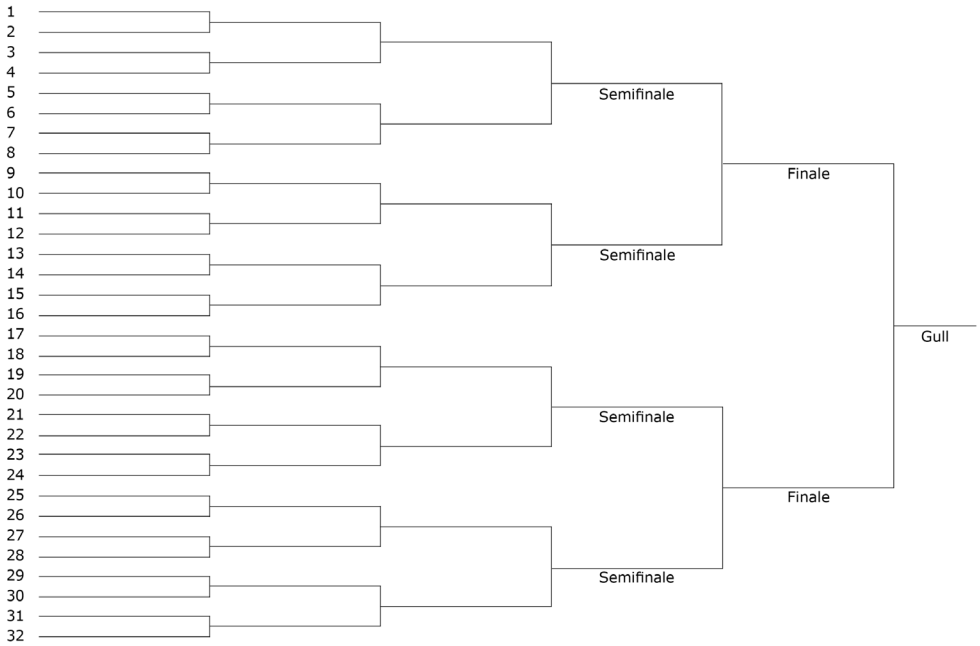


Top Ten «Glossy» sko

Vedlegg 7: Cupskjema

KAMP SPORT

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



Vedlegg 8: Stevnerapport og dommerskjema

KAMP SPORT

Stevnerapport

Sendes til:
Leder av dommerkomiteen

Stevner Navn på stevne:					Dato:	
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

KAMP SPORT

Dommerskjema

Sendes til:

Leder av dommerkomiteen

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

Dommerleder	Lisens	Grad	Klubb

Overdommer	Lisens	Grad	Klubb

Senterdommer mønster/sparring	Lisens	Grad	Klubb

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

Vedlegg 9: Regler for vektregulering

17. oktober 2025

Regler for Vektregulering i NKF

Vedtatt av forbundsstyret 17.10.2025

Vedtatte regler for vektregulering:

- Ingen vektmanipulering er tillatt for utøvere under 15 år.
- For utøvere fra 16-17 år kan man gå ned 1 kg gjennom en gradvis prosess på minimum 4 uker.
- For seniorutøvere er det godkjent vektregulering av maksimalt 5% av utøvers normalvekt.
- Seniorutøvere på landslagskontrakt kan i spesielle tilfeller søke om å gå regulere mer enn 5%-grensen. Søknaden innvilges kun etter en helhetlig vurdering av sportssjef i samråd med autorisert helsepersonell og ved gradvis vektnedgang styrt av Olympiatoppens fagavdelinger. **protokoll for søknad inngår i utøver- og representasjonskontrakter for seniorutøvere.*

Reglene følges opp i praksis ved å innhente informasjon fra innveiing i nasjonale stevner, og overvåke at utøverne over tid stiller i samme vektklasser nasjonalt og internasjonalt. Utøvere under 18 år som bytter vektklasse flagges for spesiell oppfølging av klubb, foresatt og utøver. Slik kan vi sammen sikre en trygg og forsvarlig utvikling.

