

**NTN**NATIONAL
TAEKWON-DO
NORWAY

INVITASJON TIL UTTAKSSAMLING FOR REGIONSLAG 2018-2019

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 1-2 samling pr. måned (med unntak av november til januar) i tillegg til en helg til forberedelser for lagkonkurranse NM i **OSLO**, 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 i dansesalen på Oppsal Arena, Vetlandsveien 45, 0671 OSLO
TORSDAG 23.august. Registrering kl. 1800. Treningen starter kl. 1830. Avsluttes 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 13 år til seniorutøvere
Grad: fra 2. gup, rødt belte til sort belte
- Instruktører:** Regionslagssamlingene vil ledes av:
Kjetil Hatlen 3. dan og Trane Malmin 3. dan.
kjehatl@hotmail.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