

Regionslaget i Møre og Romsdal

TEAM NORTH WEST – NORWAY TEAM NORDVEST

INSTRUKS TIL UTØVER 2020

1. FORMÅL

Denne instruksjonen er regionlagets veiledning basert på NTN`s dokument «Retningslinjer for regioner fra 19.08.2015» og litt tatt i fra «NTN Landslag» Basert på dette, er denne instruksjonen tilpasset regionslaget Møre og Romsdal.

National Taekwon-Do Norway (NTN) formål er å fremme ITF Taekwon-Do i Norge, herunder bidra til samarbeid mellom klubbene (lagene) og representere idretten nasjonalt og internasjonalt. Regionslaget skal utvikle egen aktivitet, organisasjon og økonomi slik at det imøtekommer de krav og utfordringer medlemmene, norsk idrett og de internasjonale forbund stiller.

3. ORGANISERING

Det skal organiseres et regionslag i alle regioner. Regionslagsamlinger legges til der det hensiktsmessig lett å reise samt størst mulig oppslutning av deltagere. Regionslaget finansieres av at alle betaler en kontingent til regionslagets kasse.

*I tillegg til oppfordres klubber om dra på aktiviteter/stevner i regi av egen klubb.

Påmelding: gjøres ved å betale **750,-** pr. halv år. (Innbetaling gjør du etter første samling i Januar og August) Totalt blir det **1500,-** for 10 samlinger pr år, dette utgjør dette 150,- pr. gang. Om man ikke kan stille på alle samlinger er prisen den samme pr. halvår. Innbetaling skjer til kontonummer: **3910.67.28600** Merkes med navn og klubb. Pengene skal gå til honorarer til trenere, hall leie, reiser og evt. Innkjøp til laget etter behov. Laget får egen administrasjon for å organisere og tilrettelegge.

Formålet med regionslaget er:

1. Være en arena for kompetanseutvikling som skal komme hele regionen til gode.
2. Gi mulighet til ALLE som er konkurranseinteresserte utøvere fra med **blått belte fra fylt 13 år**, til å trene med andre klubber fra fylket.
3. Å representere **TEAM NORDVEST** i ITF Taekwon-Do LM/NM i regi av regionslagets utvalgte utøvere/lag.
4. Å representere **NORTH WEST NORWAY** i valgt internasjonal konkurranse i regi av regionslagets utvalgte utøvere/lag. Internasjonal konkurranse bestemmes av regionslagledelsen.
5. Å skape en positiv idrettskultur med solid forankring i NTN`s verdigrunnlag med utøverne som tar ansvar for felles trivsel, og er positive bidragsytere til utvikle et åpent og inkluderende miljø med glede, vennskap og godt samhold. Både ledere, trenere, foreldre og utøvere skal fremstå som gode rollemodeller i innad sine

- klubber og utad i forhold til samfunnet for øvrig.
6. Å tilpasse trening og opplegg rundt regionslaget innenfor det som er forsvarlig for den enkelte utøvers totalbelastning både helsemessig, utdanning/jobb og muligheten til å ha et normalt sosialt liv utenfor idretten.
 7. Å sørge for bredden blant topp må være allsidig slik alle får sjansen å bli med, alle skal med på dette nivået og ikke favoriseres.
 8. Å være bindeleddet mellom region og landslag.

3. VISJON og SLOGAN

Norges beste regionslag!

Regionslaget & ledelse skal:

- a) Om mulig, sørge for at alle klubbene i regionen skal være representert for å kunne å bidra til kompetanseutvikling i alle klubbene.
- b) Ikke ha toppidrettsprofil, men fokusere på idrettsglede, innsatsvilje, vinnerkultur og godt samhold.
- c) Utvikle utøvere som er gode rollemodeller og som har sunne holdninger i forhold til trening, helse, kosthold, skole, fritid m.m.
- d) Stille og ta ut lag til lagøvelsene (mønster og sparring) i LM/NM & Internasjonalt.
- e) Kvalitetssikre utøvere til nasjonal og internasjonal deltagelse.
- f) Å dedikere riktige personer til dem riktige oppgavene.
- g) Å utarbeide terminliste med dato, tid og sted. Dette gjøres senest desember året før.
- h) Samarbeide godt på tvers av klubbene.

4. ORGANISASJON 2020:

1. Regionleder - Ole Hosen
2. Regionslagsjef - Ronny Eidsvik
3. Regionslagledere - Laila Haram & Anders Husøy
4. Regionslagtrenere:
 - a) Fernando Perez
 - b) Laila Haram
 - c) Anders Husøy
 - d) Irene Giskegjerde Fure
 - e) Jan-Tore Fure
 - f) Marius Flemmen
 - g) Innhenting av eksterne ressurser vil bli gjort etter behov.

