

# REGIONSLAGET TEAM WEST

HØSTEN 2022

- Passer for alle som har rødt og sort belte og so minimum fyller 13 år i løpet av 2022.
- Man må ha lyst til å konkurrere. Regionslaget trener frem mot Land- og norgesmesterskapet som arrangeres på Sotra første helgen i november.
- Deltagere må stille på hver samling. Dersom man ikke kan møte må man gi beskjed.
- Deltakere må delta på klubbtreninger, Vest Norsk mesterskap og NM/LM. Dersom man ikke kan møte på mesterskap må man gi beskjed.
- For å delta på lagøvelser på NM må man være på regionslaget.
- Regionslaget forplikter seg til å hjelpe til med opprigging av Vest Norsk mesterskap, samt å hjelpe til på mesterskap for barn.

## HOVEDMÅL FOR HØSTEN 2022

- Vest Norsk mesterskap 17. september, Haukelandshallen
- NM / LM 4 - 6. november i Sotra Arena.

## TERMINLISTE JUNIOR OG SENIOR

11. SEPTEMBER	Regionslagstrening 11:00-15:00, Haukelandshallen
17. SEPTEMBER	Vest- Norsk mesterskap, Haukelandshallen
18. SEPTEMBER	Regionslagstrening 11:00–15:00, Haukelandshallen
23. OKTOBER	Regionslagstrening 11:00–15:00, Haukelandshallen
4.-6. NOVEMBER	NM / LM, Sotra Arena

På alle treninger blir det mønster og sparring. På regionslagstreneingene blir det lagt inn en lengre pause midtveis, så ta med lunsj.

## NM-TRENING

Hver fredag kl 18:00 – 19:00 blir det arrangert NM-treninger i Haukelandshallen. Treningen er åpen for alle som skal til NM/LM, uansett klubb.

## PÅMELDING

Påmelding ved oppmøte på første regionslagstrening 11. september. Har du ikke mulighet til å delta, gi beskjed.

## REGIONSLAGSTRENERE

Espen Drange:	espdra@gmail.com
Madeleine Lind:	madeleine@btkd.no