

Keflavík Open - Æfingamót fyrir alla

Grunnupplýsingar

Staðsetning: Íþróttahúsið við Akurskóla í Reykjanesbæ - [sjá kort](#)

Dagsetning: Laugardaginn 21. maí 2016

Skráning: Skráning er á [hlekknum hérna](#)

Skráningarfrestur: er til þriðjudagsins 17. maí.

Nánari upplýsingar: helgiflex@gmail.com

Myndbandsauglýsing: <https://youtu.be/u1xplqLfQsw>

Keppnisgjöld: 1.500 kr og borgað er á staðnum. Vinsamlegast mætið a.m.k. 20 min fyrir byrjun ykkar flokks til að ganga frá greiðslu og gera iðkendur tilbúna fyrir mótið.

Gjaldgengi: Allir eru velkomnir á mótið. Jafnvel þeir sem eru með hvítt belti eða þeir sem eru ekki að æfa geta tekið þátt. Það er bara krafa um að vera í íþróttafötum. Þeir sem eru með gráðu í taekwondo skulu þó mæta í dobok með sitt belti.

Verðlaun: Allir þátttakendur fá verðlaunapening fyrir þátttöku. Auk þess ætla dómara að veita viðurkenningar fyrir sérstaklega góða íþróttamennsku, tækni, ákveðni eða aðra þætti sem þeim fannst keppendur bera af í.

Myndataka: Það verður myndataka á staðnum þar sem allir keppendur geta fengið mynd af sér með verðlaunin sín, með foreldrum eða einhverjar uppstilltar myndir. Allir myndirnar fara á facebook og er fólkinu frjálst að nota þær myndir.

#keflavikopen2016: Við hvetjum fólk til að taka eigin myndir af mótinu og setja á Instagram undir #keflavikopen 2016 og valin verður ein mynd í lok dags sem fær í verðlaun taekwondo fókuspúða.

Veitingasala: Það verður sala á veitingum á staðnum. Við hvetjum alla keppendur og fjölskyldumeðlimi til að versla á staðnum.

Flokkaskiptingar

Mótinu verður startað eftir flokkum ATH að þetta gæti breyst m.v. skráningu og verður auglýst á það tölvupóstfang sem er skráð á.

- **Leikskólaaldur kl 12**
- **6-7 ára kl 12:30**
- **8-11 ára kl 13:30**
- **12 ára og eldri 15:30**

Krakka taekwondo 11 ára og yngri

Krakka-Taekwondo eru sérstök mót með aðlöguðum reglum og fyrirkomulagi sem er ætlað börnum og byrjendum í taekwondo. Einkunnarorð þessarar aðferðar eru „Allir með” og eru til að hvetja til þátttöku í taekwondo móti á skemmtilegan hátt.

Hvernig gerum við það?

1. Þátttakendur keppa í þremur skemmtilegum greinum: þrautabraut, grunntækni (eða poomsae) og svo bardaga.
2. Fyrirkomulagið er hvetjandi. Dómarar og aðstoðarmenn er þarna til að aðstoða þátttakendur við að bæta sig.
3. Stig eru ekki talin í bardaganum. Einblínt er á góða tækni, þróun einstaklingsins og íþróttamennsku.
4. Framkoma er jákvæð. Dómarar eru jákvæðir og opnir gagnvart þátttakendum.
5. Endurgjöf. Þátttakendur fá endurgjöf frá dómurum og aðstoðarmönnum um hvað þeir gera vel og hvað er hægt að bæta.
6. Virðing og íþróttamennska. Þátttakendur skulu heilsa keppinautum og dómurum. Í viðurkenningaveitingu eru dómarar viðstaddir og verða með þeim á mynd.
7. Foreldrar með. Foreldrar geta fylgt þátttakendum að vellinum ef þeir vilja það. Hvatt er til myndatöku (#keflavikopen2016) og foreldrar skulu hvetja á jákvæðan hátt.
8. Hraði og skilvirkni. Mótið gengur hratt fyrir sig með því að nýta vellina betur og vegna fyrirkomulags þá þarf ekki marga dómara á hvert keppnisgólf og þannig má betur nýta pláss og tíma allra.
9. Ekki er krafa um að kunna poomsaein til að keppa í þeirri grein. Þau yngstu og þau sem ekki kunna poomsae keppa í grunnhreyfingum t.d. grunnvörnum, spörkum og höggum. Dómararnir sýna keppendum hvernig tæknin er gerð og hvernig fyrirkomulagið er.