Vedlegg 10: 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 senterdommeren 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 firevendinger 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) senterdommer 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 tilkjennegi 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) Hjelpe utøverne med å ha på riktig utstyr, følge med annonseringen og sørge for at utøverne 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 konkurranseregleneе
   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) Senterdommer 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 etterstrebes 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 publikumsplass, 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: Konkurranseområde

Ringen/konkurranseområdet skal minimum dekke en gulvflate på 5x5 meter. Området skal dekkes med matter. Disse skal dekke minst én (1) meter utenfor konkurranseområdet 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) Uavgjort

   Nederste 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) senterdommer
   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

Kadetter 9-12 år

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

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


2021

DOMMERREGLEMENT

FOR ITF TAEKWON-DO

KAMP SPORT

ITF-seksjonen

Oktober 2026

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE OG PARALYMPISKE KOMITE (NIF)
MEMBER OF NORWEGIAN OLYMPIC AND PARALYMPIC COMMITTEE AND CONFEDERATION OF SPORTS (NOC)
WORLD TAEKWONDO (WT) - 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 dommeres 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) Senterdommer 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) Senterdommer 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: Dommerleder og overdommer

1. For NM/LM utnevner dommerkomiteen i NKF en dommerleder og minimum en overdommer blant NM/LMs senior dommere. For regionale mesterskap velges det en dommerleder og en overdommer blant mesterskapets senior dommere. Det kan i regionale mesterskap være én og samme person ut ifra størrelse på mesterskapet jf. art. 4 i konkurransereglene.

2. Dommerleder har følgende oppgaver:
   a) Påse at dommerne er korrekt antrukket ifølge reglene.
   b) Fordele dommere til de ulike ringene.
   c) Veilede assistenter på mesterskapet.
   d) Være leder for protestkomité.
   e) Foreta disiplinære reaksjoner mot dommere som ikke opptrer i tråd med regelverket.
   f) Skrive rapport om stevnet på et standardisert skjema fra ITF-seksjonen som skal inneholde:
      - Skader/karantener
      - Antall deltagere (barn, ungdom, voksne)
      - Antall dommere og dommernes funksjoner

3. Overdommer har følgende oppgaver:
   a) Bestemme dommerbytter
   b) Veilede og korrigere dommerne
   c) Være tilstede som støtte i situasjoner hvor 2 direkte minuspoeng er gitt. Om jurypresident og senterdommer er uenig i en eventuell tredje situasjon, hvor det kan være aktuelt med minuspoeng, vil overdommers observasjon og stemme bli avgjørende.

4. Skulle det oppstå situasjoner som ikke er beskrevet i reglene, vil dommerleder og overdommer(e) behandle dette, og etter beste evne foreta en avgjørelse. Denne avgjørelsen er endelig.

Artikkel 7: Dommerteam

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

a) Mønster:
   Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem og fem (5) dommere. I regionale mesterskap kan det benyttes tre (3) dommere.

b) Sparring:
   Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem, én (1) senterdommer, og fire (4) hjørnedommere. I regionale stevner kan det benyttes to (2) hjørnedommere.

c) Knusing:
   Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

d) Spesialteknikk:
   Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem og tre (3) dommere.

e) Tradisjonell sparring:
   Dommerteamet skal bestå av én (1) jurypresident, ett (1) jurymedlem 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

