



NTN NATIONAL
TAEKWON-DO
NORWAY



Velkommen til en ny sesong med team (B)east!

- Hvem kan delta:** Junior- og seniorutøvere som ønsker å utvikle seg som konkurranseutøvere og bli en del av et fellesskap med andre konkurranseinteresserte utøvere.
- Grad:** Rødt og sort belte.
- Alder:** Utøvere født i 2011 og tidligere.
- Trening og konkurranser:** Det vil bli holdt månedlige treninger i sesongen september til november og januar til mai, med mulighet for flere treninger før mesterskap. Utøvere på regionslaget forventes å stille på Østlandscup og Norges-/Landsmesterskap. Videre forventes det at utøvere på regionslaget trener minimum to ganger i uken i egen klubb. Mange av deltagerne på regionslaget vil få muligheten til å kunne delta i lagkonkurransene under NM/LM.
- UtenlandsCup:** Det planlegges også en utenlandscup i løpet av sesongen. Tid og sted bestemmes senere.
- Tid og sted:** Uttak til regionslaget blir **11. september kl. 18.00-22.00 på Bjørnsletta skole, Åsjordet 5, 0381 Oslo.**
- Påmelding:** Klubbinstruktører må godkjenne og melde på utøvere som er interessert i å delta på regionslaget.
Instruktører i klubbene som sender utøvere til regionslagsuttaket må melde på utøverne via denne linken:
<https://forms.office.com/e/Jw8Ax3PZk8>
- Påmeldingsfrist:** 6. september. 
- Pris:** Avgiften for deltagelse på regionslaget er 3000 kr for hele året. Klubbene vil bli fakturert for deltagere på regionslaget.
- Instruktører:**
- | | | | |
|----------------------|-------|------------|--|
| Arne Martin Vik | 4.Dan | 958 13 348 | arne@ctkd.no |
| André Roshan | 3.Dan | 905 01 352 | andre@arendal-tkd.no |
| Nanna Brekke Medin | 3.Dan | 984 68 693 | nannamedin@gmail.com |
| Simen Selvik Nordang | 3.Dan | 915 31 939 | simen@askertkd.no |

Spørsmål kan rettes direkte til instruktører på e-post, tlf eller via Facebook/messenger

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Grandmaster Per Christian Garnæs – 9.Dan
Leder
Region Østlandet