5. Økonomi og Administrasjon

- a) Marius Flemmen

6. Foreldre representanter

- a) Knut Ness – Ålesund Taekwon-Do Klubb – **Tlf: 900 33 715**
- b) Tonje Sollied – Molde Taekwon-Do Klubb – **Tlf: 991 09 022**

***ALLE** foreldrerelevante spørsmål gjøres til foreldrerrepresentanter

***Tonje Sollied** er sykepleier og vil være ansvarlig om det skulle oppstå skader, bruke førstehjelpsutstyr til dem som trenger dette, ta imot beskjed om noe er syke.

5. KRAV:

Krav for nasjonal deltagelse – forholdet til regionslaget

- a) Utøverne kan være med fra det året man fyller 13 år og inneha 4. Gup blått belte.
- b) Være godkjent av egen klubb og være registret som medlem og ha alle forhold til både klubb og forbund i orden (kontingenter, forsikring m.m.)
- c) All deltagelse i LM/NM skal være godkjent av egen klubb
- d) Alle utøvere skal være aktiv utøver i egen klubb
- e) Alle utøvere med sort belte er det ønskelig er aktive som instruktører, dette er samme krav som på landslaget.

Krav til internasjonal deltagelse – forhold til egen klubb/på eget initiativ

- a) Internasjonal deltagelse skjer i samråd med Hovedinstruktør i klubben din, der du reiser fritt på eget initiativ. Reise, organisering og påmelding i sportdata, samt coach/dommer må organiseres selv. Regionslaget involveres ikke i egne klubbreiser på internasjonale stevner.

Krav til internasjonal deltagelse – forhold til regionslaget

- a) Internasjonal deltagelse kan kun skje fra det året man fyller 13 år og inneha 4. Gup blått belte.
- b) Må ha deltatt minst på 2 regionale stevner og 1 LM/NM tidligere.
- c) Må være tatt ut av regionslagledere for å delta.
- d) Deltagelse må være godkjent av egen klubb.
- e) Avvik kan skje i samråd med regionslagledere.
- f) Alle utøvere med sort belte er det ønskelig er aktive som instruktører, dette er samme krav som på landslaget.
- g) Alle utøvere som skal delta internasjonalt må tegne en ekstra forsikring gjennom forsikringsselskapet Gouda. Se. Gouda.no NB! Vanlig reiseforsikring dekker ikke skader skjedd på kampsportstevner.

Krav til å være Coach på internasjonale stevner

- a) Minimum 18 år.
- b) Minimum 1. Dan sort belte.
- c) Grundig kjennskap til konkurransereglene.
- d) Deltatt som Coach på minimum 2 regionale stevner.

6. Aktivitetsperiode

Følgende aktivitetsperioder er veiledende:

- a) August – november (frem til LM/NM) aktiv periode
- b) November (etter LM/NM) – desember (off season) ingen org. Aktivitet, egentrening!
- c) Januar – mai (frem til utenlands stevne) aktiv periode
- d) Juli – august (off season) ingen org. Aktivitet, egentrening! Sommerleir

Terminliste for regionslagets organiserte aktiviteter 2020:

Regionslagsamlinger:

Lørdag 25.Januar kl. 12.00 -17.00 (Molde)
Søndag 01.Mars kl. 13.00 - 17.00 (Ålesund)
Lørdag 28.Mars kl. 12.00 - 17.00 (Molde)
Søndag 19.April kl. 13.00 – 17.00 (Ålesund)
Søndag 24.Mai kl. 12.00 – 17.00 (Molde)
Søndag 14.Juni kl. 13.00 – 17.00 (Ålesund)
Søndag 30.August kl. 12.00 – 17.00 (Molde)
Søndag 27.September kl. 13.00 – 17.00 (Ålesund)
Lørdag 24. Oktober kl. 12.00 – 17.00 (Molde)
Søndag 22.November kl. 13.00 – 17.00 (Ålesund)

***Hall og evt. endringer blir publisert i forkant på regionlagets facebookside.**

World Cup 2020

5-11.Oktober (Koper, Slovenia)

LM/NM 2020

6-8.November 2020 (Sotra)

7. FORPLIKTELSE

Med signatur av instruksen, ønsker du å forplikte deg til regionslaget og stiller på hver samling om noe ikke uforutsett skulle oppstå. Dette er for å skape forutsigbarhet for året som kommer at laget kan regne med kontinuitet og ta ut det beste laget inn mot LM/NM og internasjonale mesterskap der du representerer regionen TEAM NORTH WEST - NORWAY individuelt eller lag. Dette gjelder for rødt og sort belte.

8.KOMMUNIKASJON

Vi ber alle utøvere og foreldre holde seg oppdatert på vår felles facebookgruppe:

Team Nordvest

Her vil det publisert all informasjon om regionslaget.

* Nødvendig revisjon av instruksen, blir gjennomført og fremlagt på regionsmøter etter behov.

Mvh

Ledelsen i NTN Møre og Romsdal

***NAVN MED BLOKKBOSTAVER/ Signatur & dato:**

Utøver: _____

Klubb: _____

Grad: _____

Fødselsdato: _____

Gi denne til regionslaglederene etter du har lest igjennom og kan bekrefte at du kan være med inneværende år. Om du ikke kan stille på alle samlingene, så bare gir du beskjed i god tid til regionslagledere.