

Fullt nafn	Félag	Geup	Kyn	Þyngd (kg)	Hæð (cm)	Aldur	Flokkur	Sparring	Poomsae
Jón Jónsson	Valur	9	karl	65	178	17	Junior	x	
Jón Jónsson - Guðrún Jónsdóttir	Valur	8	par			15	Senior		x
Jón Jónsson - Guðrún Jónsdóttir - Jóna Jónsdótti	Valur	4	hópar			15	Senior		

Fylla þarf út þyngd, hæð og aldur allra keppenda í sparring

Fylla þarf út aldur keppenda í poomsae

Skrá þarf pör með þeim hætti sem sýnt er að ofan. Pör eru annað hvort senior (<30) eða veteran (>30). Engin sérstök cadet eða junior pör

Skrá þarf hópa með sama hætti og pör

Það er ekki nóg að senda lista með keppendum og númera keppendur saman í pör eða hópa - einungis verður ofangreind skráning tekin gild fyrir pör/hópa

Aldur skal vera sá aldur sem keppandi nær á árinu (þeir sem verða t.d. 15 í desember skulu skráðir sem 15).

Óheimilt er að blanda saman aldri í B og A flokkum í para- og hópa poomsae (þ.e. allir í pari eða hópi verða að vera í sama aldursflokki).