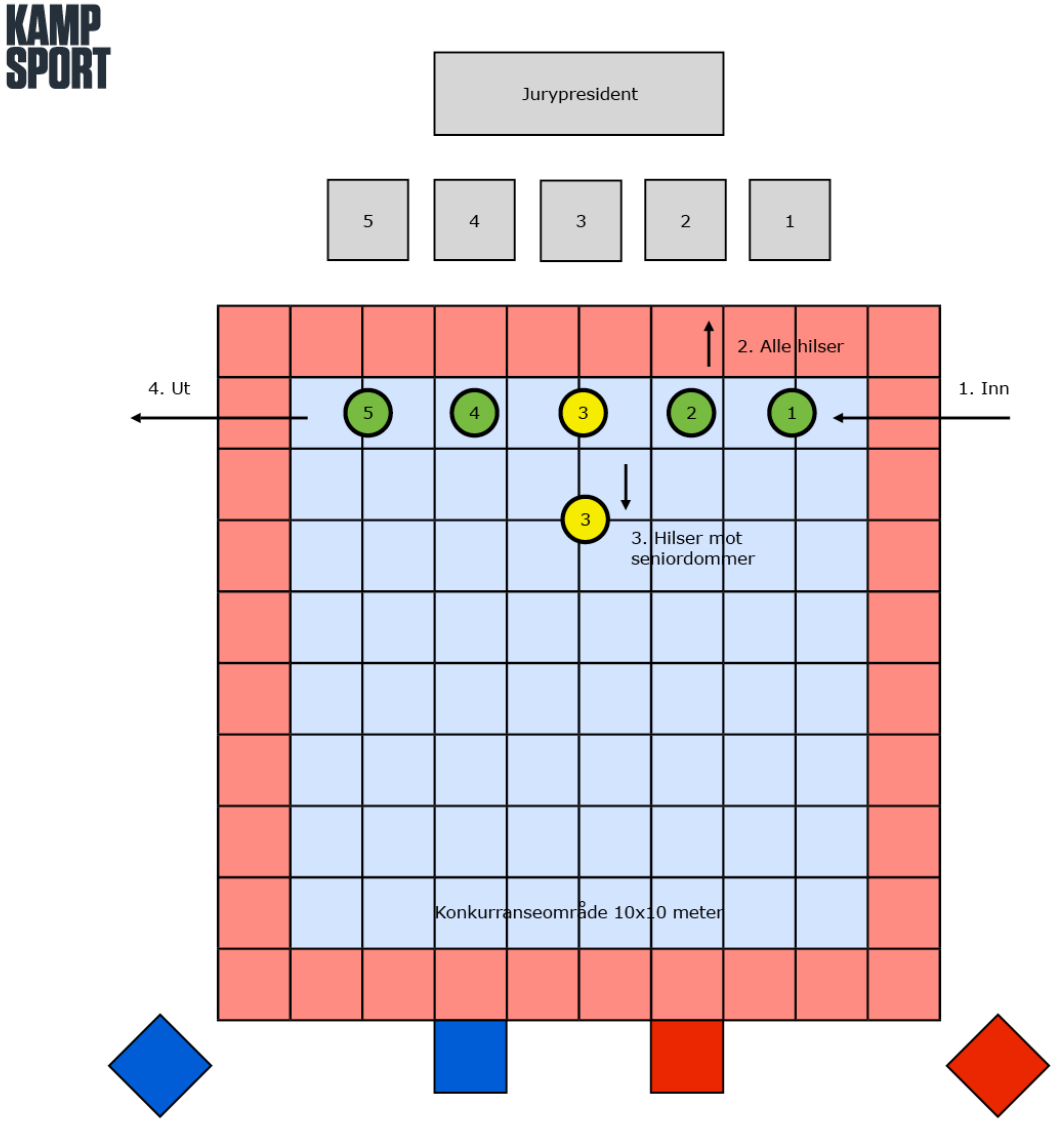
a) Senterdommer sitter i midten, og gir kommandoene og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
b) Dommerne må sitte korrekt («rett opp og ned» og med begge bena side om side på gulvet), og med en avstand på 1 m til de andre dommerne.
c) Det er ikke tillatt for dommerne å snakke 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. Senterdommer som står i midten (dommer nr. 3) gir kommando «CHARYOT, KYONG YE», og alle dommerne hilser mot jurypresidenten.
   b) Senterdommer går et skritt bakover, mens de øvrige dommerne snur seg rundt til høyre mot senterdommer. Dommeren som står lengst til venstre (dommer nr. 1) gir kommandoen «CHARYOT, KYONG YE», og dommerne hilser mot senterdommer.
   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 sogi.

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.



