



# KAMP SPORT



**Oslo Øst Taekwon-Do Klubb** ønsker på vegne av  
Norges Kampsportforbund å invitere til

## ØSTLANDSCUP 1

LØRDAG 31 JANUAR 2026

---

### STED:

[Oppsal Arena, Vetlandsveien 49, 0671 OSLO](#)

### TIDSPUNKTER:

Dommer/Coachmøte starter kl 09:30. Mesterskapet starter kl 10:00.

OBS!! Oppdatert tidsskjema vil komme så raskt påmeldingene til ØC er klare.

### KRAV FOR DELTAGELSE:

- Minimum grad: 8. Gup (Gult belte) Minimum alder: Fyller 13 år i løpet av 2026.
- Denne Østlandscupen er kun åpen for klubber i region Øst.

### PÅMELDING I SPORTDATA:

Kontakt din medlemsklubb for påmelding. Utøvere kan kun representere den klubben de er registrert i hos Norges Kampsportforbund.

LINK TIL SPORTDATA: [Østlandscup 1 - 2026](#)

### PÅMELDINGSFRIST:

**Fredag 23 Januar 2026 kl 23.59.** Fristen er endelig og påmeldingen er bindende!

### DELTAKERAVGIFT:

Kr. 350,- per utøver. Faktura sendes samlet til klubbene etter mesterskapet i henhold til påmeldingen.

# INFORMASJON

---

## TIL PÅMELDINGSANSVARLIGE:

### **Oppdater vekt og høyde på alle utøvere som skal delta:**

Sammenslåinger av klasser vil kunne foretas etter vurdering. Det er derfor viktig at klubben oppdaterer alle deltakere med riktig vekt og høyde, **før** påmeldingsfristen.

### **Veiledning:**

Veiledning og tips for påmelding i Sportdata finner du [her](#).

### **Frafall:**

Utøvere som må trekke seg etter påmeldingsfristen er gått ut, må meldes i eget skjema fra påmeldingsansvarlig i klubben. Skjemaet er åpent fram til Fredag 23 Januar kl 18.00. Frafall etter dette vil bli håndtert på mesterskapet.

<https://www.itfostlandscup.no/frafall/>

---

## TIL UTØVERE

Se på Sportdata for inndeling av klasser på [Østlandscup 1](#).

Når klubben din har meldt deg på er det viktig at du selv sjekker at du er meldt på i korrekte klasser. Dette kan du sjekke [her](#). (Søk på navnet ditt i nettleseren).

### **KRAV FOR DELTAGELSE:**

- Minimum grad: 8. Gup (Gult belte).
- Minimum alder: Fyller 13 år i løpet av 2026.
- Denne Østlandscupen er kun åpen for klubber i region Øst.

### **ALDERSFORDELING:**

- Junior 1: Fyller 13-15 år i 2026.
- Junior 2: Fyller 16-18 i 2026.
- Senior: Fyller 19-39 år i 2026.
- Veteran: Fyller 40 år eller mer i 2026.

### **MØNSTERKLASSER:**

Deles etter kjønn, alder og beltegrad

### **HIGH KICK:**

Deles i kjønn, alder, samt høyde.

### **SPARRINGSKLASSER:**

Deles etter kjønn, alder, høyde eller vekt.

### **POWERCUBE-KLASSER**

Er kun for rødt og sort belte. Klassene deles i kjønn og alder.

---

---

### **Starthøyder i High Kick:**

- 18490 Herre Sr/Veteran Spes.Tek. Alle Grader - 235 cm
  - 19490 Herre Alle Jr. Spes.Tek Alle Grader -165 cm - 205 cm
  - 19491 Herre Alle Jr. Spes.Tek Alle Grader +165 cm - 215 cm
  - 28490 Dame Sr./Veteran Spes.Tek. Alle Grader - 205 cm
  - 29490 Dame Alle Jr. Spes.Tek. Alle Grader -160 cm - 175 cm
  - 29491 Dame Alle Jr. Spes.Tek. Alle Grader +160 cm - 185 cm
- 

### **TIL LAGLEDERE/COACHER:**

- Alle klubber må ha en ansvarlig **Lagleder** over 18 år.

#### **KRAV TIL ALLE COACHER:**

- Minimum 15 år.
  - Minimum 2. gup (rødt belte).
  - Grundig kjennskap til konkurransereglene.
  - Medlem av en klubb tilsluttet NKF gjennom ITF-seksjonen.
- 

### **DOMMER INFORMASJON:**

Påmelding av dommere gjøres i **Sportdata** og i **skjemaet** til arrangøren.

Alle deltakende klubber må registrere minst **2 Dommere** som ikke selv deltar på ØC-3. Klubber som ikke kan oppfylle dette kravet må kontakte arrangørklubben og dommer ansvarlige før påmelding.

#### **KRAV TIL DOMMERE:**

- Ha minimum 2. gup (rødt belte)
- Ha gjennomført dommerkurs (og bestått teoretisk og praktisk prøve) og ha oppdatert kjennskap til regelverket
- Må stille i korrekt dommer antrekk

**!!!OBS!!!**

**Alle dommer må fyll ut Dommerskjema hos arrangøren på lenken under:**

**<https://itfostlandscup.no/dommerpamelding/>**

---

---

**FORSIKRING:**

Klubbene har ansvar for at alle klubbens deltagere er meldt inn i NKF og at de har gyldig forsikring. Uten gyldig skadeforsikring og innbetalt startkontigent får ikke utøverne delta.

**REGLER:**

Stevnet gjennomføres etter ITF-seksjonens regelverk: [LES REGLER HER](#)

**ANNEN INFORMASJON:**

Det er viktig at Lagledere/Coacher holder seg oppdatert med å følge med på følgende steder i dagene før stevnet:

[itfostlandscup.no](http://itfostlandscup.no)

[Sportdata](#)

**FORBEHOLD OM AVLYSNING:**

Norges Kampsportforbund forbeholder seg retten til å avlyse stevnet ved lav påmelding eller andre forhold som ligger utenfor vår kontroll. Ved avlysning tar Norges Kampsportforbund intet ansvar for eventuelle bestilte billetter, hotell eller andre kostnader klubben har hatt i forbindelse med stevnet.

**FOTO OG FILM:**

NKF og NTN opplyser om at det kan bli tatt bilder og film fra arrangementet med deltakere og funksjonærer som kan bli publisert i redaksjonell sammenheng på [www.kampsport.no](http://www.kampsport.no) eller andre nettsteder.

**ANTIDOPING:**

[www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

---

**KONTAKTINFORMASJON:****KONTAKTPERSON FOR NORGES KAMPSPORTFORBUND:**

Robert Hamara:

E-post: [robert.hamara@kampsport.no](mailto:robert.hamara@kampsport.no)

Tlf: 922 33 143

**KONTAKTPERSON ARRANGØR:**

Generelle henvendelser:

Camilla Melhus Rolstad

E-post: [cmrolstad@gmail.com](mailto:cmrolstad@gmail.com)

Tlf: 930 26 946

**KONTAKTPERSON FOR SPORTDATA/PÅMELDING:**

Spørsmål om nye rutiner, tilgangssoppsett i Sportdata:

[robert.hamara@kampsport.no](mailto:robert.hamara@kampsport.no)

Andre spørsmål rundt påmelding:

[Sportdata@itfostlandscup.no](mailto:Sportdata@itfostlandscup.no)

**KONTAKTPERSON FOR DOMMERE:**

Gunnar Eggesbø: [gunnar@drammentkd.no](mailto:gunnar@drammentkd.no)



**KAMP  
SPORT**

