

## Tävla i Taekwondo

Är ditt barn eller ungdom sugen på att tävla.

Chae Taekwondo åker på många tävlingar om året. Både inom Sverige och utomlands. Det finns tävlingar för nybörjare som är ett bra sätt för våra barn att få känna på hur det är i tävlingssammanhang.

Att tävla är ett sätt för era barn att få utvecklas inom sporten och visa sina färdigheter. Är ditt barn sugen på att tävla. Prata med er tränare om det. Man tävlar i olika vikt och åldersklasser. Tjejer och killar tävlar var för sig.

För minior och kadett är oftast matchtiden 2 ronder på 1,5 minut och 30 sekunders vila mellan ronderna.

- Senior: 16 år och äldre (Fyller 16 år under tävlingsåret).
- Junior: 14-17 år (Fyller 14 år under tävlingsåret).
- Kadett: 12-14 år (Fyller 12 år under tävlingsåret).
- Minior: 7-11 år (Fyller 7 år under tävlingsåret.)

För miniorer gäller endast västräff, huvudträffar är ej tillåtet.

### För att få tävla så finns det vissa saker som måste uppfyllas.

Är det något ni undrar över så tveka inte att fråga någon tränare. Vi finns till för er. Ni kan även maila era frågor till klubben.

### Utrustning:

- Huvudskydd (blå eller röd hjälm). Kadetter och miniorer använder sig av visirhjälm.
- Skyddsväst
- Underarmsskydd
- Suspensoar
- Skenbensskydd
- Handskar
- Vitt eller transparent tandskydd. Tandskydd gäller även för miniorer och kadetter. Den måste vara minst 3 mm tjock och täcka hela övre tänder. Tävlade med tandställning måste dock bära ett särskilt tandskydd för tandställning, som täcker både övre och nedre tänder. Tandskyddet ska rekommenderas av tandläkare och tävlade ska visa ett intyg från sin tandläkare om att denne är säker att tävla med det tandskyddet som tandläkaren rekommenderat.
- Dobok, nybörjare tävlar men helvit dräkt, poom/dan med svart krage

Underarmsskydd, suspensoar, skenbensskydd skall bäras under dräkten.

Nybörjare, Kadetter och Miniorer skall bära fotskydd (gäller ej då elektroniska strumpor används). Alla skydd ska vara godkända.

Utrustning är personlig och varje medlem bör ha sin egen utrustning. Detta kan du köpa genom klubben. Viss utrustning finns att låna.

Väst och hjälm kan oftast lånas av klubben.

Säg till om ni behöver låna något.

## GAL Licens / Taekwondo pass

Detta är en licens som måste beställas för varje tävlande. För detta behöver klubben lite uppgifter:

- Bild
- Bild på passfoto eller annan nationel legitimation
- Pass eller ID nummer
- Namn
- Födelsedata
- Email

## Invägning

Inför tävlingar så är det ALLTID invägning dagen innan på den ort som tävlingen hålls på. Tiden är mellan 17-20 och klubben (vilket inkluderar våra systerklubbar i Malmö och Hässleholm) har alltid gemensam invägning.

Vi behöver därför ofta hjälp av er föräldrar med transport både till invägning och till tävlingsdagen. Information till berörda kommer inför tävlingen.

Ifall man är 20 eller över så betalar medlemmen själv startavgiften, klubben står för denna avgift för de yngre. Betalningen görs alltid via klubben. Detta gäller inte ifall personen inte kommer till tävlingen och invägning eller missar vikten på invägningen.

## Tävling

Alla tävlande träffas på platsen där tävlingen hålls eller en uppjord plats för samåkning. Vi är på plats ungefär en timme innan tävlingsstarten och sedan blir vi kvar tills alla i vår klubb har tävlat färdigt. Ingen åker hem innan dess.

- Varje tävlande ser till att nödvändig skyddsutrustning är med. Glöm inte handduk och vattenflaska.
- Ifall man har klubboverall skall denna alltid bäras vid invägning och på tävlingsdagen.
- Både på invägning och tävlingsdagen skall den tävlande ha med sig GAL licens och en godkänd legitimation.
- Hel, ren och vit Taekwondodräkt och ett bälte motsvarande innehavarens grad.
- Tänk på att det blir långa dagar på en tävling. Se till att ert barn har mat med sig eller pengar till att kunna köpa något att äta.
- Coachen/tränaren är den som bestämmer på en tävling och deltagaren har skyldighet att rätta sig efter vad denne säger.