



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

Vi ønsker velkommen til et nytt uttak til regionslaget. Regionslaget er for deg som ønsker å utvikle deg som konkurranseutøver og bli en del av et fellesskap med andre konkurranseinteresserte utøvere.

Hvem kan delta:	Regionslaget er for både junior- og seniorutøvere.
Grad:	Rødt og sort belte
Alder:	Utøvere født i 2013 eller tidligere
Trening og konkurranser:	Det vil bli holdt månedlige treninger i periodene september til november og januar til mai, med mulighet for flere treninger før mesterskap. Utøvere som kvalifiserer seg eller tas ut, forventes å delta på oppsatte treninger gjennom sesongen, Østlandscup og Norges-/Landsmesterskap. De vil også få mulighet til å delta i lagkonkurransene under NM/LM.
Tid og sted:	Uttakssamlingen arrangeres 02. september kl. 18.00-22.00 hos Christiania Taekwon-Do Klubb i Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381 Oslo.
Påmelding:	Vi ønsker at klubbinstruktører godkjenner og melder på utøvere som er interessert i konkurranse og ønsker å delta på regionslaget, via følgende påmeldingsskjema: https://forms.office.com/e/sMs318xivQ Påmeldingsfristen for regionslagsuttaket er 29. august.
Pris:	Avgiften for å delta på regionslaget er kr 1 500 per halvår. Klubbene faktureres for utøvere som tas ut på laget, både i høst- og vårsemesteret.
Instruktører:	Regionslagstreningene ledes av: Nanna Brekke Medin 4. dan 984 68 693 nannamedin@gmail.com André Roshan 4. dan 905 01 352 andre@arendal-tkd.no Simen Selvik Nordang 3. dan 915 31 939 simen@askertkd.no

Dersom dere har spørsmål om regionslaget eller uttaket, er vi tilgjengelige for spørsmål i alle kanaler.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

GrandMaster Per Christian Garnæs, 9. dan

Leder, Region Østlandet