

# **I O G K F**

## **Stilartsmesterskaber**



**Lørdag den 28. marts  
2020**

Sakskøbing

## **IOGKF Stilartsmesterskab 2020 - EKSTRA TRÆNING**

Skal du med på fællesturen til stilartsmesterskabet i marts?

### **Transport:**

For dem der skal med, vil planen være, at der køres tidligt fra Dojo'en lørdag morgen. Efter stævnet køres det igen hjemad og ankomst tilbage til Silkeborg vil være sen lørdag aften.

Bemærk at hvis man har fyldt bilen helt op med deltagere, kan de forældre der kører få refunderet bropenge + benzin, ved fremsendelse af kvitteringer og det senest 14 dage efter stævnet er afholdt.

### **Hvem kan deltage:**

Stævnet er både for børn og voksne —men er selvfølgelig opdelt i både alder og bæltegrader. Det er vigtigt at påpege at Alle kan deltage også nye medlemmer. Man kan stille op i både Iri-Kumite og kata eller kun en af delene.

Deltagere: Alle piger/drenge 6 - 100 år.

Discipliner: Iri-Kumite & Kata

Der kæmpes om medaljer i alle puljer 1 - 2 - 3 plads.

### **Betaling:**

Prisen for deltagerne vil være 150 kr. Betaling sker ved tilmelding på MobilePay 80220.

### **Tilmelding:**

Sker på opslagstavlen i dojo'en senest 6. februar

### **Ekstra træning:**

Vi laver ekstra træninger op mod stævnet på følgende datoer:

Tirsdag den 18/2 18.15 - 19.30

Tirsdag den 25/2 18.15 - 19.30

Tirsdag den 3/3 18.15 - 19.30

Tirsdag den 10/3 18.15 - 19.30

Tirsdag den 17/3 18.15 - 19.30

Tirsdag den 24/3 18.15 - 19.30

# IOGKF Stilartsmesterskaber

Kategori		Kata	Iri-Kumite
Piger -10 år	10. - 5. ho	A1	1A
	5. kyu - 1. kyu	A2	2A
	Åben klasse	A3	3A
Piger 11 - 13 år	10. - 5. ho	B1	1B
	5. kyu - 1. kyu	B2	2B
	Åben klasse	B3	3B
Piger 14 - 15 år	10. - 5. ho	C1	1C
	5. kyu - 1. kyu	C2	2C
	Åben	C3	3C
Piger 16 - 17 år	10. - 5. ho	D1	1D
	5. kyu - 1. kyu	D2	2D
	Åben klasse	D3	3D
Kvinder +18	10. - 6. kyu	E1	1E
	5ho - 1. kyu	E2	2E
	Åben klasse	E3	3E
Master kvinder +35	Åben klasse	F1	1F
Drenge -10 år	10. - 5. ho	G1	1G
	5. kyu - 1. kyu	G2	2G
	Åben klasse	G3	3G
Drenge 11 - 13 år	10. - 5. ho	H1	1H
	5. kyu - 1. kyu	H2	2H
	Åben klasse	H3	3H
Drenge 14 - 15 år	10. - 5. ho	I1	1I
	5. kyu - 1. kyu	I2	2I
	Åben klasse	I3	3I
Drenge 16 - 17 år	10. - 5. ho	J1	1J
	5. kyu - 1. kyu	J2	2J
	Åben klasse	J3	3J
Mænd +18	10. - 6. kyu	K1	1K
	5ho. - 1. kyu	K2	2K
	Åben klasse	K3	3K
Master mænd +35	Åben klasse	L1	1L

## Kata

### Åben klasse:

Der skal vises minimum 3 kata'er. En kata må aldrig vises 2 gange i træk. Der kan vælges mellem alle Goju Ryu kata'er.

# IOGKF Stilartsmesterskaber

## **Kyu klasser:**

10. kyu – 5.ho Gekisai I og II, Saifa

5. kyu – 1. kyu Gekisai I og II, Saifa, Seiyunchin, Shisochin

10. – 5.ho må anvende den samme kata hele tiden. De øvrige kyu grader skal minimum veksle mellem 2 kata'er.

Der må godt bæres briller i kata konkurrencen.

Der er ingen opsamling, men to 3. pladser i alle grupper.

## **Iri-Kumite**

Kamptiden er 90 sekunder for alle kampe.

Handsker, tandbeskytter, fødder og benskiner er påkrævet. Der anvendes røde og blå handsker/bælter.

Bemærk de enkelte deltagere skal selv medbringe handsker. Skridt og brystbeskytter anbefales.

## **Regler Iri-Kumite**

De 2 kæmpere starter med 90 sekunders Iri-Kumite uden stop. Flagdommerne er udstyret med klikkere og tæller fortløbende scoringerne mellem de enkelte kæmpere (der vises ikke point, kun advarsler).

Der scores point på alle kontrollerede teknikker – der ikke pareres.

Stød, uraken og lignede til hoved og krop - 1 point

Spark til kroppen - 2 point

Nedtagninger med opfølgning og spark til hoved - 3 point

Lårspark giver ikke point – men betegnes som et teknisk moment på linje med fodfejning. Advarsel gives knæsparket eller fodfejningen ikke efterfølgende bliver fulgt op af en teknik.

Det er tilladt med let kontrolleret kontakt på kroppen og lår, men absolut ingen kontakt til ansigtet.

# **IOGKF Stilartsmesterskaber**

Albueslag og knæspark er ikke tilladt.