

Nordic Open

Bærum, 19. september 2026



STED:

Bærum Idrettspark
Hauger skolevei 36
1351 RUD

INNLEDENDE RUNDER:

kl.10.00 – 16.00

SUPERFINALER:

16.00-17.30

INVITASJON
til
Nordisk Åpent / Nordic Open
Lørdag 19. september 2026

Regi	Arrangør
JKA Norway	Bærum Shotokan Karateklubb
www.jkanorway.no	www.baerumkarate.no

JKA Norway og Bærum Shotokan Karateklubb har gleden av å ønske alle karatevenner hjertelig velkommen til Nordisk mesterskap / Nordic Open 2026.

Nordic Open er for alle karateutøvere, uavhengig av stilart, som ønsker å konkurrere i Shobu Ippon. Nordic Open er utøvere som er bosatt i Norge, Sverige, Danmark, Island og Finland.

Dette er et Nordisk Åpent Mesterskap, der utøverne representerer sin respektive klubb.

STED Bærum Idrettspark
Hauger skolevei 36, 1351 RUD

DATO Lørdag 19. september 2026

LØRDAG	
09.00 - 09.30	Dommermøte , ledes av sjefsdommer
09.00 - 09.30	Registrering Det er kun lagledere som skal møte opp ved registreringsbordet!
10.00 - 16.00	Stevne innledende runder, kata og kumite Bronsefinaler og finaler for alle klasser (både individuelt og lag) skjer fortløpende, med unntak av de som er listet under finaler.
16.00 - 17.30	Finaler og premieutdeling Finaler arrangeres for følgende klasser: • Finaler kata, klasse 21 – 34 år, damer & herrer • Semi-finaler, kumite klasse 21 – 34 år, damer og herrer • Finaler kumite, klasse 21 – 34 år, damer og herrer

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
- 45-54 år
- 55- 99 år

Ingen utøver kan konkurrere i mer enn to klasser kata og to klasser kumite, og bare etter følgende kriterier:

- 12-13 år kan også konkurrere i følgende klasse: 14-15, men kun i kataklassen.
- 14-15 år kan også konkurrere i følgende klasse: 16 -17, men kun i kataklassen
- 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.
- 45-54 år kan også konkurrere i følgende klasse: 35-44.
- 55-99 år kan også konkurrere i følgende klasse: 45-54.

Lagklasse:

- 16-99 år: Lag-kata
- 18-99 år: Lag-kumite

KONKURRANSEREGLER KATA OG KUMITE

Individuell:					
Klasse		Kata Innledende	Kata Finaler 4 persons	Kumite	Kumite Finaler
12-13 år	Kvinner	Shitei Kata	Sentei kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
12-13 år	Menn	Shitei Kata	Sentei kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
14-15 år	Kvinner	Shitei Kata	Sentei kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
14-15 år	Menn	Shitei Kata	Sentei 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
45-54 år	Kvinner	Shitei Kata	Tokui Kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
45-54 år	Menn	Shitei Kata	Tokui Kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
55-99 år	Kvinner	Shitei Kata	Tokui Kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon
55-99 år	Menn	Shitei Kata	Tokui Kata	Shobu Ippon	Shobu Ippon

Lag:			
Klasse		Kata	Kumite
16 - 99 år	Menn kata	Tokui kata	
16 - 99 år	Kvinner kata	Tokui kata	
18 - 99 år	Menn kumite		Shobu Ippon
18 - 99 år	Kvinner kumite		Shobu Ippon

Shitei kata: Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan og Tekki Shodan
Sentei kata: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi
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 og Jitte

Kata – Lag:

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

Kumite – Lag:

Består av 3 personer og 1 person i reserve

DELTAGELSE

- Nordisk mesterskap er for utøvere som fyller 13 år i 2026 og opp.
- Det er alderen på selve stevnedagen som er gjeldende.

GENERELT

- Utøvere må være nordiske statsborgere eller ha bodd 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: 4. september 2026 kl 23:59

- All påmelding skal skje via stevneregistrering på:
 - Registrering Stevne – JKA Norway
 - Dommere og coacher skal også meldes via registreringssiden.
 - Påmelding skjer direkte i denne linken: <http://Register.jkanorway.no>
- 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.
- Denne linken [Samlet oversikt](#) er Nordic Open-siden som viser hvor mange som er på meldt i de enkelte klassene, hvilke klubber og dommere som er med.

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 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 kata klassen tildeles bestemannspremien.

