

## Nordisk mesterskap

Bærum, 4. november 2023



STED:

Gjønneshallen  
Gjønneshallen 20  
1357 Bekkestua

INNLEDENDE RUNDER:

kl.11.30 – 17.00

SUPERFINALER:

17.00-18.30

---

**INNBYDELSE**  
til  
**Nordisk mesterskap / Nordic Open**  
**Lørdag 4. november 2023**

---

|   |   |
|---|---|
| <b>Regi</b><br>JKA Norway<br><a href="http://www.jkanorway.no">www.jkanorway.no</a> | <b>Arrangør</b><br>Bærum Shotokan Karateklubb<br><a href="http://www.baerumkarate.no">www.baerumkarate.no</a> |
|---|---|

JKA Norway og Bærum Shotokan Karateklubb har gleden av å ønske alle karatevenner hjertelig velkommen til nordisk mesterskap / Nordic Open 2023.

Nordic Open er for alle karateutøvere fra Norge, Sverige, Danmark, Island og Finland som ønsker å konkurrere i Shobu Ippon

**STED** Gjønneshallen  
Gjønneshjorden 20, 1357 Bekkestua

**DATO** Lørdag 4. november 2023

---

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>FREDAG</b><br><b>18.00 – 20.00</b> | <b>Dommermøte</b> , ledes av sjefsdommer, Clementsen sensei.<br>Dommermøte avholdes ved det offisielle hotellet.   |
| <b>LØRDAG</b>                         |  |
| <b>10.00 - 10.30</b>                  | <b>Registrering</b><br>Det er kun lagledere som skal møte opp ved registreringsbordet!   |
| <b>11.30 - 17.00</b>                  | <b>Stevne innledende runder, kata og kumite</b><br>Bronsefinaler og finaler for alle klasser (både individuelt og lag) skjer fortløpende, med unntak av de som er listet under finaler.  |
| <b>17.00 - 18.30</b>                  | <b>Finaler og premieutdeling</b><br>Finaler arrangeres for følgende klasser: <ul style="list-style-type: none"><li>• Finaler kata, klasse 21 – 34 år, damer &amp; herrer</li><li>• Semifinaler, kumite klasse 21 – 34 år, damer og herrer</li><li>• Finaler kumite, klasse 21 – 34 år, damer og herrer</li></ul> |

## REGLER

Gruppene vil bli avviklet etter cup-prinsippet.

## GRUPPEINDELING

Individuelle klasser uavhengig av grad:

- 12-13 år
- 14-15 år
- 16-17 år
- 18-20 år
- 21-34 år
- 35-44 år
- 45 år og over

Hver utøver kan konkurrere i opp til to klasser kata og to klasser kumite .

- 12-13 år kan også konkurrere i følgende klasse: 14-15.
- 14-15 år kan også konkurrere i følgende klasse: 16 -17.
- 16-17 år kan også konkurrere i følgende klasse: 18-20.
- 18-20 år kan også konkurrere i følgende klasse: 21-34.
- 21-34 år kan bare konkurrere i denne klassen
- 35-44 år kan også konkurrere i følgende klasse: 21-34.
- 45 år og over kan også konkurrere i følgende klasse: 35-44.

Lagklasse:

- 12-15 år: Lag-kata og lag-kumite
- 16-20 år: Lag-kata og lag-kumite
- 21+ år: Lag-kata og lag-kumite

## KONKURRANSEREGLER KATA OG KUMITE

| Individuell: |         |                |                        |             |                |
|--------------|---------|----------------|------------------------|-------------|----------------|
| Klasse       |         | Kata Innledene | Kata Finaler 4 persons | Kumite      | Kumite Finaler |
| 12-13 år     | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 12-13 år     | Menn    | Shitei Kata    | Tokui kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 14-15 år     | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 14-15 år     | Menn    | Shitei Kata    | Tokui kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 16-17 år     | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 16-17 år     | Menn    | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 18-20 år     | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 18-20 år     | Menn    | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 21 -34 år    | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Sanbon   |
| 21 -34 år    | Menn    | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Sanbon   |
| 35-44 år     | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 35-44 år     | Menn    | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 45 år +      | Kvinner | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |
| 45 år +      | Menn    | Shitei Kata    | Tokui Kata             | Shobu Ippon | Shobu Ippon    |

| Lag:       |              |            |
|------------|--------------|------------|
| Klasse     |              | Kata       |
| 12 - 15 år | Menn kata    | Tokui kata |
| 12 - 15 år | Kvinner kata | Tokui kata |
| 16 - 20 år | Menn kata    | Tokui kata |
| 16 - 20 år | Kvinner kata | Tokui kata |
| 21 år +    | Menn kata    | Tokui kata |
| 21 års+    | Kvinner kata | Tokui kata |

**Shitei kata:** Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan og Tekki Shodan

**Tokui Kata:** Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion, Hangetsu, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Sho, Kanku Sho, Nijushiho, Sochin, Chinte, Meikyo, Wankan, Unsu, Gojushiho sho, Gojushiho dai, Gankaku and Jitte

**Kata – Lag:**

Flagsystem opp til finale. I finalen (4 lag) er det poengsystem. Minimum 2 kata. Kan konkurrere i samme kata i flaggsystem for hver runde. Må endre kata i finalen.

**Kumite – Lag:**

Består av 3 personer, og 1 person i resevere

#### DELTAGELSE

- Nordisk mesterskap er for utøvere som fyller 12 år i 2023 og opp.
- Det er alderen på selve stevnedagen som er gjeldene.

