

# Sparringsläger

18  
Jan 2025



KFUM



# Information

## Lördag 18 januari

Hallen öppnar:	kl. 10:00
Träningsstid:	kl. 10:00 - 16:00
Lunch: (medtag egen lunch)	kl. 12:00 - 13:00

## Krav för deltagande

Medlem i KFUM Linköping Taekwondo

**Plats:** Dojang, Sporthallen i Linköping

**Kontaktperson:** Hushiar Al-Talakani

## Anmälan

Anmälan senast:	Anmälan görs på hemsidan
<b>Måndag 13 januari</b>	<a href="https://www.linkopingtaekwondo.se">https://www.linkopingtaekwondo.se</a>
<i>Kommer ej förlängas</i>	

**Startavgift:** Ingen startavgift (Träningslägret är gratis)

## Ålderskategorier och viktklasser

Minior	Kadett	Junior	Senior
6-11 år	12-14 år	15-18 år	+19 år

*Ålderskategorierna baseras på den ålder utövaren uppnår under det år lägret hålls*

Minior pojke/flicka	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55	-60	+60
Kadett Herr	-30	-35	-40	-45	-50	-55	-60	+60		
Kadett Dam	-25	-30	-35	-40	-45	-50	-55	-60	+60	
Junior Herr	-45	-50	-55	-60	-65	-70	-75	+75		
Junior Dam	-40	-45	-50	-55	-60	-65	-70	+70		
Senior Herr	-55	-60	-65	-70	-75	-80	-85	+85		
Senior Dam	-45	-50	-55	-60	-65	-70	-75	+75		

## Matchtider

Minior	3 x 1 minut	Junior	3 x 2 minuter
Kadett	3 x 1,5 minuter	Senior	3 x 2 minuter

*Viloperioden är 1 minut mellan ronderna*

## Kampskydd

Hjälm och väst	Arrangören tillhandahåller Daedo Gen 2 elektroniska västar och hjälmar
Tandskydd	Medtag eget tandskydd om du har
Kroppsskydd	Medtag egna Daedo Gen 2 strumpor, samt armskydd, benskydd, handskar och suspensoar. Ni som inte har några skydd kan låna av klubben.
Dobok	Egen dräckt tas med.