Artikkel 11: Bedømming

1. INDIVIDUELT
   a) Det brukes pyramidesystem for eliminering.
   b) Utøverne konkurrerer 1 til 1, og skal utføre 1 (gup) eller 2 (dan) dommervalgte mønstre ut i fra beltegrad.
   c) For Dan-graderte trekkes det 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
	Unnlatelse 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, 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.
Jurypresident 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, 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 6 poeng	Angripe eller forsvare med feil teknikk
totalt til fradrag (nivå 1)	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 av 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
	Unnlatelse 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, 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 senterdommerens kommando «HONG - CHONG» går begge utøverne inn i ringen og stiller seg på anvist plass i charyot sogi.
c) På senterdommerens kommando «KYONG YE» hilser begge utøverne mot dommerne.
d) Jurypresidenten foretar trekning og gir beskjed til utøverne og senterdommer om hvilket mønster som skal utføres. Senterdommer gir kommandoen «XXX TUL JUNBI» og utøverne inntar mønsterets klarstilling. På senterdommerens kommando «SHIJAK» starter kampen.
e) Når begge utøverne har fullført mønsteret gir senterdommeren kommandoen «GOMAN» og begge utøverne inntar mønsterets klarstilling.
f) Når det gåes ett mønster: Før avgjørelsen kunngjøres gir senterdommer kommandoen «CHARYOT», «KYONG YE» mot hverandre og mot dommerne. Når dommerne bruker (elektroniske) flagg (Gup), gir senterdommer 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 gåes to mønster: Etter første mønster gir senterdommer kommandoen «GOMAN - SWIYO» hvorpå begge utøverne inntar mønsterets klarstilling og deretter står i en narani sogi 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 senterdommer 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 senterdommerens kommando «HONG - CHONG» går begge lagene inn i ringen på rekke og stiller seg på anvist plass i charyot sogi.
c) På senterdommerens 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 sogi.

d) På senterdommerens 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, men ikke høyere enn det den lavest graderte utøveren på laget kan gå. Ved uavgjort kan det ikke trekkes et mønster som er høyere enn det den lavest graderte utøver på de to lagene kan gå.

f) Lag nr. 1 (rødt lag i følge trekningen) starter og stiller opp i charyot sogi på en linje ved ringkanten vendt mot jurypresidenten og dommerpanelet. Senterdommeren 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 senterdommerens kommando «HONG - CHONG» går begge lagene inn i ringen på rekke og stiller seg på anvist plass i charyot sogi.

k) På senterdommerens 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 sogi.

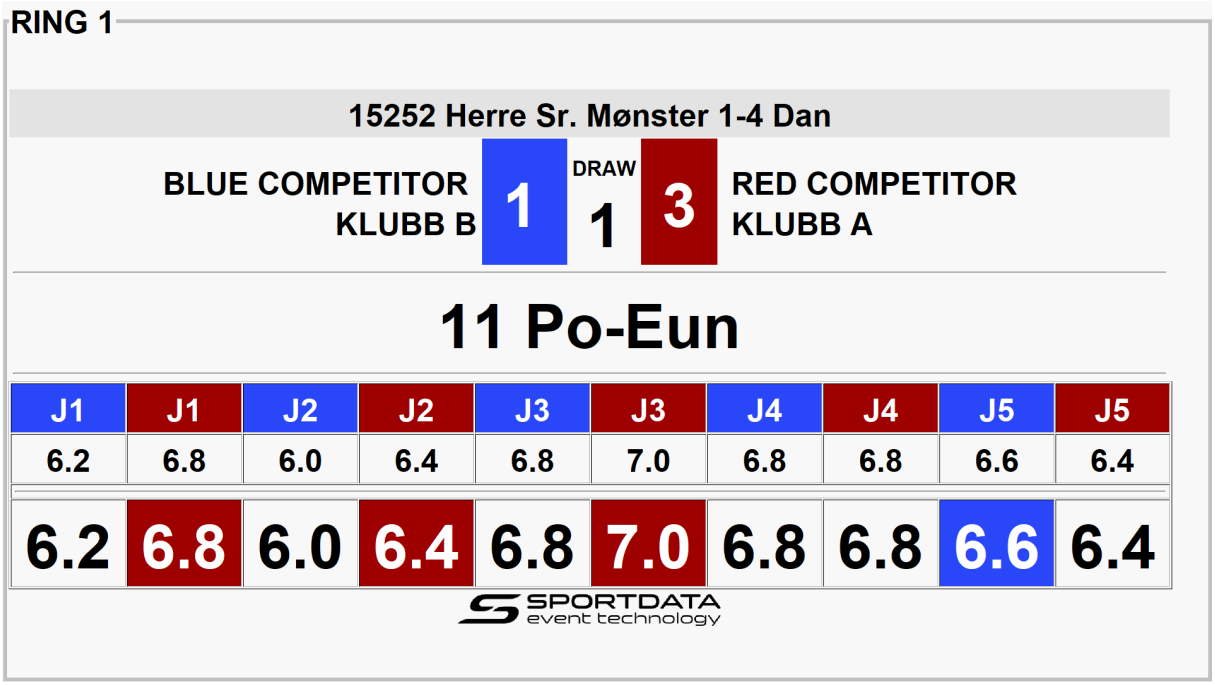
l) Jurypresidenten reiser seg opp og viser ved tegn hvem som er vinner eller eventuelt uavgjort.

