



Norges Kampsportforbund, ITF-seksjonen, Christiania Taekwon-Do klubb og Jessheim Taekwon-Do klubb har gleden av å ønske alle Taekwon-Do venner hjertelig velkommen til

**NORGESMESTERSKAP OG LANDSMESTERSKAP
ITF TAEKWON-DO 2025
FOR SENIOR OG JUNIOR**

Mesterskapet er åpent for alle som trener ITF Taekwon-Do og er medlem av Norges Kampsportforbund.

Christiania Taekwon-Do klubb og Jessheim Taekwon-Do klubb ønsker alle utøvere, trenere, coacher, supportere og dommere velkommen til NM og LM 31. oktober-2. november 2025.

Arrangør:
Norges Kampsportforbund

**KAMP
SPORT**

Robert Hamara
Tlf. 922 33 143
robert@kampsport.no

Teknisk arrangør:
Christiania Taekwon-Do klubb



Arne Martin Vik
Tlf. 958 13 348
arne@ctkd.no

Teknisk arrangør:
Jessheim Taekwon-Do klubb



Stian Englund
Tlf. 989 96 000
post@coachse.no

Mesterskapet vil bli avholdt i Jessheim Is- og Flerbrukshall. NM har vært arrangert i Oslo flere ganger tidligere, og vi gleder oss til å være vertskap for årets mesterskap. Vi håper at du og din klubb benytter anledningen til å komme.

På hjemmesiden vår finner dere til enhver tid oppdatert informasjon: nm-itf.no.

Utøverhotell

Innkvartering for utøverne blir på Thon Hotel Oslo Airport. Dette er det offisielle NM-hotellet, der mange aktiviteter knyttet til mesterskapet vil foregå (innveing, bankett lørdag kveld, osv.).

Transport

Det er omtrent 4 km gangavstand mellom utøverhotellet og hallen. Arrangøren tilbyr transport mellom hotellet og hallen, samt til Gardermoen Flyplass etter mesterskapet på søndag. Les mer om dette sist i invitasjonen.

Kongepokal

Norges Kampsportforbund har tildelt ITF-seksjonen to kongepokaler, som skal deles ut til mesterskapets beste senior sortbeltedame og -herre. Regler for utdeling av kongepokal ligger her: [Tilleggsbestemmelser for utdeling av kongepokal](#).

Innveing og registrering

Innveingen foregår på Thon Hotel Oslo Airport fredag 31. oktober kl. 18.00-22.00. En lagleder fra hver klubb må møte i sekretariatet på hotellet ved ankomst, for å registrere sine utøvere og motta deltagerbevis. Dette må gjøres før utøverne kan gå til innveing. Alle som skal på innveing må ha en coach tilstede. Feil vekt/klasse vil medføre diskvalifikasjon.

NB!

- Utøvere som kun konkurrerer i mønster og/eller lagøvelser må også registrere seg.
- Alle som skal på innveing må ha en coach tilstede!
- Alle utøvere må ha med gyldig legitimasjon.

NB! I forbindelse med utøveres forberedelser til LM og NM, oppfordrer vi lagledere og instruktører til å ha et bevisst forhold til å veilede sine utøvere når det gjelder valg av vektklasse, samt kosthold frem til mesterskapet. Idrett og vekt kan være en utfordrende kombinasjon, og det er sjelden vi ser gode resultater for utøvere som har sultet seg før konkurransen.

Lagledermøte

En ansvarlig lagleder fra hver deltagerklubb må stille på lagledermøte på Thon Hotel Oslo Airport fredag 31. oktober kl. 20.30.

Oppfølging juniorer

Alle juniorer som skal delta i NM/LM må ha en ansvarlig reiseleder fra sin klubb. Juniorer uten dette i orden vil ikke kunne delta i mesterskapet.

Annen informasjon

All informasjon om mesterskapet finner du på nm-itf.no.

Besøk også vår Facebookside [NM ITF Taekwon-Do](#).

Adresse til hallen:

Jessheim Is- og Flerbrukshall,
Kanalvegen 102
2050 Jessheim

Kart: <https://maps.app.goo.gl/KSTqrLd6t6TLo4EH7>

Adresse til hotellet:

Thon Hotel Oslo Airport, Balder allé 2
2060 Jessheim
Tlf: 639 29 400

Kart: <https://maps.app.goo.gl/omZLnsMXHSb2BFCD6>

Velkommen til NM/LM i Oslo/Jessheim!

