

Trening og graderingshelg

**Steinkjer TKD inviterer deg og din klubb til trening og graderings- helg 9-11.03.12
Med master Asbjørn Gomo og Jon Harald Vågsbø.**

Helga blir avholdt på Steinkjer barneskole, som ligger i [Sannangata 1](#), 7713 Steinkjer.

PRISER:

- 150 kr. for trening kun 1 dag.
 - 250 kr. for trening hele helga.
 - 300 kr. for trening's helga og gradering.
 - 350 kr. for trening's helga med mat, overnatting og gradering.
- Gradering vil skje på søndag, og de som skal gradere seg må trene begge dager.

En hovedansvarlig fra de respektive klubbene samler inn penger og gir disse samlet til kasserer.

Klubbene ordner med belte til sine utøvere selv.

OVERNATTING:

Det blir mulig med overnatting på skolen. Ta kontakt om hvor mange dere blir. Dette må vi vite snarest på grunn av branninstruks.

Påmeldingsfrist: Fredag 24.februar 2012 (Dette også pga branninstruks).

OBS! påmeldingen er bindende da vi tar utgangspunkt i de som har meldt seg på, for å se om helga går i økonomisk balanse. Håper dere har forståelse for dette.

For påmelding og nærmere informasjon ring å snakk med:
Jon Harald Vågsbø, Mob. 900 81 889 eller jon.harald.vagsbo@ntebb.no

HUSKELISTE:

Pass, drakt/belte, nye belter, penger, sovepose/liggeunderlag.

PS, se også vår hjemmeside på: <http://www.steinkjertaekwondo.no/>

TRENINGSTIDER

Fredag:

18:00-19.30 Felles trening (Barn og oppover)

Lørdag:

09:00-10:00 Barne trening
10:00-11:00 Felles trening
11:00-12:00 Lavbelte trening
12:00-12:30 Mat pause
12:30-13:30 Høybelte
13:30-14:30 Lavbelte
14:30-15:30 Trenere
17:00- mat på restaurant, ta med penger til dette.

Søndag:

09:00-10.00 Felles trening (Barn og oppover)
10:00-11:00 Barne trening
11:00-12:00 Lav belte
12:00-12:30 Mat pause
12:30-13:30 Høybelte
14:00-> **Shimsa**

Lavbelter: 9.Cup til 5.Cup

Høybelter: 4.Cup og oppover.

9. Cup: Hvitt
8. Cup: Gult
7. Cup: Grønt
6. Cup: Blått
5. Cup: Blått m/stripe
4. Cup: Rødt
3. Cup: Rødt I
2. Cup: Rødt II
1. Cup: Rødt III

Shimsa = Gradering