

**NTN**NATIONAL
TAEKWON-DO
NORWAY

INVITASJON TIL UTTAKSSAMLING FOR REGIONSLAG 2015-2016

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) i tillegg til en helg til forberedelser for lagkonkurranse NM i Stavanger, 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
TORSDAG 24. september. Oppmøte kl. 1830. Avsluttes senest kl. 2130.

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

Motivasjonskrav: Motivasjon er det viktigste kravet. Regionslaget er en arena for vår regions mest interesserte konkurranseutøvere, og utøveren ønsker å utvikle deg selv og dine konkurranseferdigheter i både mønster og sparring. Det er **ikke** et krav at du allerede har tatt medaljer, men at du er motivert og vil trene fokusert for å utvikle deg selv. Det forventes at utøveren deltar på alle klubbtreninger og har egenaktivitet på min. 1 økt pr uke. I tillegg forventes det oppmøte på alle regionslagstreninger, Østlandscup og NM.

Formelt om utøverne: **Alderskrav:** fra 14 år til seniorutøvere
Grad: fra 2. gup, rødt belte til sort belte

Instruktører: Regionslagssamlingene vil ledes av:
Andreas Jenstad, 5. dan og Trane Malmin, 2. dan.
jenstad@gmail.com / tmalmin@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, 8. dan

Leder, Region Østlandet