

Invitasjon til Knøttecup 1-2026

For barn 9-12 år

Søndag 26 April

Arrangør:
Lier Taekwon-Do Klubb



Kontaktperson: Raimon Bjørndalen
E-post: bjordalen83@gmail.com

Sted :
Hegghallen, Lier

Adresse:
Heggveien 4, 3403 Lier

Tidsskjema
11.00 – Registrering- fordeling av dommere og coacher/ hjelpere
11.30 - Stevnestart
Klassene starter når registrering er ferdig og kjøres ferdig
16.00 antatt slutt, avhengig av antall deltakere.

Deltagelse
- Minimum Grad: hvitt belte
Utøvere som fyller 11 - 12 år i 2026 (født 2014-2015)
Utøvere som fyller 9 - 10 år i 2026 (født 2016-2017)

- Utøvere må være registrert i NTN klubb igjennom Norges
Kampsportforbund.

Påmelding
OBS Påmelding gjøres på mail til bjordalen83@gmail.com
Klubben må sende Excel ark, med beltegrad og alder

Påmeldingsfrist:
17 April kl. 23.59.
Klubbene kan gjøre små forandringer etter fristen.
Påmeldingen er bindende.

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

Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontingent får ikke
utøverne delta.

Startkontingent
Kr. 150,- pr. utøver. Klubben sender faktura til klubbene etter
Knøttecupen.

Dommere
Hver klubb plikter å stille med minst 2 dommere. Det er ikke krav til
dommerkurs.

Lagledere
Alle klubber som har deltagere med i mesterskapet må stille med
lagledere/hjelpere (foreldre til hver gruppe som deltar.

Regelverk
Stevnet gjennomføres etter ITF-seksjonens regelverk:

Klasser inndeling og gjennomføring:
Gruppene deles inn etter:
kjønn, 9-10 år og 11-12år,
høyde og grad.

Barna kan konkurrere i en eller flere av følgende øvelser:

1. Mønster / Firevending blokk / punch
2. Frisparring
3. Spesialteknikk: flygende høyt frontspark, lander på tjukkas, flyvende sidespark, lander på tjukkas.

De blir satt sammen i grupper på 4 og 4 etter høyde og alle går mot
hverandre i hver kategori.

Spesialteknikk) blir inndelt etter alder og høyde.

Sikkerhet og beskyttelsesutstyr for frisparring:
Hjelm, hansker, sko, tannbeskytter, susp for gutter + kampvest

*Arrangør har kampvester og sparringsutstyr til utlån.
De som skal være med på sparring må ha egen tannbeskytter.
Tannbeskytter kan kjøpes på knøttecupen, i hallen.*

Kamplengden er 1 x 1,5 minutt

3. Treffområde sparring er fremsiden av overkroppen fra armhulene
ned til livet (vestens framside). Det er ikke tillatt å slå eller sparke mot
hodet. Teknikk mot hodet gir minuspoeng og kan føre til
diskvalifikasjon.

4. Poeng gis etter følgende system:

- a) Ett poeng gis for: Håndteknikk rettet mot middels mål
- b) To poeng gis for: Fot teknikker rettet mot middels mål.
- c) **Tre poeng gis for: Bakspark mot middels mål.**

5. For å oppnå poeng må det være en kontrollert teknisk korrekt utført
teknikk og med lett kontakt mot målområdet.

6. De øvrig reglene for sparring (advarsel, minuspoeng osv.) gjelder
følgende presiseringer:

- a) Spark eller slag mot hodet uten berøring gir en advarsel.
- b) Spark eller slag mot hode med berøring gir minuspoeng.
- c) Spark eller slag mot hode med hard kontakt gir diskvalifikasjon.

Alle vil bli premiert.

Foto og film:

Det opplyses om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet
med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell
sammenheng.

Spørsmål til arrangør

Alle spørsmål rettes til Raimon Bjørndalen, bjordalen83@gmail.com

Vi har full Kiosk, med både mat, snacks, frukt og drikke