TREKNINGSLISTER

Trekningslister og tidsskjema vil bli lagt ut på hjemmesidene til www.jkanorway.no

HOTELL

Quality Hotel Expo

Snarøyveien 20, 1360 Fornebu

Priser pr rom pr natt (ink. frokost)

Enkeltrom: NOK 1125,-

Dobbeltrom NOK 1325,-

Trippeltrom: NOK 1575,-

Rommene bookes direkte via denne e-postadressen ingrid.mediaa@strawberry.no og kode **BK-03033** må oppgis.

Siste frist for booking av hotellrom til avtalepris er fredag 4. september 2026 (samme som påmeldingsfristen til selve konkurransen).

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

Som takk for innsatsen tilbys alle dommere gratis 2-retters middag på hotellet lørdag kl 20:00. Påmelding til felles dommermiddag MÅ skje via påmeldingssystemet innen 04.09.26.

Andre gjester ved hotellet kan booke bord/middag i restauranten The Social. Bordbestilling skjer via resepsjonen: 67117070 eller g.expo@strawberry.no

TIPS: Av erfaring vet vi at folk samles rundt kl 20:00 for middag og vi anbefaler alle å oppholde seg i lobbyområdet for sosialisering utover kvelden 😊

TRANSPORT

Klubbene er selv ansvarlig for egen transport til Idrettshallen.

Fra sentrum av Oslo går det regelmessig t-bane til Bærum Idrettspark. Se www.ruter.no.

PARKERING

Det er en stor parkeringsplass ved Bærum Idrettspark.

BETALING

Betaling skjer samlet per klubb (eventuelt pr land) samtidig som påmelding og i henhold til påmeldingen her <http://Register.jkanorway.no>. **Påmeldings- og betalingsfrist er 4. september 2026!**

Som det fremkommer over, skjer bestilling og betaling av hotell av den enkelte utøver.

Betales til: JKA Norway

Kontonummer: 3520 67 61790

Betaling fra andre land:

IBAN: NO07 3520 6761 790

BIC (swift): SPAVNOBBXXX

Bankens navn og adresse:

Sparebanken Norge

Postboks 7999, N-5020 Bergen

(Jonsvollsgaten 2, N-5011 Bergen) - besøksadresse

Merk innbetaling med «*Nordic Open 2026*» og «*Land og Klubb*»

ANNET

Det er veldig viktig at lagledere holder seg oppdatert på www.jkanorway.no i ukene før stevnet for eventuelle forandringer og oppdateringer.

E-mail for andre henvendelser til arrangør: styret@baerumkarate.no

VIKTIG! INFORMASJON TIL COACHER OG UTØVERE

Utstyr (protection gear) og karategi

Alle utøvere må ta med seg sitt eget beskyttelsesutstyr:

- Hansker:

Technical specifications of the mitts, white only.

Filling material : 2 components poly-urethane foam

- Surface : white Lycra
- Weight : max. 70g each
- Density : max. 0,25 kg/dm³
- Thickness : between 25 and 35 mm
- Width : max. 110 mm
- No publicity allowed, except on the wrist-bandage
- This shape has to be respected (see pictures)

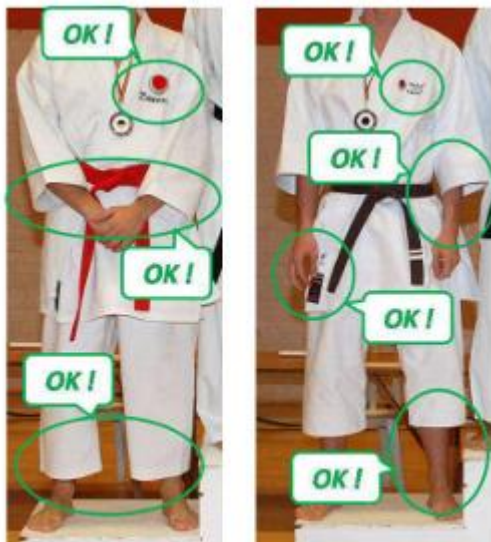


- Tannbeskytter: Påkrevd, kun tillatt med blanke/gjennomsiktige
- Brystbeskytter: Anbefalt for kvinnelige utøvere
- Susp: Anbefalt for mannlige utøvere

Utøvere som bruker kontaktlinser bør ha med et ekstra par. Dersom linsene blir mistet under en kamp, vil utøveren få 2 minutter til å erstatte disse.

Utøvere må alltid bruke sitt eget beltet (grad) i tillegg til aka-beltet.

OK:



IKKE OK:

