



# 10 – 11. desember 2016

## Juleavslutning og gradering Barn og Tiger.

Bli med på vår populære juleavslutning med trening, pizza, film og overnatting i hallen



Tradisjonell Taekwondo Union



# Program lørdag 10.12.

12:00 – 13:30 **Oppmøte, Registrering og betaling.**

14:00 - 15:30 trening barn.

14:00 – 15:30 trening Tiger.

15:30 - 16:30 **Pause med frukt og saft.**

16:30 - 17:30 trening barn.

16.30 – 17.30 trening Tiger.

17:30 - 19:00 **Pause. Dusje, ordne med sovested i hallen.**

19.00 – 20.30 Pizza og Brus.

20.30 – 22.00 Konkurransen. Alle skal være med!, eller publikum.

22:00 – 23.30 film fremvisning og TKD nissen på besøk

23:30 - 07.30 Sov godt.



# Program søndag 11.12.

07:30 vekking.

07:30 - 08:30 Frokost. (Brød med pålegg. Melk eller juice å drikke)

09.00 – 10.30 Trening barn.

09.00 - 10:30 Gradering Tiger.

10:30. Avslutning og avreise junior. Håper dere har hatt det bra!

10.30 – 11.30 pause barn. **Frukt og saft serveres.**

11.30 – 13:30 Gradering barn foregår i 2 haller samtidig.

Hall 1. Her vises grunnteknikk og avtalt kamp.

Hall 2. Her vises poomse og kamp.

14.30 Avslutning og avreise barn. Håper dere har hatt det bra!

Påmelding kun via

[www.ringeriketkd.no](http://www.ringeriketkd.no)



## Info:

- ✓ Gradering med master Geir og klubbens instruktører.
- ✓ Åpent for alle klubbens medlemmer.
- ✓ Vi har en liten kiosk åpen søndag formiddag.
- ✓ Salg av TKD effekter under graderingen.
- ✓ Kanskje finner du den siste julegaven her?
- ✓ Vi har våkne og voksne nattevakter.
- ✓ Vi har et eget rom fra kl. 23.00 for de som vil ha stille rom..
- ✓ Gradering for Tiger og barnepartiet søndag.
- ✓ Konkurransse i speed breaking for alle som vil!
- ✓ Konkurransse i poomse for de med grønt belte eller høyere.
- ✓ Tegnekonkurransse.
- ✓ Kanonball mot instruktørene.

## Priser.

- ✓ Gradering og deltagelse barn og junior kr 450,-
- ✓ 2 fra samme familie. 600,- 3 fra samme familie 800,-
- ✓ Alt er inkludert i en pris. Gradering, pizza og brus, frukt og saft i pausene, nytt belte/stripe, diplom, overnatting.
- ✓ (Delta så mye/ lenge som du orker og får lov ☺). Alle kan overnatte, men ingen må.

# Graderingsregler Ringerike TKD

Sist oppdatert 9.11.2016



TAEKWONDO

## **Bakgrunn.**

Disse reglene har til hensikt å kvalitetssikre graderinger i klubben og gjøre det oversiktlig og forutsigbart for klubbens medlemmer hvilke regler som gjelder ved graderinger. Samt være en mal som klubbens instruktører skal forholde seg til.

## **Graderinger til farget belte (gup).**

- Det tillates å gradere inntil 2 ganger per år.
- Det skal være minimum 4 måneder mellom hver gradering.
- Det skal benyttes ½ grader for de som trener på barnegruppen.
- Gradering til hele beltegrader krever deltagelse på ungdom og voksen gruppen og, bestått teoriprøve.
- Teoriprøven er en del av totalvurderingen for beltegradene til og med 2.Gup. Teoriprøve er for ungdom og voksen gruppen.
- Det kreves 70 % riktige svar til 1.Gup gradering. Svakere prøve betyr ikke bestått gradering.
- Teoriprøven skal avlegges uten hjelpemidler.
- Dobbelt gradering tillates ikke.
- Tiger gruppen følger eget beltesystem.
- Ved overgang fra tiger til barneparti byttes også belte system fra første gradering.
- Ringerike TKD følger TTU sitt graderingspensum. [www.ttu.no](http://www.ttu.no)