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.



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 senterdommeren og/eller hjørnedommerne.

Artikkel 16: Prosedyre ved skade

a) Jurypresidenten og stevnets dommerleder/overdommer 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/eller 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 senterdommeren og de må begge være enige om diskvalifikasjon. I så fall er dette endelig avgjørelse.
    2. Dersom jurypresidenten og senterdommeren 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/overdommeren kontaktes og avgi en stemme i en ny avstemning. Resultatet av denne avstemningen er endelig.

Artikkel 17: Senterdommerens plikter og rettigheter

a) Senterdommeren skal kontrollere at utøvernes drakt og beskyttelsesutstyr er i henhold til konkurransereglene jf. artikkel 6 og 7.
b) Senterdommeren gir kommandoer og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurransereglene.
c) Senterdommeren er den eneste av dommerne som kan gi advarsler og minuspoeng.
d) Senterdommeren 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

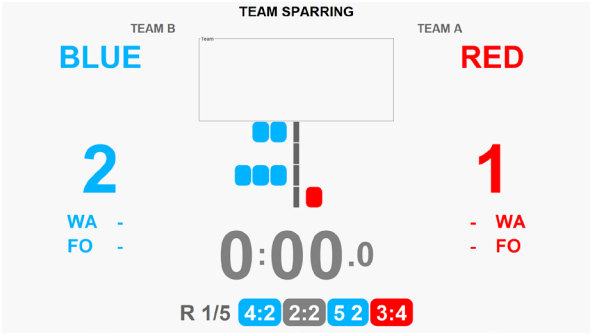
a) Nederste grense for å kåre en vinner er to (2) dommere for blå, én (1) uavgjort og én (1) for rød, og omvendt. Ved mindre antall dommere for en utøver er det uavgjort og en ekstra runde på ett (1) minutt må gåes umiddelbart. Utøverne tar ikke med seg minuspoeng og advarsler videre til ekstrarunder.
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.

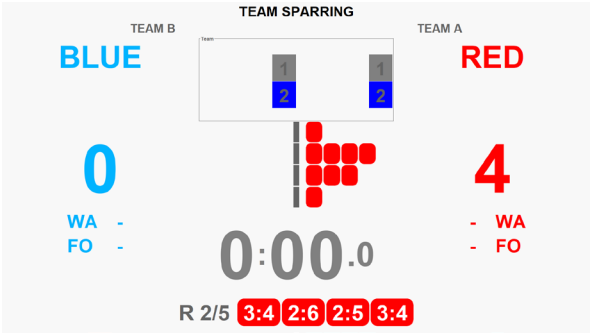
Artikkel 20: Avgjørelser, lag

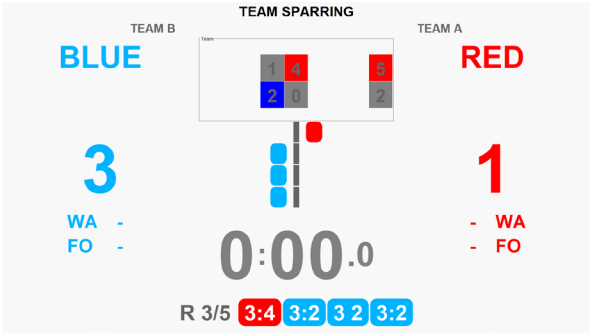
a) Laget som etter fem (5) kamper har fått de fleste av de totale dommerstemmene skal bli erklært som vinner, og skal gå videre til neste runde.
b) Ved uavgjort etter fem (5) kamper, vil hver coach velge ut én (1) utøver som må gå en ekstra runde på to (2) minutter.
c) Ved fortsatt uavgjort vil de samme 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.

