



AKD Cup 2010

Alle elever i Allerød Karate Dojo inviteres til AKD-cup 2010, der afholdes i Rønnholtparkens fælleshus lørdag den 20. marts fra kl. 10.00. Stævnet forventes afsluttet omkring kl. 15.30. (der er derfor ingen almindelig undervisning denne lørdag)

Der bliver oprettet kategorier i kata og kumite. Som udgangspunkt oprettes kategorierne ud fra bæltegrader, så eksempelvis grønbælter fortrinsvis konkurrerer indbyrdes. I kumite vil kæmperne endvidere blive matchet ud fra størrelse og evner.

Alle elever opfordres til at deltage i både kata og kumite!

Kata

I de indledende runder dømmes der efter flagsystem, indtil 4 finaledeeltagere er fundet. I finalerunden bedømmes de 4 deltagers kata ved pointgivning. I de indledende runder skal deltagerne udføre en af de fem Heian kata efter hoveddommerens valg, mens deltagerne i finalerunden kan vælge at udføre deres favoritkata. Deltagerne vil ikke blive bedt om at udføre kata, som de ikke kender i forvejen.

Kumite (for grønbælter og op efter)

Den effektive kamptid er 2 minutter. Den kæmper der har flest point, når kampen slutter, vinder. Hvis der er 8 points forskel mellem to kæmpere, standses kampen, og den kæmper der fører, vinder.

I børnekategorier er kontakt til hovedet ikke tilladt, og hård kontakt på kroppen er heller ikke tilladt. Det er obligatorisk for alle at benytte tandbeskytter og kamphandsker (tandbeskytter kan købes i klubben og handsker kan lånes til stævnet). Endvidere er det tilladt at benytte skinnebens-, fod-, bryst- og skridtbeskytter. I den første kamp skal kæmperne være skadefri – dvs. ingen forbindinger o.l.

Registrering og tidsplan

Registrering fra kl. 9.15 og frem til kl. 9.45. Start kl. 10.00. Frokost ca. kl. 12.30 (efter alle kata-runder). Start (alle kumite-runder) kl. 13.00-15.30. Alle deltagere skal registreres i det nævnte tidsrum for at deltage i AKD-cup.

Tilmeld dig på hjemmesiden under Træning/Stævner eller udfyld nedenstående kupon og aflever den til en instruktør, senest mandag den 15. marts.

Tilmelding til AKD-cup

Navn

Køn (M/K)

Alder

år

Grad

Vægt

kg

Kata

Kumite

Sidste tilmeldingsfrist er mandag den 15. marts.