Beste hilsen

Christiania Taekwon-Do klubb og Jessheim Taekwon-Do klubb

PROGRAM

Tidspunkt	Fredag 31. oktober 2025	Sted
19.00-20.00	Dommermøte	Quality Airport Hotel Gardermoen
18.00-22.00	Innveiling og registrering	Thon Hotel Oslo Airport
19.00-21.00	Sportsbuffet	Thon Hotel Oslo Airport
20.30-21.30	Lagledermøte	Thon Hotel Oslo Airport
20.30-22.00	VIP/Dommermiddag	Quality Airport Hotel Gardermoen
Tidspunkt	Lørdag 1. november 2025	Sted
08.30	Stevnestart	Jessheim Is- og Flerbrukshall
13.30-14.30	Offisiell åpning	Jessheim Is- og Flerbrukshall
17.30	Stevneslutt	Jessheim Is- og Flerbrukshall
19.30-22.00	Bankett og prisutdeling	Thon Hotel Oslo Airport
Tidspunkt	Søndag 2. november 2025	Sted
08.30	Stevnestart	Jessheim Is- og Flerbrukshall
17.00	Stevneslutt	Jessheim Is- og Flerbrukshall

MESTERSKAPSINFORMASJON

Aldersgrupper

Yngre junior:	F.o.m. det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år
Junior:	F.o.m. det året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år
Eldre junior:	F.o.m. det året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år
U21:	F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 21 år
Senior:	F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 39 år
Veteran:	F.o.m. det året de fyller 40 år

NB! Klasser hvor rødt og sort belte konkurrerer sammen, tilhører Landsmesterskapet. Man kan velge å delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

Paraklasser

I 2024 var para demoklasser i NM/LM. For 2025 blir para en offisiell del av Landsmesterskapet! Mer informasjon om klasser og påmelding kommer. Følg med på nettsidene til NM - nm-itf.no.

Krav til coacher i NM/LM:

- Minimum 18 år
- Minimum 1. Dan sort belte
- Grundig kjennskap til konkurransereglene
- Coachen må være medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen
- Antrekk: t-skjorte/overtrekksjakke, joggesko og overtrekksbukse

NB! Det er klubbens ansvar å kvalitetssikre coachene.

Alle coacher må være påmeldt som coach.

Regler

Konkurranseregler som brukes ligger her:

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/taekwon-do-itf/>

Antidoping:

Antidoping Norge kan foreta prøver av utøvere i forkant av og under mesterskapet. Vær særlig oppmerksom på legemidler og kosttilskudd.

Mer informasjon på www.antidoping.no.

Foto og film

NKF opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer, som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på www.kampsport.no.

ØVELSER I MESTERSKAPET

Mønster

Individuelt

- Dame Sr. Mønster 4-6 Dan
- Herre Sr. Mønster 4-6 Dan
- Dame Sr. Mønster 3 Dan
- Herre Sr. Mønster 3 Dan
- Dame Sr. Mønster 2 Dan
- Herre Sr. Mønster 2 Dan
- Dame Sr. Mønster 1 Dan
- Herre Sr. Mønster 1 Dan
- Dame U21 Mønster 2-3 Dan
- Herre U21 Mønster 2-3 Dan
- Dame U21 Mønster 1 Dan
- Herre U21 Mønster 1 Dan
- Dame Eldre Jr. Mønster 2-3 Dan
- Herre Eldre Jr. Mønster 2-3 Dan
- Dame Eldre Jr. Mønster 1 Dan
- Herre Eldre Jr. Mønster 1 Dan
- Dame Jr. Mønster 2-3 Dan
- Herre Jr. Mønster 2-3 Dan
- Dame Jr. Mønster 1 Dan
- Herre Jr. Mønster 1 Dan
- Dame Yngre Jr. Mønster 1-3 Dan
- Herre Yngre Jr. Mønster 1-3 Dan
- Dame Veteran Mønster 4-6 Dan
- Herre Veteran Mønster 4-6 Dan
- Dame Veteran Mønster 3 Dan
- Herre Veteran Mønster 3 Dan
- Dame Veteran Mønster 2 Dan
- Herre Veteran Mønster 2 Dan
- Dame Veteran Mønster 1 Dan
- Herre Veteran Mønster 1 Dan
- Dame Sr. Mønster Rødt
- Herre Sr. Mønster Rødt
- Dame Eldre Jr. Mønster Rødt
- Herre Eldre Jr. Mønster Rødt
- Dame Jr. Mønster Rødt
- Herre Jr. Mønster Rødt
- Dame Yngre Jr. Mønster Rødt
- Herre Yngre Jr. Mønster Rødt
- Dame Veteran Mønster Rødt
- Herre Veteran Mønster Rødt

Presisering: Man kan velge å delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

Lagmønster

- Senior (+ evt. veteran) Damer Dan (+19 år)
- Senior (+ evt. veteran) Herrer Dan (+19 år)
- Junior Damer Dan/rødt belte (13-18 år)
- Junior Herrer Dan/rødt belte (13-18 år)

I lagmønster går ett mønster per runde som laget velger selv. Det trenger ikke å være de samme som deltar i lagmønster og lagsparring.

I lagmønster kan veteraner delta på seniorlag, juniorlagene gjelder for de som er 13-18 år, og man kan stille med ubegrenset antall lag.

Frisparring

Individuelt

- Yngre Junior Damer Rødt og Dan (-48, -52, -56, -60 og +60 kg)
- Yngre Junior Herrer Rødt og Dan (-50, -55, -60, -65 og +65 kg)
- Junior Damer Rødt (-49, -53, -57, -61 og +61 kg)
- Junior Damer Dan (-49, -53, -57, -61 og +61 kg)
- Junior Herrer Rødt (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- Junior Herrer Dan (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- Eldre Junior Damer Rødt (-53, -57, -61, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Damer Dan (-53, -57, -61, -65 og +65 kg)
- Eldre Junior Herrer Rødt (-60, -65, -70, -75 og +75 kg)
- Eldre Junior Herrer Dan (-60, -65, -70, -75 og +75 kg)
- U21 Damer Dan (-55, -60, -65, -70 og +70 kg)
- U21 Herrer Dan (-63, -69, -75, -81 og +81 kg)
- Senior Damer Rødt (-70, -75 og +75 kg)
- Senior Damer Dan (-55, -60, -65, -70, -75 og +75kg)
- Senior Herrer Rødt (-81, -87 og +87 kg)
- Senior Herrer Dan (-63, -69, -75, -81, -87 og +87 kg)
- Veteran Damer Rødt (-67, -74 og +74 kg)
- Veteran Damer Dan (-67, -74 og +74 kg)
- Veteran Herrer Rødt (-76, -84 og +84 kg)
- Veteran Herrer Dan (-76, -84 og +84 kg)

Presisering: Man kan velge   delta i U21-klasse for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. U21-klassen kvalificerer ikke til Kongepokal.

Lagsparring

- Senior Damer Dan (19-39  r)
- Senior Herrer Dan (19-39  r)
- Eldre Junior Damer Dan/rødt belte (17-18 år)
- Eldre Junior Herrer Dan/rødt belte (17-18 år)
- Junior Damer Dan/rødt belte (15-16 år)
- Junior Herrer Dan/rødt belte (15-16 år)

Hver region kan stille med to damelag og to herrelag i hver klasse. Totalt max 12 lag. NB! Det er ikke mulig   blande aldersklasser. Det betyr at et seniorlag kun kan bestå av seniorer osv. Det trenger ikke   være de samme som deltar i lagmønster og lagsparring.

Kamplengde

Kamplengde rødbelter, yngre junior sort og veteranklasser:

Kamplengden for alle klasser er 1x2 minutter for individuelle konkurranser, inklusive semifinaler og finaler.

Kamplengde junior, eldre junior og senior sort:

Kamplengden for alle klasser er 2x2 minutter for individuelle konkurranser, med ett (1) minutt pause mellom rundene.

Kamplengde lag:

Alle kamper 1x2 minutter

Sparringsutstyr

For oversikt over godkjent utstyr, se ITF-seksjonens konkurranseregler:

<https://kampsport.no/organisasjon/lover-regler/konkurranseregler/taekwon-do-itf/>

Det presiseres: hjelm er påbudt for alle.

Dersom en utøver velger å bruke utstyr som er rødt eller blått, må dette være i samme farge som man blir oppropt ifølge kampskjemaet. 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 altså stille i nøytralt/sort utstyr i alle kamper, eller bruke blått eller rødt som stemmer med fargen de er ropt opp som. Sort eller nøytral hjelm kan brukes uansett farge på sko/hansker.

Kombinasjoner av utstyr kan da være:

- Sort i alle kamper
- Sort og rødt (rødt i kamper man er rød utøver)
- Sort og blått (blått i kamper man er blå utøver)
- Rødt og blått (brukes i henhold til trekning)

Diskvalifikasjon

Dersom en utøver ikke har riktig vekt i henhold til påmeldingen har vedkommende mulighet til å oppnå riktig vekt innen max 1 time fra første forsøk. Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt, medfører det diskvalifikasjon jf. artikkel 31 i regelverket. Manglende oppmøte til innveing/registrering vil også medføre diskvalifikasjon.

Tradisjonell sparring (kun Dan)

- Klasse 1: Senior og veteran (herrer, damer eller miks)
- Klasse 2: Yngre junior, junior og eldre junior (herrer, damer eller miks)

NB! Utøvere som deltar i tradisjonell sparring må være fra samme region, men de trenger ikke å være fra samme klubb. Påmelding gjøres via regionen. Ta kontakt med regionslagstreneren i regionen din.

Spesialteknikk (kun Dan)

NB! Nytt for 2025 er at spesialteknikk vil gjennomføres som beskrevet i regelverket. Dette innebærer at starthøyder er likt for alle. Det skal ikke meldes av utøver på forhånd slik det har vært gjort i de senere årene.

Regler for spesialteknikk: Høyde på de ulike øvelsene er forhåndsbestemt og vil bli kommunisert av arrangør – se informasjon om dette under «Nyheter» på nm-itf.no. Påmelding av utøverne gjøres i Sportdata.

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende fem øvelser:

- Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt frontspark
- Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
- Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi - Flygende bakspark
- Twimyo Bandae Dollyo Chagi - Flygende omvendt svingspark
- Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi - Flygende høyt sidespark

Klasser:

- Yngre Junior Damer
- Yngre Junior herrer
- Junior Damer
- Junior herrer
- Eldre Junior Damer
- Eldre Junior herrer
- Senior og Veteran Damer
- Senior og Veteran herrer

Knusing (kun senior og veteran Dan)

NB! Nytt for 2025 er at knusekonkurransen vil gjennomføres som beskrevet i regelverket. Dette innebærer at antall planker per teknikk er likt for alle. Det skal ikke meldes av utøver på forhånd slik det har vært gjort i de senere årene.

Regler for knusing:

- Fri rekkefølge på øvelsene.
- Det er valgfritt for hver enkelt utøver å forsøke alle knusingsøvelsene i klassen.
- Antall plank blir kommunisert av arrangør på forhånd og er likt for alle utøvere. Se informasjon om dette under «Nyheter» på nm-itf.no.
- Det er totalt antall planker som er delt (3 poeng) eller bøyd (1 poeng) som teller.

Påmelding av utøverne gjøres i Sportdata.

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende fem øvelser:

Herrer

- Ap Joomuk Jirugi - Front knyttneveslag
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark
- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Damer

- Ap Palkup Taerigi - Front albueslag
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark
- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Klasser:

- Senior og Veteran Damer
- Senior og Veteran Herrer

HOTELLINFORMASJON

Utøverhotellet for NM/LM 2025 er Thon Hotel Oslo Airport. Hotellet tilbyr rabatterte priser på overnatting, som kan bestilles frem til 1. oktober.

Alle rom kan enkelt bookes via [denne siden](#) - [lenke](#)

Pris:

Enkeltrom	kr. 995,- per natt	(inkl.frokostbuffet)
Dobbeltrum	kr. 1 195,- per natt	(inkl.frokostbuffet)
Trippeltrum	kr. 1 395,- per natt	(inkl.frokostbuffet)
4-personsrom	kr. 1 595,- per natt	(inkl.frokostbuffet)

Det er omtrent 4 km mellom hotellet og Jessheim Is- og Flerbrukshall. Arrangøren tilbyr transport til og fra hotellet, samt til Gardermoen Flyplass på søndag. Les mer under «Påmelding» punkt 6.

Hotelllets adresse:

Thon Hotel Oslo Airport,
Balder allé 2
2060 Jessheim
Tlf: 639 29 400

Kart: <https://maps.app.goo.gl/omZLnsMXHSb2BFCD6>

[Bookingslenke](#)

PÅMELDING

«OBS! Husk nye rutiner for påmelding til konkurranser».

Norges Kampsportforbund tar i bruk en ny løsning for å kvalitetssikre registreringen av utøvere til konkurranser.

Fra høsten 2025 vil alle utøvere, ved påmelding til konkurranse, automatisk sjekkes for aktiv forsikring og medlemskap i et tilknyttet idrettslag gjennom en integrasjon mellom NIFs systemer og Sportdata.

Her finner du veiledning til påmelding: <https://kampsport.no/wp-content/uploads/2025/01/Veiledning-til-pamelding-i-Sportdata-via-Idrettens-ID-v.-13.01.2025.pdf>

1. Individuelt

Påmelding skjer klubbvis her:

Norgesmesterskap – [lenke](#)

Landsmesterskap – [lenke](#)

f.o.m. 1. september til 1. oktober 2025.

Påmelding gjøres av klubbens påmeldingsansvarlige. Vedkommende kan løpende legge til eller ta bort utøvere, eller redigere innlagt informasjon. Påmeldingsansvarlig må sjekke at påmeldingen er riktig. Utøverne kan også selv sjekke om de er riktig påmeldt, og si ifra til sin klubbs påmeldingsansvarlige hvis det er behov for endringer. Husk at alle utøvere og coacher må registreres med bilde i drakt.

Endringer kan gjøres fram til den endelige påmeldingsfristen 17. oktober 2025 kl. 23:00.

Avgift:

- Deltakeravgift: kr. 650,- per pers.
- Klubbavgift: kr. 1350,- per klubb.

2. Lag og tradisjonell sparring

Påmelding av lag og par til tradisjonell sparring skjer på eget skjema via ansvarlig trener for regionslag (NTN)/sammensatte lag (NTF/ATN/ITF Norway). Samme tidsfrister gjelder for lag som individuelle utøvere. Påmeldingskjema kommer på nm-itf.no.

NB! Utøvere som kun skal delta på lag og/eller tradisjonell sparring gjelder følgende:

Hvis det er utøvere som kun skal delta i lagøvelser og/eller tradisjonell sparring, må disse også meldes på i klassen «Utøver som kun deltar på lag/Trad.sparring» under Norgesmesterskap.

3. Coach

Påmelding gjøres på samme måte som for utøvere. Alle coacher skal registreres på Norgesmesterskap.

4. Sportsbuffet på fredag

Thon Hotel Oslo Airport tilbyr sportsbuffet for de som ønsker det på fredag mellom kl 19.00-21.00, for kr 395,-. Påmelding til sportsbuffeten gjøres via Sportdata, under «Other expense items», innen 1. oktober.

5. Bankett

Lørdag 1. november 2025 kl. 19.30-22.00

Thon Hotel Oslo Airport Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk. Bankett på Thon Hotel Oslo Airport: kr. 800,- per person.

3 retters meny med én alkoholfri drikke inkludert.

Påmelding til banketten gjøres i Sportdata, under «Other expense items», innen 1. oktober.

Om du har noen allergier/matpreferanser, meld det inn her innen 1. oktober:

<https://forms.office.com/e/yXVzVDJQxt>

6. Transport

Arrangøren tilbyr transport til og fra hallen, samt til flyplassen etter mesterskapet på søndag.

Pris transport: kr. 250,- per pers.

Påmelding for transport gjøres klubbvis via Sportdata, under «Other expense items», innen 1. oktober.

BETALING

Klubbene faktureres for klubbavgift og deltakeravgift, og evt. transport og bankett, i forkant av mesterskapet. Avgiften beregnes fra den påmeldingen som er sendt inn og forfaller til betaling før NM.

Alle deltakere må være aktive medlemmer av NKF, på grunn av forsikring.

Ved å melde sine klubbmedlemmer på mesterskapet, har klubben akseptert forpliktelsen til å betale fakturaen fra arrangørklubb.

VIKTIGE DATOER

Påmelding av utøvere og coacher i Sportdata	1. september-1. oktober
Siste frist for påmelding til sportsbuffet, bankett og transport i Sportdata	1. oktober
Siste frist for mulighet til å booke hotellrom hos Thon Hotel Oslo Airport	1. oktober
Siste mulighet for endringer i Sportdata	17. oktober

Velkommen til Oslo/Jessheim!