

Invitasjon til *aktivitetsdag* for barn og **MR CUP** for ungdom og voksne Lørdag, 29. oktober 2011

Arrangør:



Kontaktperson: Marthe Bøhler, mobil: 924 43194
E-post: Marthe@kampsport.no

Teknisk arrangør:



Molde Taekwon-Do Klubb

Kontaktperson: Ole Hosen, mobil: 920 94131
E-post: ole@mtkd.no

Alle barna får diplom og premie, samt at de får trent seg godt i de 2 timene de er i hallen, da de trener mens de venter på å få konkurrere!

Sted

Idrettenshus
Adresse: Moldelivegen 69/71, Molde

Tidsskjema

Lørdag, 29. oktober 2011
10.00 – 12.00 Aktivitetsdag for Barn
11.45 - Dommermøte
12.00 – Stevnestart MR CUP
12.00 – 14.00 Mønster og Firevendinger med spark
14.00 – 16.00 Sparring Jr., og Sr.
16.00 - 18.00 Mulighet til å besøke Moldebadet
18.00- 21.00 Bankett, Rica Seilet Hotell

Påmelding MRCUP mesterskap

Påmelding skjer klubbvis på www.mrcup.no.
Klubbene får tildelt brukernavn og passord fra arrangør

Påmeldingsfrist MRCUP:

Søndag 23. oktober 2011

Startkontingent

Kr. 100,- pr. aktivitetsdag barn
Kr. 150,- pr. utøver MRCUP
Kr. 350,- bankett (buffet, tex mex, taco inklusive dessert)

Startkontingent betales klubbvis til konto 9650.22.55816 innen fredag 28. oktober.

Klubbene kan få faktura tilsendt etter avtale. (må være betalt før stevne start)

Trekning

Trekning blir foretatt ved stevnestart

Registrering

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

Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontingent får ikke utøverne delta.

Dommere

Dommere kalles inn av regionsleder.

Dommer skal stille i korrekt dommerantrekk:
Mørk dress, hvit skjorte, NTN-slips og hvite sko
Dommermøte på Idrettenshus kl. 11.45 lørdag 29. oktober 2011

Lagledere

Alle klubber som har deltagere med i mesterskapet må stille med lagledere.

Øvelser aktivitetsdag for barn:

Firevendinger med spark, Mønster / Firevendinger, Highkick
Flygende sidespark, Taekwon-Do Quiz

Klasser i MR CUP:

Firevendinger, mønster og frisparring

Firevendinger:	Junior	12-15	år
	Senior	16+	år
Mønster:	Junior	12-15	år
	Senior	16+	år
Sparring:	Yngre Junior	12-13	år
	Junior	14-15	år
	Eldre Junior	16-17	år
	Senior	18+	år

Vi deler også inn etter grad i alle øvelsene og etter vekt i sparring ref NTN's konkurranseregler.

For yngre junior deler vi også inn etter høyde i sparringen. Dette gjøres når klassen starter.

Deltagelse

- Minimum Grad: Alle kan delta
- Minimum alder: 7 år
- Utøvere kan kun representere en klubb/team
- Sammenslåing av klasser kan gjennomføres i henhold til vanlig praksis.

Regler

<http://www.kampsport.no/taekwondo/t2.asp?p=56337>

Annet:

Bli klassene store nok, så vil det bli gjennomført poolsystem på sparring for sortbelter og rødtbelte.

Spørsmål:

Kontakt Ole Hosen på e-post: ole@mtkd.no eller Marthe Bøhler på e-post: marthe@kampsport.no

Det er veldig viktig at lagledere holder seg oppdatert på www.mrcup.no i dagene før stevnet for eventuelle forandringer. MRCUP utøvere bes møte i god tid før stevne start konkurransen starter senest kl 12.00.

Barn som er ferdig med sine aktiviteter er velkommen i Moldebadet fra kl 12.30. (Må kjøpe billetter selv på stevnet eller på Moldebadet)

Treningssamling søndag 30. oktober:

På følgende søndag er det også regional treningssamling egen innbydelse for dette er sendt klubbene. Påmelding skjer samtidig med påmelding til MRcup.