



16 – 17. desember 2017

Julecamp og gradering Barn og Tiger.

Bli med på klubbens tradisjonelle julecamp med trening,
pizza, film og overnatting i hallen



Tradisjonell Taekwondo Union



Norges
Kampsportforbund
NORWEGIAN MARTIAL ARTS FEDERATION

Program lørdag 16.12.

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 - 18:30 **Pause. Dusje, ordne med sovested i hallen.**

18.30 – 20.00 Pizza og Brus.

20.00 – 22.00 Konkurranser. Alle skal være med! Eller være publikum.

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

23:30 - 07.30 Sov godt.



Program søndag 17.12.

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 tiger. Håper dere har hatt det bra!

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

11.30 – 14:30 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

Info:

- ✓ Gradering med master Geir og klubbens instruktører.
- ✓ Åpent for alle klubbens medlemmer.
- ✓ Vi har en liten kiosk åpen søndag formiddag.
- ✓ Visning / salg av noen 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 gult belte eller høyere.
- ✓ Tegnekonkurransse m.m.

✓ Priser.

- ✓ Gradering og deltagelse barn og junior kr 450,-
- ✓ 2 fra samme familie. 650,- 3 fra samme familie 850,-
- ✓ Alt er inkludert i en pris. Gradering, pizza og brus lørdag, 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

Oppdatert 1.8.2017



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. Disse reglene er besluttet av instruktørgruppen i klubben.

Graderinger til farget belte (gup).

- Det tillates å gradere inntil 2 ganger per år.
- Det skal være minimum 4 måneder mellom hver gradering.
- Gradering til hele beltegrader krever deltagelse på ungdom og voksen gruppen og, bestått teoriprøve.
- Teoriprøven er en del av totalvurdering frem til og med 2.Gup.
- Teoriprøven må bestås med minimum 70 % riktige svar til 1.Gup.
- Teoriprøven skal avlegges uten hjelpemidler.
- Dobbelt gradering tillates kun i spesielle tilfeller.
- Ved overgang fra junior til barneparti byttes belte system fra første gradering.
- Ringerike TKD følger TTU sitt graderingspensum og vårt beltesystem er inndelt slik at vi skal klare å lære våre medlemmer pensumet.











Gradering til 1 Dan (sort belte)

- For å gradere til sort belte kreves det at man er aktiv på trening.
- Det forventes deltagelse på minimum en sommerleir.
- Det forventes deltagelse på minimum en vinterleir.
- Det er en klar forventning at medlemmet **bidrar aktivt i klubben.**
- Det er en forutsetning 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.


















- Det er en forventning om at medlemmet bidrar som hjelpeinstruktør i klubben ved behov.
- 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

Grad system Ringerike TKD Ungdom og Voksne.

	10 Gup
	8 Gup
	7 Gup
	6 Gup
	5 Gup
	4 Gup
	3 Gup
	2 Gup
	1 Gup
	Dan

Graderingskrav følger TTU sitt pensum. Sjekk www.ttu.no

Grad system Ringerike TKD Barnegruppene.

	10. Gup
	8,1. Gup
	8. Gup
	7.2. Gup
	7,1. Gup
	7. Gup
	6.2. Gup
	6,1. Gup
	6. Gup
	5. Gup
	4,2 Gup
	4.1. Gup
	4. Gup
	3. Gup
	2. Gup
	1. Gup
	Dan

Graderingskrav følger TTU sitt pensum. Sjekk www.ttu.no

Grad system Tigergruppen.

Tiger gruppen.	
	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 et annerledes pensum på denne gruppen. Vi gjennomfører også graderingen på en helt annen måte.

Den høyeste graden på tigergruppen er hvitt og rødt belte. Dette er fordi vi mener at dersom et medlem har trent så lenge på gruppen 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 tidligere av forskjellige grunner.



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 vinnersjansje 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

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993615021

Instruktører Ringerike TKD



Geir Karlsen
4 Dan.



Artsiom Stalmakov
3 Dan.



Anders Stiksrud Helmen
3 Dan.



Reinhardt G Skøien
2 Dan.



Tor Brede Rognlid
1 Dan.

Vi har også noen faste hjelpeinstruktører som hjelper til på tiger og barne partiet.

- ✓ **Iver Skøien 1 Dan.**
- ✓ **Øystein Røste 1 gup.**
- ✓ **Marius Aaberg 3 gup.**
- ✓ **Geir Arne Sætrum 5 gup.**

Vi presenterer stolt våre sponsorer.

saga services BRØDRENE
HELGESEN

HØNEFOSS
RØRLEGGEBEDRIFT AS
NORDERHOVSGT. 21 - 3510 HØNEFOSS - TLF. 32 12 22 64
epost: jh@vseksperter.no

KVALITET SIDEN 1917



2
brødre

 **KREATIV**
COMMUNICATION AS

WF BIL AS

Biler kjøpes inntil kr. 150.000,-
Tlf. 952 86 631

stavdal
utleiesenter



 **TI INDUSTRIER**
HØNEFOSS AS

VIC
TRONRUD

Ringcont **BRYN BYGGKLIMA AS**

Containerservice Ringerike AS

 **EXTRA**
EXTRA STORT UTVALG TIL EXTRA LAVE PRISER

 **GOMAN**
BAKERIET

reklame.no
reklameservice as

Obs
BYGG

Klekken

SpareBankstiftelsen
RINGERIKE

Stians Bilglass

 **Telia**
Bedrift



ANNA EMILIE
AAMODT

OSTEOPAT D.O. MNOF



Vår leverandør av sportstøy.

macronstore



Husk å besøke vår hjemmeside.

www.ringeriketkd.no



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

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