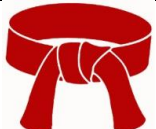
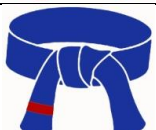



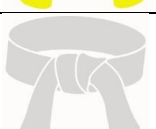
## **Gradering til 1 Dan (sort belte)**

- For å gradere til sort belte kreves det at man er aktiv på trening.
- Det kreves deltagelse på minimum en sommerleir.
- Det kreves deltagelse på minimum en vinterleir.
- Det er en forventning at medlemmet bidrar aktivt i klubben.
- Det forventes at medlemmet kan lede treninger ved behov.
- **I henhold til TTU sine krav må man også ha deltatt på**
  - o 1 yudanja samling innen siste år.
  - o 1 Dan seminar hvor man har avlagt og bestått teoriprøven.

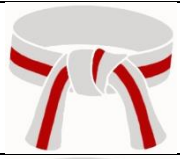


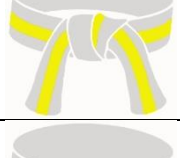

## **Gradering til 2 Dan og høyere.**

- Medlemmet forventes å bidra som hjelpeinstruktør i klubben.
- For øvrig gjelder TTU sine graderingskrav. Er du usikker så prat med en av instruktørene for veiledning.
- Du finner oppdaterte krav på [www.ttu.no](http://www.ttu.no)

# Beltesystem Ringerike TKD

Ungdom og voksne	
	Dan
	1. Gup
	2. Gup
	3. Gup
	4. Gup
	5. Gup
	6. Gup
	7. Gup
	8. Gup
	10. Gup

Barn.	
	Dan
	1. Gup
	2. Gup
	3. Gup
	4. Gup
	4,1. Gup
	5. Gup
	6. Gup
	6,1. Gup
	7. Gup
	7,1. Gup
	8. Gup
	9. Gup
	10. Gup

<b>Tiger gruppen.</b>	
	9,1. Gup
	9,2. Gup
	9,3. Gup
	9,4. Gup
	10. Gup



Denne tegningen ble laget under tegne konkurransen i 2015.

### **Tanken bak beltesystemet.**

Vi har utviklet vårt beltesystem etter mange års erfaring. Belte systemet for Ungdom og voksne, samt barn følger Tradisjonell Taekwondo Union (TTU) sitt medlemsystem og er tilpasset vårt felles graderingsystem. Slik at dette er likt i alle klubber som er medlemmer av TTU. Vi jobber alle med felles pensum som skal lede ut i muligheter til å gradere til sort belte i TTU.

Junior gruppen har sitt eget system. Dette er fordi de er yngre og trenger lengre tid på å lære. Vi som klubb ønsker at de skal bli flinke i Taekwondo, men også utvikle seg på alle andre måter. Vi har derfor mye mindre pensum på denne gruppen. Vi gjennomfører også graderingen på en annen måte.

Den høyeste graden på juniorgruppen er hvitt og rødt belte. Dette er fordi vi mener at dersom et medlem har trent så lenge på juniorgruppen så må medlemmet flytte over til og begynne å trene på barnepartiet når de får gult belte. Det er også noen som flytter over til barnepartiet med hvitt og grønt, eller hvitt og blått belte. Dette kan være på grunn av alder.



