**2019 GM CHOS CUP Informasjon**

● Kamp (Barn og Voksen)

* Gruppe
* Drakt, utstyr : Dobok, Belte, Vest, Tannbeskyttelse, Susp
* Hver kamp barn: to runder 1.5 minutter kamp og 0.5 minutter pause,
* Ungdom/voksen: 2 minutter kamp og 0.5 minutter pause mellom rundene.

● Poomsae

- Gruppe (Barn og Voksen)

* Drakt, utstyr : Dobok, Belte
* Fritt valg poomse TTU, Diamant, WT

● Speed Brekking (Barn)

- Drakt, utstyr : Dobok, Belte

* Matcheo Kyorugi – **CLUBBMESTERSCUP**
* Alle klubber stiller med et par til klubb konkurranse Matcheo Kyorugi.
* Drakt, utstyr : Dobok, Belte
* Paret velger 4 valgfrie teknikker fra hele TTU pensum. (1 steg, 2 steg, 3 steg og sjølvforsvar)

● Pris : 250,-kr (ink. Poomsae, Kamp, speedbrekking(barn)).

● Betaling : Betale ved registrering. Kontant, vipps og kort.

● Påmelding : KUN e-post : send til [anna@ttu.no](mailto:anna@ttu.no)

frist dato : 26. sep.

**\*NB. Alle deltakerne må sende påmelding for å planlegge turnering**

● Registrering : kl.09:00 - 09:30

● Premier : Alle deltakerne skal få diplom og medalje.

Beste gutt, beste jente, beste mann, beste kvinne skal få pokaler.

Beste klubb skal få stor pokal.

* Det er kiosk der du kan kjøpe lunsj og div godsaker. ☺

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| GM CHOS CUP  PÅMELDINGSSKJEMA | | | |
| Klubb |  | | |
| Trener |  | | |
| Mobil |  | | |
| E-post |  | | |
| Navn | | Kamp/ Poomsae/  Speedbresking/ avtaltkamp | Grupp(år, Blet, kjønn) |
| Fek. Selma | | Poomsae  Speedbreaking | G4. 12år, rød, jente |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |