



KAMP SPORT



Bærum Taekwon-Do Klubb ønsker på vegne av
Norges Kampsportforbund å invitere til

ØSTLANDSCUP 3

LØRDAG 17 OKTOBER 2026

STED:

[Rykkinnhallen - Leirdueveien 73, 1349 Rykkinn](#)

TIDSPUNKTER:

Dommer/Coachmøte starter kl 08:30. Mesterskapet starter kl 09:00.

OBS!! Oppdatert tidsskjema vil komme så raskt påmeldingene til ØC er klare.

KRAV FOR DELTAGELSE:

- Minimum grad: 8. Gup (Gult belte) Minimum alder: Fyller 13 år i løpet av 2026.
- Denne ØstlandsCupen er kun åpen for klubber i region Øst.

PÅMELDING I SPORTDATA:

Kontakt din medlemsklubb for påmelding. Utøvere kan kun representere den klubben de er registrert i hos Norges Kampsportforbund.

LINK TIL SPORTDATA: [Østlandscup 3 - 2026](#)

PÅMELDINGSFRIST:

ONSDAG 7 oktober 2026 kl 23.59. Fristen er endelig og påmeldingen er bindende!

DELTAKERAVGIFT:

Kr. 350,- per utøver. Faktura sendes samlet til klubbene etter mesterskapet i henhold til påmeldingen.

INFORMASJON

TIL PÅMELDINGSANSVARLIGE:

Oppdater vekt og høyde på alle utøvere som skal delta:

Sammenslåinger av klasser vil kunne foretas etter vurdering. Det er derfor viktig at klubben oppdaterer alle deltakere med riktig vekt og høyde, i god tid **før** påmeldingsfristen.

Veiledning:

Veiledning og tips for påmelding i Sportdata finner du [her](#).

Frafall:

Utøvere som må trekke seg etter påmeldingsfristen er gått ut, må meldes i eget skjema fra påmeldingsansvarlig i klubben.

Skjemaet skal benyttes helt fram til en (1) time etter mesterskapsstart. Det er viktig at dere melder inn så tidlig som mulig når dere blir klar over frafall.

<https://www.itfostlandscup.no/frafall/>

TIL UTØVERE

Se på Sportdata for inndeling av klasser på [Østlandscup 3](#).

Når klubben din har meldt deg på er det viktig at du selv sjekker at du er meldt på i korrekte klasser. Dette kan du sjekke [her](#). (Søk på navnet ditt i nettleseren).

KRAV FOR DELTAGELSE:

- Minimum grad: 8. Gup (Gult belte).
- Minimum alder: Fyller 13 år i løpet av 2026.
- Denne Østlandscupen er kun åpen for klubber i region Øst.

ALDERSFORDELING:

- Pre-Junior: Fyller 13-15 år i 2026.
 - Junior: Fyller 16-18 i 2026.
 - Senior: Fyller 19-39 år i 2026.
 - Veteran: Fyller 40 år eller mer i 2026.
-

MØNSTERKLASSER:

Deles etter kjønn, alder og beltegrad

HIGH KICK:

Deles i kjønn, alder, samt høyde.

SPARRINGSKLASSER:

Deles etter kjønn, alder, høyde eller vekt.

POWERCUBE-KLASSER

Er kun for rødt og sort belte. Klassene deles i kjønn og alder.

Starthøyder i Spesialteknikk:

- | | |
|---|----------|
| • 18490 Herre Sr/Veteran Spes.Tek. Alle Grader | - 235 cm |
| • 19490 Herre Alle Jr. Spes.Tek Alle Grader -165 cm | - 205 cm |
| • 19491 Herre Alle Jr. Spes.Tek Alle Grader +165 cm | - 215 cm |
| • 28490 Dame Sr./Veteran Spes.Tek. Alle Grader | - 205 cm |
| • 29490 Dame Alle Jr. Spes.Tek. Alle Grader -160 cm | - 175 cm |
| • 29491 Dame Alle Jr. Spes.Tek. Alle Grader +160 cm | - 185 cm |

PS! Det anbefales at øvelsene og høydene testes før man melder seg på.

TIL LAGLEDERE/COACHER:

- Alle klubber må ha en ansvarlig **Lagleder** over 18 år.

KRAV TIL ALLE COACHER:

- Minimum 15 år.
 - Minimum 2. gup (rødt belte).
 - Grundig kjennskap til konkurransereglene.
 - Medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen.
 - Må stille i korrekt coach antrekk.
 - Må ha kjennskap til coachens oppgaver og plikter.
-

DOMMER INFORMASJON:

Påmelding av dommere gjøres i Sportdata og i skjemaet til arrangøren.

Alle deltakende klubber må registrere minst **2 Dommere** som ikke selv deltar på mesterskapet. Klubber som ikke kan oppfylle dette kravet må kontakte arrangørklubben og dommer ansvarlige før påmelding.

KRAV TIL DOMMERE:

- Ha minimum 2. gup (rødt belte)
- Ha gjennomført dommerkurs (og bestått teoretisk og praktisk prøve) og ha oppdatert kjennskap til regelverket
- Må stille i korrekt dommer antrekk

!!!OBS!!!

Alle dommer må fyll ut Dommerskjema hos arrangøren på lenken under:

<https://itfostlandscup.no/dommerpamelding/>

FORSIKRING:

Klubbene har ansvar for at alle klubbens deltagere er meldt inn i NKF og at de har gyldig forsikring. Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontigent får ikke utøverne delta.

REGLER:

Stevnet gjennomføres etter ITF-seksjonens regelverk: [LES REGLER HER](#)

ANNEN INFORMASJON:

Det er viktig at Lagledere/Coacher holder seg oppdatert med å følge med på følgende steder i dagene før stevnet:

itfostlandscup.no

[Sportdata](#)

FORBEHOLD OM AVLYSNING:

Norges Kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse stevnet ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar Norges Kampsportforbund intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubben har hatt i forbindelse med stevnet.

FOTO OG FILM:

NKF og NTN 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 eller andre nettsteder.

ANTIDOPING:

www.antidoping.no

KONTAKTINFORMASJON:**KONTAKTPERSON FOR NORGES KAMPSPORTFORBUND:**

Robert Hamara:

E-post: [Robert Hamara](mailto:Robert.Hamara@nfk.no)

Tlf: 922 33 143

KONTAKTPERSON ARRANGØR:

Generelle henvendelser:

Jørgen Botnan

E-post: [Jørgen Botnan](mailto:Jorgen.Botnan@kampsport.no)

Tlf: 951 71 022

KONTAKTPERSON FOR SPORTDATA/PÅMELDING:

Spørsmål om nye rutiner, tilgangsoppsett i Sportdata:

[Robert Hamara](mailto:Robert.Hamara@nfk.no)

Andre spørsmål rundt påmelding:

Sportdata@itfostlandscup.no

KONTAKTPERSON FOR DOMMERE:

Camilla Melhus Rolstad

E-post: [Camilla M Rolstad](mailto:Camilla.M.Rolstad@kampsport.no)