#### GENERELT

- Utøvere må være nordiske statsborgere eller har vært i nordiske land i de siste 12 månedene.
- Det må stille minimum tre utøvere til start i alle klasser for at disse skal kunne bli avviklet.

#### PÅMELDING

**Tidsfrist: Mandag 21. oktober, klokken 23.59. Ingen etteranmeldelser godtas**

- All påmelding skal skje via stevnerregistrering på:
  - **Registrering Stevne – JKA Norway**
  - **Dommere og coacher skal også meldes via registreringssiden.**
  - **Bankett skal også registreres i påmeldingssystemet**
  - **Linkene til påmelding blir lagt ut i løpet av medio september, og i rev 2 av denne innbydelsen.**
- Krav til dommere fra Norge er minimum dommerlisens C-lisens JKA WF. Dommere fra Sverige og Danmark følger egne kriterier og skjer etter uttak av egen komité i disse landene.
- Åpenbare feil i påmeldingsskjema som blir oppdaget før trekning, rettes av administrasjonen.
- Landene skal påse at påmeldingen er riktig utfylt og at utøverne meldes på i riktig(e) klasse(r). Feil/rettelser som er oppstått som følge av påvist feil hos arrangør rettes uten gebyr.

#### STARTKONTINGENT

NOK 400,- pr utøver pr klasse  
NOK 600,- pr lagkata  
NOK 600,- pr lagkumite

#### BESTE UTØVER

Beste kvinnelige og beste mannlige utøver i klasse 21 – 34 år, sammenlagt i kata og kumite, vil få tildelt hver sin bestemannspremie.

Tildeles den utøveren som i prioritert rekkefølge:

- Tok flest individuelle gull
- Tok medalje i både kata og kumite individuelt, hvorav gull i en av disiplinene. Hvis utøver 1 har sin andre medalje i valøren sølv vil denne utøveren være vinner hvis utøver 2 har sin andre medalje i valøren bronse.

- Dersom det er grunnlag for å vurdere flere utøvere likt, skal eventuelle lagmedaljer vurderes
- Dersom det er grunnlag for å vurdere flere utøvere likt, skal vinneren av individuelt gull i den største klassen (flest deltagere) tildeles

#### TREKNINGSLISTER

Trekningslister og tidsskjema vil bli lagt ut på hjemmesidene til [www.jkanorway.no](http://www.jkanorway.no)

#### HOTELL

Quality Hotel Expo

Snarøyveien 20, 1360 Fornebu

Priser pr rom pr natt (ink. frokost)

Dobbeltrom NOK 1195,-

Trippeltrom: NOK 1545,-

4-Mannsrom: NOK 1795,-

Rommene bookes og betales av gjestene med en bookingkode.

Det er viktig å være tidlig ute med hotell bestilling! Rom som ikke er benyttet, slippes 2 uker før ankomst, men koden er gyldig så lenge vi har ledige rom. Bookingkode for å booke rom til avtalepris er: **019635**. Dette kan kun bookes ved å ringe resepsjonen på tlf: +47 67 11 70 00 eller sende mail til [q.expo@strawberry.no](mailto:q.expo@strawberry.no).

Klubber og deltagere står fritt til å benytte andre overnattingsmuligheter. Dommere må selv ordne med overnatting.

#### BANKETT

Det blir arrangert bankett på hotell Quality Hotel Expo på Fornebu

Meny: 2 retters buffetmeny.

Banketten starter klokken: 20:00

Pris: NOK 345,-

Dommerne deltar gratis på banketten, men må registrere seg i påmeldingssystemet som dommer med deltakelse på bankett.

#### TRANSPORT

Klubbene er selv ansvarlig for egen transport til Idrettshallen.

Det er mulig å booke busstransport til og fra Quality Hotel Expo for NOK 250 t/r. Her har vi 50 plasser, så det er første mann til mølla. Plass bestilles samlet per klubb til konto 1503.86.29228 (Bærum Shotokan Karateklubb). Betaling merkes med «Busstransport, (klubbnavn) og antall plasser (X)». Plass bestilles ved liste til: [styret@baerumkarate.no](mailto:styret@baerumkarate.no)

Fra sentrum av Oslo går det regelmessig t-bane til Gjøannes. Se [www.ruter.no](http://www.ruter.no). Det er 2 min. gange fra Gjøannes stasjon til Gjønneshallen.

#### **PARKERING**

Det er noe parkering ved Gjønneshallen. Om det er fullt rett ved hallen er det godt med parkering på t-bane stasjonen rett ved

#### **BETALING**

Betaling skjer samlet per klubb eventuelt pr land samtidig som påmelding (21. oktober 2023) og i henhold til påmeldingsskjema som blir sendt ut til hvert lands påmeldingsansvarlig. Betaling skal dekke startkontingenter, bankett og busstransport. Som det fremkommer over, skjer bestilling og betaling av hotell av den enkelte utøver.

Betales til: Bærum Shotokan Karateklubb  
Kontonummer: 1503.86.29228

Betaling fra andre land:  
IBAN: NO6315038629228  
BIC (swift): DNBANOKKXXX  
Bankens adresse:  
DNB Bank ASA  
Postboks 1600 Sentrum  
0021 Oslo

Merk innbetaling med «Nordic Open 2023» og «Land»

#### **ANNET**

Det er veldig viktig at lagledere holder seg oppdatert på [www.jkanorway.no](http://www.jkanorway.no) i ukene før stevnet for eventuelle forandringer og oppdateringer.

E-mail for andre henvendelser til arrangør: [styret@baerumkarate.no](mailto:styret@baerumkarate.no)