



1^e NHB ALLROUND NEDERLANDS MARTIAL ARTS JEUGD KAMPIOENSCHAP 2025



Alle Martial Arts beoefenaars van 6 t/m 15 jaar die lid zijn van een bij de NHB aangesloten school of op uitnodiging van de NHB zijn van harte welkom om deel te nemen aan het 1^e NHB Martial Arts Allround Nederlands Jeugd Kampioenschap 2025.

Datum	Zaterdag 15 maart 2025
Plaats	Culemborg Sporthal Parijsch Zijderupsvlinderlaan (ingang sporthal) (parkeren alleen achter de sporthal aan de Eendenkooi 3, 4105 TC te Culemborg!)
Aanvang	09.45 uur
Einde	16.00 uur
Prijzen	1 ^e t/m 4 ^e plaats en verder; Beker/medaille en officieel NHB deelname certificaat Bij minder dan 3 deelnemers of koppels in een poule wordt de poule samengevoegd met een andere poule. Voor een 1 ^e plaats wordt per onderdeel 10 punten gegeven, voor een 2 ^e plaats 8 punten, voor een 3 ^e plaats 6 punten en voor een 4 ^e plaats 4 punten en een 5 ^e t/m 10 ^e plaats 2 punten. Na deelname aan alle 4 de onderdelen zal <u>per poule een rangschikking</u> volgen met bijbehorende prijsuitreiking van een 1^e plaats t/m 4^e plaats en verder.
Onderdelen	Martial Arts Zelfverdediging, Vertesprong, Breektesten en Boogschieten
Deelnamegeld	€ 20 voor alle 4 de onderdelen of €10 per los onderdeel. We rekenen er op dat iedereen aan alle onderdelen mee doet, je maakt dan grotere kans om Allround kampioen in je Poule te worden en ook nog een mooie beker te winnen. Het is echt niet nodig om voor elk onderdeel veel te oefenen. <u>PLEZIER STAAT VOOROP!</u>
Inschrijfgeld	Restitutie na 28 februari 2025 vindt nimmer plaats i.v.m. aanschaf sport benodigdheden!
Entree	Publiek heeft gratis toegang. Publiek en deelnemers mogen niet met buitenschoenen in de zaal komen maar wel met zaa sportschoenen / sloffen / slippers etc. Bovenin de sporthal zijn bij de bar tegen betaling consumpties te verkrijgen. In de zaal mogen geen consumpties worden genuttigd!
Sluitingsdatum	Het inschrijfformulier en betaling dienen uiterlijk op vrijdag 28 februari 2025 in het bezit van je leraar te zijn! Te laat ingeleverde formulieren worden niet meer in behandeling genomen. Dan is deelname helaas niet meer mogelijk!
Betalingen	Uiterlijk vrijdag 28 februari 2025 bij je leraar

Wij hopen jullie allen op zaterdag 15 maart 2025 in Culemborg te mogen verwelkomen!

Het bestuur van de NHB
Namens deze
Pierre van Bentum
Telefoon: +31 650514935 - E-mail: Pierrevanbentum@gmail.com

Regels 1^e NHB Allround Nederlands Martial Arts Jeugd Kampioenschap 2025

- Zelfverdediging-** Wapen zijn niet toegestaan tijdens de Martial Arts zelfverdediging!
- Elk veld heeft een wedstrijdmat van 8 x 8 meter met een werkveld van 6 x 6 meter
 - Een uitgevoerde techniek is volledig als de aanvaller een totaal nieuwe aanval plaatst.
 - Elk veld heeft 1 hoofd en 2 hoekscheidsrechters.
 - Jongens en meisjes zijn voor zover mogelijk bij elkaar ingedeeld
 - Jongens mogen ook een meisje als partner hebben en andersom
 - Alle gegeven punten worden opgeteld. Degene met de meeste punten is de winnaar.
 - Bij een gelijke stand zal er een extra uitvoering dienen plaats te vinden

