



**Marienlyst Karateklubb
og
Norges Tradisjonelle Karateforbund
inviterer til**

SHOTOCUP

15.februar 2020

Lierbyen flerbrukshall, Stokkeveien 2, Lier

Vi har gleden av å invitere til Shotocup i Lierbyen flerbrukshall 15.februar. Vi håper på stor oppslutning og tror at dette kan øke både konkurranseinteresse og treningsglede for alle.

Halen åpner kl 10.00, og stevnet starter kl 10.30. Vi ber alle utøvere om å være ute i god tid. Dersom du kun skal delta i kumite kan du møte opp kl 12. Erfaringsmessig vil stevnet være ferdig rundt kl 16.00 men dette vil avhenge av hvor mange som melder seg på. Det vil bli en premieutdeling for de yngste i kata (og om tiddskjemaet tillater også kumite) slik at de slipper å vente til alle er ferdige, men øvrige deltagere må regne med å bli værende til stevnet er over. Lagkata er blant de siste klassene som avvikles.

Beskrivelse av klassene finner du på neste side.

[Påmelding gjøres på https://www.deltager.no/shotocup_feb2020](https://www.deltager.no/shotocup_feb2020)

Vi har forsøkt å gjøre det mulig å melde på flere samtidig, men dersom dette ikke lykkes ber vi om at utøvere meldes på enkeltvis.

Kontingent er 150 kr per individuelle klasse, mens kontingent for katalag er 300 kr. Det vil være åpent for ettepåmelding men prisene vil da stige med 50 kr/klasse. (Påmeldingen vil være stengt en kort periode mellom ordinær påmelding og etterpåmelding.) Det vil ikke være mulig med påmelding etter 11.februar. Dette for at vi skal kunne planlegge og utføre stevnet på en god måte. Vi ber derfor klubbledere sørge for at alle som ønsker å delta, har meldt seg på senest denne datoen.

Det blir vanligvis tatt bilder og film under stevnet og at man må regne med at dette vil deles på sosiale medier. Vi ber imidlertid alle ta hensyn spesielt med tanke på barn, og evt be om tillatelse før video/foto av enkeltindivider publiseres.

Vi ønsker alle velkommen til vennskapelig dyst!

Hilsen Marienlyst Karateklubb



Klasseinndeling

Kata

Barn (før fylte 13 år)	Junior (13-16 år)	Senior (fra fylte 17 år)
Kata gult - rødt Kata grønt - lilla Kata brunt – sort	Gult -rødt Grønt - lilla individuelt Grønt - lilla lag Brunt - sort individuelt Brunt - sort lag	Gult - rødt individuelt (kvinner og menn) Grønt - lilla individuelt (kvinner og menn) Grønt - lilla lag (kvinner og menn) Brunt - sort individuelt menn Brunt - sort individuelt kvinner Brunt - sort lag (kvinner og menn)
<i>Jenter og gutter sammen</i>	<i>Jenter og gutter sammen</i>	

Alle klasser (og aldersgrupper) fra og med grønt belte må forberede to kataer, da disse må bytte kata mellom semifinale og finale. Hvis utøvere på et katalag har ulik alder og/eller beltegrad, er det høyeste alder og beltegrad som gjelder.

Kumite

Barn (10-12 år)	Ungdom (13-15 år)	Junior (16-17 år)	Senior (18 år +)
Grønt – lilla jenter Grønt – lilla gutter Brunt-svart jenter Brunt-svart gutter	Grønt – lilla jenter Grønt – lilla gutter Brunt-svart jenter Brunt-svart gutter	Grønt – lilla jenter Grønt – lilla gutter Brunt-svart jenter Brunt-svart gutter	Grønt - lilla menn Grønt - lilla kvinner Brunt - svart menn Brunt - svart kvinner

Alle kumiteklasser går jiyu kumite (frikamp). Også rødbeltes stiller dersom klubbtrener godkjenner dette. Sammenslåing av klasser kan forekomme.

For barneklassene:

INGEN kontakt mot ansikt. Stopp ca 5 cm før kontakt på jodan og 3 cm før kontakt mot chudan. Mot chudan vil kontakt kunne gi poeng, men KUN svært lett kontakt. Kontakt mot ansikt vil føre til advarsel eller diskvalifikasjon.

(OBS – legg merke til at aldersklassene er ulike i kata og kumite)