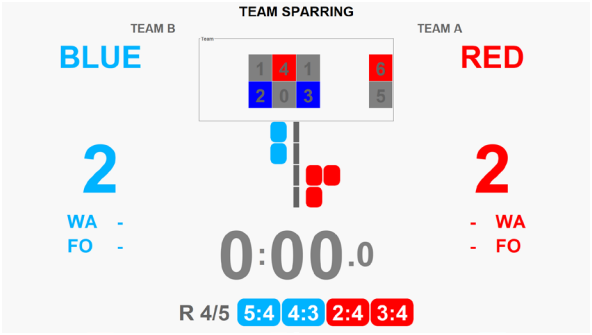
d) I tilfelle et lag trekker en utøver (eller stiller med kun fire (4) utøvere), skal det andre laget tildeles fire (4) poeng. Tidspunktet for når en utøver eventuelt blir trukket er ikke avgjørende da resultatet er det samme uansett om en utøver blir trukket i begynnelsen eller i slutten av en kamp.

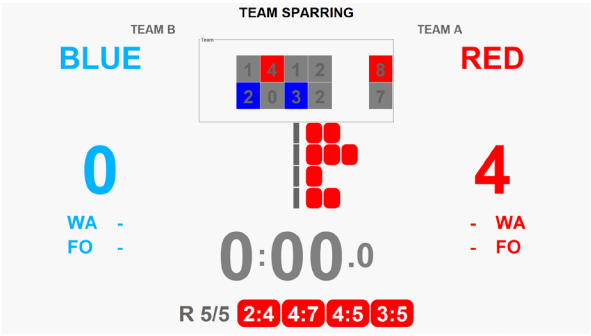
e) I tilfelle en utøver blir skadet og derfor etter legens avgjørelse er ute av stand til å fortsette kampen, eller ved diskvalifikasjon etter å ha mottatt tre (3) direkte minuspoeng, tildeles det andre laget fire (4) poeng.

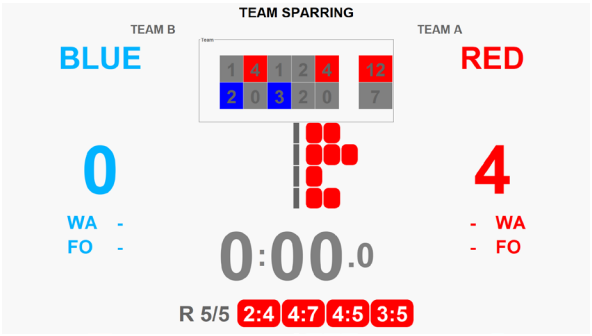






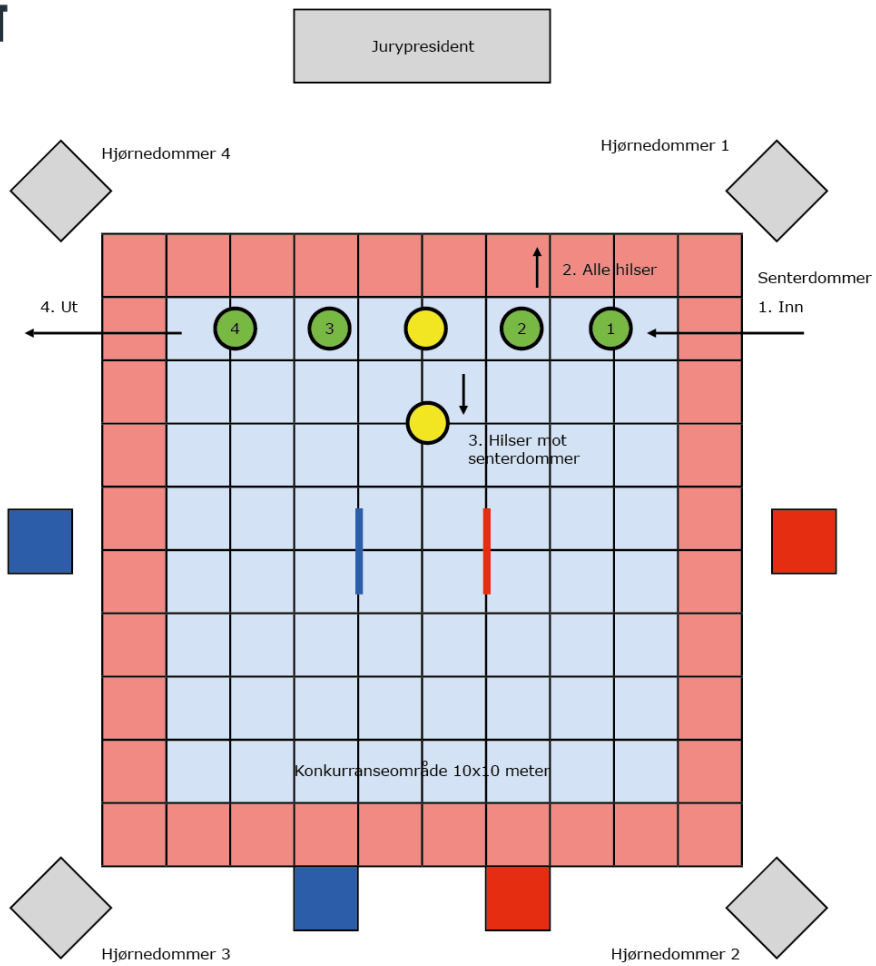






Artikkel 21: Dommeroppstilling - hilseprosedyrer - kunngjøring av resultat

1. Start - slutt
   a) Dommerne står på rekke foran jurypresidentens bord med ansiktet vendt mot jurypresidenten. Senterdommeren står i midten (sett fra ringen) mellom dommer nr. 2 og nr. 3. På senterdommerens kommando «CHARYOT, KYONG YE» hilser alle dommerne mot jurypresidenten.
   b) Senterdommeren går et skritt bakover, mens de øvrige dommerne snur seg rundt til høyre mot senterdommer. Dommeren som er lengst til venstre (dommer nr. 1) gir kommandoen «CHARYOT, KYONG YE» og dommerne hilser mot senterdommer.
   c) Når ringen avsluttes utføres samme prosedyre, men i motsatt rekkefølge.



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 sogi
   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 senterdommeren 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 senterdommeren står. Hjørnedommeren bukker mot senterdommeren og leverer resultatet. Husk at den venstre hånden må ligge under høyre underarm ved overleveringen.
   b) Når senterdommeren har mottatt alle resultatene går han/hun frem til jurypresidenten og bukker. Senterdommeren overgir resultatene til jurypresidenten, går tilbake og stiller seg mellom utøverne, og tar tak i hånden til hver utøver.

4. Kunngjøring av resultat (individuelt)
   a) Senterdommeren 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) Senterdommeren 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. Senterdommeren 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) Senterdommeren 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 skal jurypresidenten velge ut en av øvelsene for å få erklært en vinner.
d) Jurypresidenten skal signere resultatskjemaet 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) Senterdommeren gir kommandoer og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurranseregelene.
b) Dommerne er ansvarlige for å kontrollere plankene og/eller høyden på målet, og at utførelsen av rett teknikk er i henhold til konkurranseregelene.
c) Senterdommer må tilkjennegi 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. Dette gjentas 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 utøverne/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.

KAMP SPORT

Knusing

	Navn	Klubb	Ap Joomuk Jirugi/Ap Palkup Taerigi	Sonkal Taerigi	Yop Cha Jirugi	Dollyo Chagi	Bandae Dollyo Chagi	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

KAMP SPORT

Spesialteknikk

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

Godkjent treff gir 3 poeng/
Berøring 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) Senterdommer sitter i midten og gir kommandoene, og andre nødvendige instruksjoner i henhold til konkurranseregelene.
b) Dommerne må sitte korrekt («rett opp og ned» og med begge bena side om side på gulvet), og med en avstand på 1 m 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, med unntak av final blow, 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.
Jurypresidenten 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
	Unnlate 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 engasjert 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 6 poeng	Assistere motstander under utførelse av teknikk eller bevegelse
totalt til fradrag (nivå 1)	Feil avslutning (holding) eller avslutning (tilbaketrekking) av et spark, i henhold til den tekniske beskrivelsen av teknikken

	GI 0 POENG (FOR HELE PROGRAMMET) 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
	Unnlate 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 (I 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

