

TIDSSKJEMA KICK OFF 3.-5. FEBRUAR 2017

TID	PROGRAM	HVOR	HVEM
Fredag 3. feb.			
18:00-20:00	Informasjon om regler i kumite/nylige endringer	Ullevål stadion, møterom 2004 (kantinen)	Robert Hamara
20:00-22:00	Informasjon om landslagsopplegget	Ullevål stadion, møterom 2004 (kantinen)	Wayne Otto / Raik Tietze
Lørdag 4. feb.			
10:00-11:30	Trening 1 - kumite ungdom (11-13år)	Bjølsen, liten hall	Wayne Otto / Morten Alstadsæther
11:30-13:00	Trening 2 - kumite kadett/junior/senior - menn	Bjølsen, liten hall	Noah Bitsch / Jonathan Horne
13:00-14:30	Trening 3 - kumite kadett/junior/senior - kvinner	Bjølsen, liten hall	Jana Bitsch
14:30-16:00	Trening 4 - kata	Bjølsen, liten hall	Sophie Wachter
16:00-17:30	Trening 5 - kumite ungdom (11-13år)	Bjølsen, liten hall	Wayne Otto / Morten Alstadsæther
REGIONSTEVNE LØRDAG			
12:00-13:00	Kata konkurranse		
13:00-14:30	Kumite Ungdom konkurranse		
14:30-16:00	Kumite Kadett/junior og senior konkurranse		
Søndag 5. feb.			
10:00-11:30	Trening 1 - kumite ungdom (11-13år)	Bjølsen, stor hall	Wayne Otto / Morten Alstadsæther
10:00-11:30	Trening 2 - kata	Bjølsen, stor hall	Sophie Wachter
11:30-13:00	Trening 6 - kumite kadett/junior/senior - alle	Bjølsen, stor hall	Noah Bitsch / Jonathan Horne / Jana Bitsch
13:00-14:30	Trening 6 - kata	Bjølsen, stor hall	Sophie Wachter
14:30-16:00	Trening 5 - kumite ungdom (11-13år)	Bjølsen, stor hall	Wayne Otto
14:30-16:00	Trening 6 - kumite kadett/junior/senior - alle	Bjølsen, stor hall	Morten Alstadsæther

Alle økter er åpne for alle. Det er en fordel å ha erfaring med konkurranse (gjelder ikke 11-13 åringer som vil få eget opplegg). Det oppfordres sterkt til å delta i Østlandscup 1 som arrangeres i Bjølsenhallen lørdag 4.februar. Egen påmelding i SportData.

**KAMP
SPORT**