Æfingamót unglunga og fullorðna 12 ára og eldri

Á þessu móti er fyrirkomulag svipað og á barnamótinu. Það sem verður bætt við er keppni í gullstigi. Þar keppa tveir keppendur saman í gullstig. Það er þannig að sá sem skorar fyrr sigrar lotuna. Sá sem er fyrri til að sigra 2 lotur stendur uppi sem sigurvegari í þeirri viðureign.

Keppendur keppa líka í þrautabraut og poomsae/grunntækni verður m.v. kunnáttu hvers og eins.

Fight Night

Á fight night verður eru bara þeir sem eru með 12 ára og eldri með rautt belti og hærra. Þarna verður keppt í þrautabraut og poomsae í útsláttarkeppni. Einnig verður gullstig og svo loks nokkrir matchup bardagar í daedo rafbrynjum. Í matchup bardögum þá er fundið hentugan andstæðing m.v. þá sem skrá sig og það er gert í samráði við þjálfara beggja aðila. ATH hugsanlega fá ekki allir matchup bardaga, það er háð skráningu á mótið, en þess í stað geta allir kept fleiri gullstigsbardaga.

Annað

Æfingabúðir

Allir sem taka þátt í Keflavík Open 2016 fá ókeypis æfingar með fjölda reynda þjálfara. Æfingarnar verða í Akurskóla þar sem mótið er. Æfingarnar eru á eftirfarandi tímum:

Föstudaginn 20. maí

Kl. 16 æfing 6-7 ára

Kl. 17 æfing 8-9 ára

Kl. 18 æfing 10-11 ára

Kl. 19 æfing 12 ára og eldri

Sunnudaginn 22. Maí

Kl. 10 æfing Leikskólakrakkar og 1-2. Bekkur

Kl 11 æfing 8-11 ára

Kl 12:30 æfing 12 ára og eldri

Svartbeltispróf

Á laugardaginn 21. maí verður svartbeltispróf þar sem þrír próftakar taka þreyta próf. Prófið hefst kl 9 og er öllum opið að fylgjast með prófinu. Próftakar eru Eypór Jónsson, Jónas Guðjón Óskarsson og Daníel Arnar Ragnarsson



Krakka - Taekwondo mót

Fyrir krakka á öllum aldri (Leikskóla - 12 ára)

Lagt áherslu á tækni og íþróttamennsku

Skemmtilegt fyrirkomulag

Engin stig talin
Allir með, engin krafa um belti eða útbúnað
Hvetjandi umhverfi og dómara
Þrautabraut, bardagi og grunntækni (eða poomsae)

21. maí í Akurskóla, Reykjanesbæ

Keppnisgjald - 1.500 kr.
Upplýsingar og skráning
keflavik.is/taekwondo



BYRJENDAMÓT UNGLINGA OG FULLORÐNA

ALLIR MED

Bardagar án stiga

Gullstigskeppni

Poomsae útsláttarkeppni

Þrautabraut

21. maí í Akurskóla, Reykjanesbæ

Keppnisgjald - 1.500 kr.
Upplýsingar og skráning
keflavik.is/taekwondo

Fight Night

Matchup bardagar með daedo

Gullstigskeppni

**Poomsae útsláttarkeppni
brautabraut**

Cadet og eldri

21. maí í Akurskóla, Reykjanesbæ

**Keppnisgjald - 1.500 kr.
Upplýsingar og skráning
keflavik.is/taekwondo**