

**NTN**NATIONAL
TAEKWON-DO
NORWAY

INVITASJON TIL UTTAKSSAMLING FOR REGIONSLAG 2012-2013

Vi har herved gleden av å invitere alle klubbene til uttakssamling for neste sesongs regionslagssamlinger. Regionslagssamlingene er en arena som innebærer konkurranseorientert trening innen hovedtemaene mønster og sparring.

Det vil bli 1 samling pr. måned (med unntak av november til januar samt sommerferien) i tillegg til en helg til forberedelser for lagkonkurranse NM, og 1 utenlandstur til internasjonalt mesterskap.

Det er begrenset med plasser og neste sesongs regionslag kommer i hovedsak til å bli tatt ut på uttakssamlingen. Utøvere som ikke har mulighet til å møte på uttakssamlingen kan likevel melde fra om dette til sin hovedinstruktør som igjen kontakter regionslagstrenerne.

Tid og Sted: Uttakssamlingen arrangeres på Sydsbogen skole, Odins vei 69, 3472 Bødalen
TORS DAG 13. september. Oppmøte kl. 1845. Avsluttes kl. 2145.

Hvem kan delta: Den enkelte utøver må være godkjent av klubbens ansvarlige instruktør som klubbens representant på regionslaget.

Krav til deltakeren: **Alder:** minimum 15 år
Grad: minimum 2. gup, rødt belte (unntak i spesielle tilfeller)
Aktivitetsnivå:
Utøveren deltar på alle regionslagstreninger, i tillegg til ØC og NM.
Utøveren deltar på alle klubbtreninger og har egenaktivitet på min. 1 økt pr uke.
Motivasjon:
Deltakeren ønsker å utvikle konkurranseferdigheter i både mønster og sparring.

Instruktører: Regionslagssamlingene vil ledes av:
Andreas Jenstad, 4. dan og Truls Hotvedt, 4. dan.
jenstad@gmail.com napapat@gmail.com

Utstyr: Do-Bok og komplett sparringsutstyr (NB! ALLE må ha hjelm)

Påmelding: Det er ingen påmelding, men forhør deg med din klubbinstruktør i god tid før uttakssamlingen.

Pris: For deltakelse på regionslag er det satt en årsavgift på kr. 1500,-

Har dere spørsmål er det bare å ta kontakt med regionslagstrenerne.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Master Per Christian Garnæs, 7. dan

Leder, Region Østlandet