



# TAEKWONDO WEEKEND

## d. 3/2 & 4/2 - 2018

Traditionens tro, afvikler vi igen Wandy Hwa Rang venskabsstævne (Randers cup) i 2018. En weekend, hvor der vil være træning og mulighed for at stille op i fire forskellige discipliner: Speedbreak, Kamp, Teknik solo og Teknik duo (læs mere om reglerne i billagerne). Både MON, KUP & DAN bæltter kan deltage. Der vil som vanligt være medaljer i de forskellige konkurrencer og vandrepokal til mest vindende klub.

En super hyggelig weekend, hvor man vil få mulighed for at lære andre medlemmer at kende, i de Hwa Rang klubber under stormester Wandy ☺

**Tilmelding:** Tilmeldingsskema skal klubvis sendes til Claus Salomonsen ([claus@salomonsen.nu](mailto:claus@salomonsen.nu)) senest søndag d. 28/1-2018.

**Pris:** 100,- kr. pr. person (MON bæltter)  
150,- kr. pr. person (DAN & KUP bæltter)  
(Pris er inklusiv mad og drikke)  
Betaling & tilmelding via Randers Taekwondo Klubs hjemmeside.  
[www.randerstaekwondoklub.dk](http://www.randerstaekwondoklub.dk)

**Sted:** Randers Real Idrætshal, Svend Dalsgaards vej 2, 8900 Randers C.  
Der vil være mulighed for at overnatte i hallen.





## Program med ca. tider

### Lørdag

10.00 - 11.00	Ankomst/indregistrering (tjek om man er tilmeldt de korrekte konkurrencer)
11.00 - 12.15	Træning & fællesbillede
12.15 - 12.45	Pause
12.45 - 15.15	Speedbreak konkurrence (se bilag 1)
15.15 - 15.45	Pause
15.45 - 18.15	Teknik Solo (se bilag 2) Mon Teknik Solo (se bilag 5) Teknik Duo (se bilag 3)
18.15 - 19.15	Medaljeoverrækkelse
19.15 - 21.30	Bad & Aftensmad
21.30 - 23.00	Hygge
23.00	Godnat



### Søndag

7.30 - 8.30	Morgenmad
9.00 - 10.15	Træning & fællesbillede
10.15 - 10.45	Pause
10.45 - 12.00	Kamp (se bilag 4)
12.00 - 13.00	Frokost
13.45 - 15.00	Kamp (se bilag 4)
15.00 - 16.00	Medaljeoverrækkelse





# Bilag 1 – Speedbreak

- En speedbreak bane er en firekant, som er ca. 50 m lang, hvor det gælder om at komme hurtigst igennem banen.
- Undervejs vil der være 4 brædder, som man skal gennembryde
- 1. gennembrydning er med en håndteknik
- 2. gennembrydning er yup chagi
- 3. gennembrydning er ap chagi, hvor brættet er en håndflade over ens eget hoved, eller ved øjenhøjde for børn.
- 4. gennembrydning er dwit chagi
- Inddeling i grupper vil blive inddelt efter køn og alder, når vi har fået overblik over alle deltagere
- Der vil være medaljer til de 3 bedste i hver gruppe
- Guld, sølv og bronze giver henholdsvis 3, 2 og 1 point til ens klub



## Bilag 2 – Teknik Solo

- Teknik-stævnet er et knock out-stævne. Dvs. at man kommer op to ad gangen, som skal lave den samme taeguk. 3 eller 5 dommere afgør efter tauguk'ens afslutning, hvem der går videre. Dommerne skal være en repræsentant fra hver klub
- Stævnestrukturen er efter cup-systemet i fodbold. Dvs. der er 2 finalister, 4 semifinalister, 8 kvartfinalister... osv.
- Deltagerne inddeles i grupper efter alder og bæltegrad, når vi har fået overblik over alle deltagere
- Når to kompetanter ikke kan blive enige om, hvilket taeguk de skal lave. Så skal de altid lave den tauguk, som den lavest graderet har været op i. Eksempel. en 7. kup er oppe imod en 4. kup, så skal de lave tauguk Yi jang.
- Der vil være medaljer til de 4 bedste i hver gruppe
- Guld, sølv og bronze giver henholdsvis 3, 2 og 1 point til ens klub



## Bilag 3 – Teknik Duo

- I Teknik Duo skal man være to. Man finder selv sin makker. Klub, alder, køn og bæltegrad står for frit valg.
- Man vælger selv to forskellige tauguk, som man vil lave for dommerne. Udover at lave taeguk, så flot som muligt, så skal man også lave dem synkron med sin makker.
- Dommerne vil give point efter teknik, præcision, kraft, udstråling samt synkronisering
- Der vil være medaljer til de 3 bedste makkepar
- Guld, sølv og bronze giver henholdsvis 3, 2 og 1 point. Hvis en makkepar kommer fra to forskellige klubber, så deles de om pointerne



## Bilag 4 – Kamp

- Kamp afvikles som cup-stævne
- Børn under 15 år kæmper 2\*1 min. Junior og senior kæmper 2\*1,5min
- Kæmperne vil blive inddelt efter alder og højde
- Maksimum 9 vundne kampe ved en DTaF stævne
- Må ikke have kæmpet Cadet eller Øvet ved DTaF stævne eller deltaget i DM eller International stævne på øvet niveau
- Ingen hovedkontakt
- Guld, sølv og bronze giver henholdsvis 3, 2 og 1 point til ens klub



## Bilag 5 – MON Teknik Solo

- **MON** teknik-stævnet er et knock out-stævne. Dvs. at man kommer op to ad gangen, som skal lave den samme grundteknik. 3 eller 5 dommere afgør efter grundteknikkens afslutning, hvem der går videre.  
Dommerne skal være en repræsentant fra hver klub.
- Grundteknik man skal dyste i er.  
**Joochoom-seogi momtong jireugi**  
*Hestestand med slag i midter sektion*  
**Ap-chagi apkoobi-seogi arae hechyomakki**  
*Front spark i lang stand med lav sektion "adskille" blokering*
- Stævnestrukturen er efter cup-systemet i fodbold. Dvs. der er 2 finalister, 4 semifinalister, 8 kvartfinalister... osv.
- Deltagerne inddeles i grupper efter alder og bæltegrad, når vi har fået overblik over alle deltagere.
- Der vil være medaljer til de 4 bedste i hver gruppe.
- Guld, sølv og bronze giver henholdsvis 3, 2 og 1 point til ens klub