

NM OG JUBILEUMSCUP TAEKWONDO **GLOPPEN 18.11.23.** **PROGRAM**

**KAMP
SPORT**



wattn



ENIVEST



*sparebanken
sogn og fjordane*



**MARDAL
RØR AS**



BYGG AS

Vekstra



PG BYGG

 **firda fysmed**

 **REPIX**

POOMSAE

Med atterhald om endringar

RING 1

KI 0920 – 1200

Barn B F 9–10 år

Barn B F 11–12 år

Barn B M 11–12 år

Kadett B F Lav cup

Senior II B F Lav cup

Senior III B F Lav cup

Kadett A F Høg cup

KI 1245 – 1630

Kadett A M Høg cup

Junior A F Høg cup

Senior A F Høg cup

Senior A M Høg cup

Senior II A F Høg cup

RING 2

KI 0920 – 1200

Kadett A F Poom

Senior III A M Dan

Junior A F Dan

Junior A M Dan

Senior III A F Dan

KI 1245 – 1630

Senior II A F Dan

Senior II A M Dan

Senior A F Dan (SF)

Senior A M Dan

Senior IV A F Dan

Senior IV A M Dan

Senior A F Dan (F)

Senior III A F Høg cup

Senior III A M Høg cup

**KAMP
SPORT**



wattn



ENIVEST



sparebanken
sogn og fjordane



**MARDAL
RØR AS**



BYGG AS

Vekstra



PG BYGG

 **firda fysmed**

 **REPIX**

KYORUGI

Med atterhald om endringar

RING 3

KI 0920 – 1215

Barn B F 9-10 år -150 cm
Barn B M 9-10 år -140 cm
Barn B M 9-10 år +150 cm
Barn B F 11-12 år -150 cm
Barn B F 11-12 år -160 cm
Barn A M 11-12 år -49 kg
Senior A M -63 kg
Senior A M -80k

kl 1300 – 1700

Barn B M 11-12 år -150 cm
Barn B M 11-12 år -160 cm
Barn A F 11-12 år -51 kg
Barn A M 11-12 år -49 kg
Senior B F -73 kg
Senior A F -49 kg
Senior A F -62 kg
Senior A M -63 kg
Senior A M -68 kg
Senior A M -80 kg
Senior A M -87 kg
Veteran B M -80 kg
Veteran B M -87 kg
Veteran B M +87 kg

**KAMP
SPORT**



wattn



ENIVEST



sparebanken
sogn og fjordane



MARDAL
RØR AS



BYGG AS

Vekstra



PG BYGG



firda fysmed



REPIX

KYORUGI

Med atterhald om endringar

RING 4

KI 0920 - 1215

Kadett C F +59 kg
Kadett B F -51 kg
Kadett B F -59 kg
Kadett B M -49 kg
Junior C F -59 kg
Junior C M -59 kg
Junior B F -55 kg
Junior B M -68 kg
Junior B M -78 kg
Junior A F -68 kg
Junior A M -59 kg
Junior A M -63 kg
Junior A M -68 kg

KI 1300 - 1700

Kadett B M -41 kg
Kadett B M -57 kg
Kadett A M -65 kg
Junior B F -55 kg
Junior B F -59 kg
Junior B F -63 kg
Junior B M -59 kg
Junior B M -63 kg
Junior A F -49 kg
Junior A F -55 kg
Junior A F -68 kg
Junior A M -78 kg

**KAMP
SPORT**



wattn



ENIVEST



sparebanken
sogn og fjordane



**MARDAL
RØR AS**



BYGG AS

Vekstra



PG BYGG



firda fysmed



REPIX

POOMSÆ (MØNSTER)

Poomsae er ein vesentleg del av taekwondo, der utøvarane utfører ei rekkje stiliserte rørsler i ei bestemt rekkefølge. Kvar rørsle representerer forsvar og angrep mot ein tenkt motstandar. Poomsae er ikkje berre ei fysisk øving, men også ei mentalt utfordrande praksis som fremjar konsentrasjon, koordinasjon og presisjon. Gjennom å meistre poomsae, utviklar utøvarane ikkje berre sine fysiske ferdigheiter, men også indre styrke og sjølvdisiplin.

KYORUGI (KAMP)

Kyorugi er det idrettslege kampaspektet av taekwondo, der to utøvarar konkurrerer mot kvarandre med mål om å score poeng ved treff på bestemte område av kroppen. Kampen utfordrar ikkje berre fysisk styrke og smidigheit, men krever også strategisk tenking og rask respons. Ulike teknikkar som spark, slag og blokkeringar blir brukt for å vinne over motstandaren. Kyorugi er ikkje berre ein test av ferdigheiter, men også ei moglegheit for utøvarane å vise respekt, sjølvdisiplin og fair play i ein konkurransesituasjon.

GLOPPEN TAEKWONDOKLUBB

Gloppen Taekwondoklubb er ein levande og engasjert klubb som har forplikta seg til å fremje taekwondo i Gloppen og Nordfjord. Klubben legg vekt på å tilby ein inkluderande atmosfære der folk i alle aldrar og ferdigheitsnivå kan delta og utvikle seg. Instruktørane, med deira lidenskap for taekwondo, guidar medlemmane gjennom treningane, som omfattar alt frå teknisk trening til kondisjon og sjølvforsvar.

Gloppen Taekwondoklubb legg også stor vekt på verdiane til taekwondo, som inkluderer respekt, disiplin, og ærlegheit. Klubben er ikkje berre ein stad for fysisk trening, men òg ein stad der medlemmene byggjer vennskap, utviklar karakter og deltek i lokale og regionale taekwondoarrangement. Med eit engasjert fellesskap av utøvarar og støttespelarar har Gloppen Taekwondoklubb på kort tid skapt eit miljø der lidenskap for taekwondo kombinerast med viktige livsverdiar.





**KAMP
SPORT**

Foto: Runar Sandnes

