



## Tävla i taekwondo

### Krav

För att tävla i Taekwondo inom Sverige för en förening krävs det att man är medlem i en klubb som är medlem i Svenska Taekwondo Förbundet (STF) och Svenska Taekwondo Unionen (STU). Det är Västerås taekwondoklubb. Som individ måste man även inneha en giltig legitimation (pass eller nationellt ID) samt en GAL (global athlete license). Tävlarna bara i Sverige och inte internationellt så kostar den licensen 160kr/år. Licensen söks av Västerås taekwondoklubb men utfärdas sedan av STU. Det innebär att den behöver sökas i god tid innan det är dags för anmälan till aktuell tävling. Kontakta oss för att få veta mer om de uppgifter klubben behöver ha in.

För övrigt betalas också en anmälningsavgift till föreningen som arrangerar tävlingen. Storleken på den avgiften kan skilja mellan olika tävlingar.

### Skydd

Som tävlande måste man själv ha egen skyddsutrustning:

- Dobok (dräkt)
- Benskydd
- Armskydd
- Handskar
- Suspensoar
- Tandskydd
- Skyddsväst
- Skyddshjälm

Vissa tävlingar använder elektroniska västar. Dessa lånar man på plats på tävlingen men för att de ska fungera krävs särskilda strumpor som är personliga. Vi meddelar om dessa behövs på den tävling du ska anmäla dig till (oftast krävs det bara på avancerad nivå).

### Indelning

När man tävlar delas man in i nybörjare eller avancerad, ålder och vikt. Som nybörjare räknas man om man har gult till blått bälte. Som avancerad behöver man ha rött eller svart bälte. Innan man graderats till gult bälte kan man alltså inte tävla.

**Ålder:** Minior 7-11 år (till året man fyller 12). Kadett 12-14 år (från året man fyller 12). Junior 14-17år. Senior 18år – .

**Vikt:** Minior Dam/Herr -26, -28, -30, -32, -34, -37, -40, -43, -46, -50, -54, -57, +57.

Kadett Herr -33, -37, -41, -45, -49, -53, -57, -61, -65, +65.

Kadett Dam -29, -33, -37, -41, -44, -47, -51, -55, -59, +59

Junior Herr -45, -48, -51, -55, -59, -63, -68, -73, -78, +78

Junior Dam -42, -44, -46, -49, -52, -55, -59, -63, -68, +68

Senior Herr -54, -58, -63, -68, -74, -80, -87, +87

Senior Dam -46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73

**Ex:** Kille 10 år, blått bälte, 42kg. Då tävlar man som nybörjare, minior -43 kg.

## **Bantning**

Man får INTE väga över den viktklass man tävlar i under invägningen som sker kvällen innan tävling. Skulle man missa sin vikt finns ibland på vissa tävlingar, möjlighet att betala en ny startavgift på plats och väga om sig. I annat fall diskvalificeras man från att tävla. Som minior, kadett och junior vill vi inte att man bantar för att uppnå en lägre viktklass. Anmäl dig till den viktklass du bör vara i.

## **Matchsystem**

Under tävling finns två system. Som nybörjare gruppspel och utslagningsystem. Gruppspel innebär att man möter flera i samma grupp och den eller de bästa går vidare. I utslagningsystemet gäller att om man förlorar sin match så är man ute. Som avancerad är det bara utslagningsystem som gäller. Matcherna kan variera stort från 1 match upp till 7 matcher beroende på antal i sin viktklass. Man tävlar i ronder, som nybörjare finns flera alternativ, mest vanliga är 2x1min, 2x2min, 2x1,5min. Som avancerad gäller oftast 3x2min.

## **Coach**

Alla tävlande behöver ha en coach med sig in till tävlingsområdet. Denna stöttar och peppar under matchens gång och är också den som står för dialog om strategi inför och under fight. Klubben har några utbildade, certifierade coacher och vi vet, av erfarenhet, att barnen ofta vill välja den coach de känner bäst och tryggast med. Det är något vi försöker ta hänsyn till men på grund av att flera matcher går parallellt går det inte alltid att få ihop och därför får man ta den coach man tilldelas.

## Regler

Man vinner matchen på poäng eller via knockout. Som nybörjare, oavsett ålder, är det i Sverige förbjudet att sparka mot huvudet och det medför därför diskning. Endast Avancerade junior och senior får vinna på knockout mot huvudet. Poänggivande träffar är där skyddsvästen skyddar samt hjälm. Tillåtet att med full kraft sparka och slå på skyddsvästen för att få 1 poäng. Snurrspark och bakåtspark ger 3 poäng mot kroppen. Spark mot väst ger 2 poäng. Mot huvud får man 3 poäng, snurrspark mot huvud 4 poäng. Motståndaren får 1 extra poäng genom varningar om man går utanför mattan, ramlar, sparkar eller slår på otillåtna ytor, brist på disciplin eller om man håller fast sin motståndare. Får man totalt 10 varningar medför det diskning per automatik.

## Runtomkring en tävling

Tävlingar sker runtom i Sverige och du kan därför behöva åka en bit för att delta. Det innebär att man kan behöva sova över en natt på orten tävlingen bedrivs för att kunna väga in kvällen innan och sedan vara pigg och fräsch morgonen efter när matcherna startar. Antingen väljer man att bo på hotell/vandrarhem eller så ordnas det, på vissa tävlingar, sovsalar i anslutning till tävlingshallen. Är vi många som åker så kan vi gemensamt styra upp det så att vi bokar på samma ställe.

Först när alla deltagare vägts in kan matchschema sättas upp. Relativt sent på kvällen innan tävling kan man därför ta del av vilka personer och hur många matcher man ska gå dagen efter. För en del innebär det en besvikelse att se att man bara kommer gå en match medan det i vissa viktklasser är många anmälda och man istället kommer gå flera matcher på varandra. Det har hänt att den/de motståndare som var anmälda i en viss viktklass inte dykt upp till invägning eller att de vägs in i en annan viktklass än den de anmält sig i vilket innebär att man helt plötsligt saknar motståndare. Det är tråkigt, men innebär att man glädjande nog kan "vinna" utan att behöva gå en enda match. Det återbetalas inga avgifter i de fallen.

Taekwondotävlingar innebär ofta lång väntan och en viss osäkerhet när i tiden ens egna matcher går av stapeln. Under väntetiden värmer man upp, umgås med lagkamrater och framför allt hejar på sina lagkamrater när de går sina matcher.

Vi hoppas att ni på detta sätt är förberedda för att  
representera Västerås taekwondoklubb på bästa sätt!  
Tillsammans är vi starka!

/dina tränare i Västerås Taekwondoklubb