993615021

## Vil du gi din støtte til RINGERIKE TAEKWONDO KLUBB?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i RINGERIKE TAEKWONDO KLUBB.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjansje reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 993615021** til **2020**

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

\*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



# Instruktører Ringerike TKD



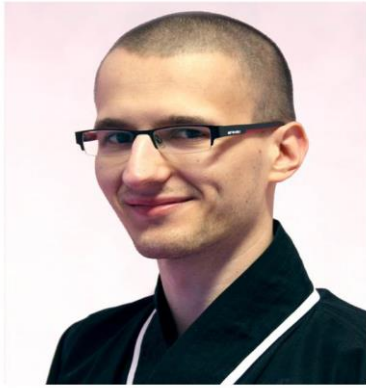
Geir Karlsen

4. Dan Tae Kwon Do  
1. Dan Hapkido  
Trent TKD siden 1993  
[post@ringeriketkd.com](mailto:post@ringeriketkd.com)



Reinhardt G. Skøien

2. Dan Tae Kwon Do  
Trent TKD siden 1985  
[reinhardt@ringeriketkd.com](mailto:reinhardt@ringeriketkd.com)



Artsiom Stalmakou

2. Dan Tae Kwon Do  
Trent TKD siden 2001  
[artsiom@ringeriketkd.com](mailto:artsiom@ringeriketkd.com)



Tor Brede Rognlid

1. Dan Taekwondo  
Trent TKD siden 1983



Andrine Løvhøiden

1. Cup Taekwondo  
Trent TKD siden 200X



Vil du bli med på vårt lag av instruktører?

Ta kontakt med en av instruktørene.

# Vi presenterer stolt våre sponsorer.



**WF BIL AS**  
Biler kjøpes inntil kr. 150.000,-  
Tlf. 952 86 631



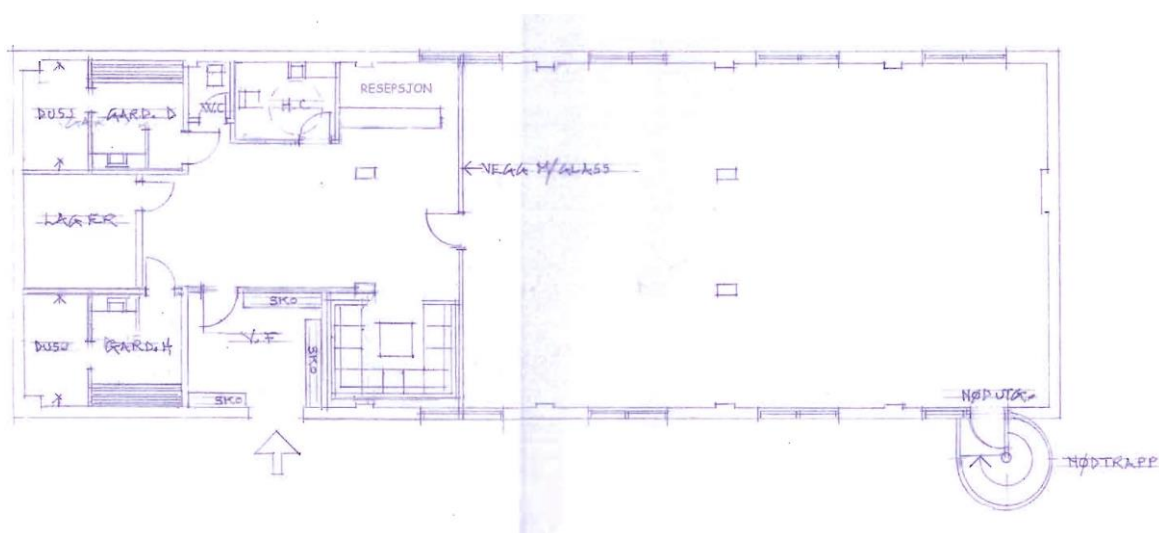
Stians Bilglass



reklame.no  
reklameservice as



Klubben jobber med å bygge vår egen treningshall. Du kan følge utviklingen på vår hjemmeside og facebook.





Husk å besøke vår hjemmeside.

[www.ringeriketkd.no](http://www.ringeriketkd.no)



Klubben er også på Facebook. Lik oss, og følg med på hva som skjer.

<https://www.facebook.com/ringeriketkd>