- Vertesprong**
- Er wordt gesprongen op 20 cm dikke Gymnastiekkussens
 - Elke deelnemer mag 1 proefsprong maken en 3 geldende sprongen
 - Een sprong is alleen geldig als eerst een hand en daarna het lichaam de mat raken,
 - De plaats waar het eerste hand de mat raakt is leidend
 - De lichaamslengte van de deelnemer wordt van de verst gesprongen afstand afgetrokken.
 - Jongens en meisjes t/m 10 jaar zijn voor zover mogelijk bij elkaar ingedeeld
 - Jongens en meisjes van 11 jaar en ouder zijn voor zover mogelijk gescheiden ingedeeld.
 - Degene met de verste afstand minus de lichaamslengte is winnaar

- Boogschieten**
- Er wordt geschoten met pijlen voorzien van een zuignap op een bord met puntenringen.
 - Er mag 1 proefpijl worden afgeschoten en daarna 3 geldende pijlen
 - Waar de zuignap het bord raakt telt, ongeacht of de pijl wel of niet op het bord blijft plakken
 - Jongens en meisjes zijn voor zover mogelijk bij elkaar ingedeeld
 - Er wordt op 6 meter afstand geschoten t/m 10 jaar en vanaf 11 jaar op 8 meter
 - Alle punten worden bij elkaar opgeteld. Degene met de meeste punten is winnaar.
 - Bij een gelijke stand, zal er telkens 1 pijl extra worden geschoten totdat er een winnaar is.

- Breektesten**
- De breektesten zullen worden uitgevoerd op Polystyreen (tempex) plankjes
 - Deelnemers t/m 10 jaar voeren de breektesten uit op 2 cm dikke plankjes die met 1 volle hand worden vastgehouden, vanaf 11 jaar op plankjes van 4 cm dikte die met 2 handen worden vastgehouden.
 - Jongens en meisjes zijn voor zover mogelijk bij elkaar ingedeeld
 - Elke deelnemer krijgt per plankje 1 poging om deze te breken, breekt deze niet dan dien je direct door te gaan naar een volgend plankje.
 - De breektest bestaat uit 5 losse plankjes die in een serie dienen te worden gebroken.
 - De breektesten starten en eindigen na een druk op de rode startknop
 - De winnaar is degene die de meeste plankjes in de snelste tijd weet te breken.
 - Het breken zal afwisselend te dienen in de volgende volgorde; 1; Rechte stoot, 2; Voorwaartse trap, 3; Elleboog eigen keuze, 4; Ronde trap, 5; Slagtechniek eigen keuze

LEEFTIJDGROEPEN & ONDERDELEN				
Klasse	1	1	2	3
Aantal technieken Zelfverdediging	6 x	6 x	8 x	8 x
Breektest plankjes dikte	2 cm	2 cm	4 cm	4 cm
Afstand Boogschieten	6 meter	6 meter	8 meter	8 meter
C	6 t/m 8 jaar	9 t/m 10 jaar	11 t/m 13 jaar	14 t/m 15 jaar
B	6 t/m 8 jaar	9 t/m 10 jaar	11 t/m 13 jaar	14 t/m 15 jaar
A			11 t/m 13 jaar	14 t/m 15 jaar
KLASSE INDELING				
Klasse	Bandkleur	Kupgraden		
C	Wit – Groene slip	10e – 7e kup		
B	Groen - Blauw	6e – 4e kup		
A	Rode slip +	3e kup +		



INSCHRIJFFORMULIER
1^E NHB ALROUND NEDERLANDS
MARTIAL ARTS JEUGD KAMPIOENSCHAP 2025

NAAM DEELNEMER:

GEBOORTEDATUM: JONGEN / MEISJE

NAAM SPORTSCHOOL:

BANDKLEUR/KUP NR:

NAAM TRAINER:

() **MARTIAL ARTS ZELFVERDEDIGING**

Naam Partner:

() **VERTESPRONG**

Lichaamslengte:CM

() **BOOGSCHIETEN**

() **BREEKTESTEN**

Betaling en inschrijving

Dient uiterlijk vrijdag **28 februari 2025** in bezit te zijn van je leraar.
Betalingen en inschrijvingen na deze datum worden niet meer in behandeling genomen

E-mail: Pierrevanbentum@gmail.com