Oktober 2026

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

Dommertegn jurypresident



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



Senterdommer



Senterdommer under samtale

Prosedyre ved starten av en kamp



Kommando: HONG



Kommando: CHONG



Mot jurypresident: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot senterdommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot hverandre: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Kommando: JUNBI



Senterdommeren 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 senterdommer: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Mot jurypresident: CHARYOT



Kommando: KYONG-YE



Holder tak i armen til begge utøverne



Blå vinner: CHONG SUNG

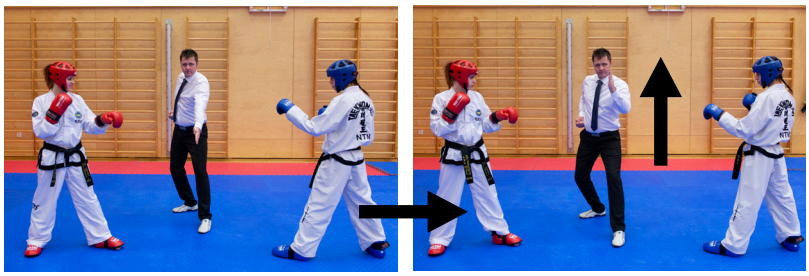
Dommertegn senterdommer

Tildele advarsel (blå utøver)



Kommando: JU UI HANA

Fortsette kampen



Kommando: GAESOK

Tildele minuspoeng (blå utøver)



Kommando: GAM JUM HANA

Fortsette kampen



Kommando: GAESOK





Ingenting har skjedd



Stopp tiden



«Fight»



Hør etter



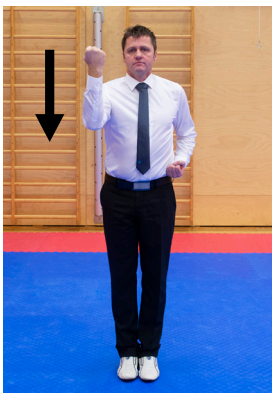
Ikke snakk





Sende ut én eller begge utøverne

Tegn for advarsler



Markere en score/filming



Fall



Dytting



Utilsiktet angrep mot forbudt område





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

Tegn for minuspoeng



Holding
Hard kontakt
Direkte angrep mot
forbudt område
Usportslig oppførsel

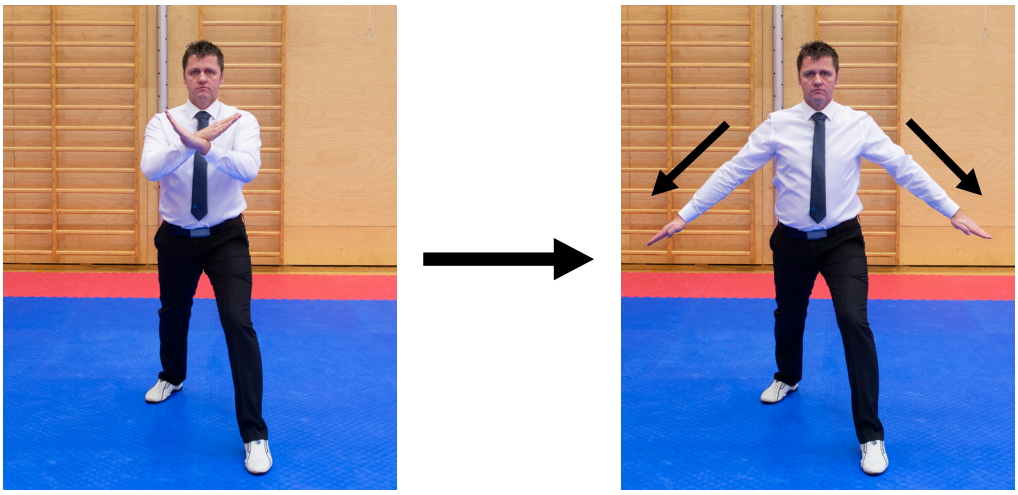


Angrep på en som ligger nede



Feiing av føtter

Dommertegn knusing og spesialteknikk



Ingen knusing eller treff



Berører planken mer enn 1 gang



Ulovlig/feil treff



Feil teknikk



Miste balansen



Ingen garderingsblokk