



**Team
CB19NL** SESSIONS

OLIEBOLLEN TOERNOOI

**TUL
SPARRING
TEAM TUL
TEAM SPARRING
FLYING HIGH KICK**

07.01.2023 | NIEUWEGEIN

OVERIJSSSELHAVEN 147, 3433 PH NIEUWEGEIN

Deelname: 10,- (incl. lunch)

INTRODUCTIE

Het nieuwe jaar komt eraan en **CB19NL** begint het jaar meteen spectaculair met een gezellig clubtoernooi. Op **7 januari 2023** organiseren wij gezamenlijk het Oliebollen Toernooi. Wij hebben er veel zin in, en jullie hopelijk ook!

OPZET TOERNOOI

Het toernooi is laagdrempelig opgezet. Het doel is om de deelnemers een leuke dag te bezorgen, van elkaar te leren en ervaring op te doen. Het is een mooie gelegenheid om het wedstrijdelement van Taekwon-Do in een veilige sfeer te ervaren.

Door kleine poules te hanteren waarin iedereen tegen elkaar komt te staan, kun je veel meer partijen draaien dan gebruikelijk.

We lunchen met z'n allen en elke deelnemer krijgt een prachtige medaille. Voor de poulewinnaars hebben we een beker.

PROGRAMMA

DATUM	Zaterdag 7 januari 2023
LOCATIE	Taekwon-Do Nieuwegein CB19NL Overijsselhaven 147 3433 PH Nieuwegein
Kantine & inloop	09:00
Opening & Warming-Up	09:45
Start	10:00
Tul	10:00 - 11:00
Team Tul	11:00 - 11:30
Springen	11:30 - 12:00
LUNCHPAUZE	12:00 - 12:30
Sparren	12:30 - 13:30
Team Sparren	13:30 - 14:30
PRIJSUITREIKING	14:30 - 14:50
Groepsfoto & afsluiting	14:50 - 15:00

ONDERDELEN

- Je coach bepaalt aan welke onderdelen je meedoet.
- Deelnemers zullen worden ingedeeld aan de hand van hun graduatie en leeftijd in poules van maximaal 4 a 5 deelnemers.
- Iedere deelnemer zal een wedstrijd lopen tegen de andere deelnemers in de poule. In totaal draai je minimaal 3 a 4 partijen.
- Deelnemers mogen zelf kiezen welke Tul ze lopen. Het is dus een vrije keuze.

SPRINGEN

- Bij het springen zijn de categorieën bij de **Jeugd**: -140cm / - 160cm / + 160 cm
- **Juniores** en **Seniores** worden samengevoegd
- Bij het onderdeel springen hanteren wij de volgende techniek:
 - **Twimyo Nopi** (gesprongen voorwaartse trap)
- Starthoogtes:
 - Voorrondes Nopi: start hoofdhoogte, steeds hoger tot er 1 winnaar overblijft.

SPARREN

- Deelnemers zullen worden ingedeeld aan de hand van hun lengte, gewicht en graduatie en leeftijd in poules van maximaal 4 a 5 deelnemers.
- Iedere deelnemer zal een wedstrijd lopen tegen de andere deelnemers in de poule. In totaal draai je minimaal 3 a 4 partijen.
- Tot blauwe band hanteren wij het Punt-Stop Systeem. Vanaf blauwe band hanteren wij het Doorgaand Systeem.
- Alle jeugd partijen duren 1,5 minuut, junioren en senioren 2 minuten.

TEAM TUL

- Teams mogen bestaan uit 3, 4 of 5 teamgenoten
- Teams mogen zelf kiezen welke Tul ze lopen. Het is een vrije keuze.
- Alle **graduaties** en **leeftijden** mogen door elkaar in een team

TEAM SPARREN

- Teams bestaan uit 3 teamgenoten.

- De organisatie stelt de teams samen aan de hand van het aantal inschrijvingen waarbij alle deelnemers van de scholen door elkaar heen gemixt worden. Hierdoor willen wij de teamspirit onder de scholen vergroten.

PRAKTISCHE ZAKEN

INSCHRIJVEN

Via het Google inschrijfformulier kan iedereen zich opgeven voor het Oliebollen Toernooi. Het is wel belangrijk dat iedereen de correcte lengte, gewicht, leeftijd en graduatie opgeeft. Dit stelt ons in staat om eerlijke en competitieve poules en team te creëren.

- Iedereen die zich inschrijft doet mee aan de onderdelen **Tul** en **Springen**.
- De onderdelen **Sparren**, **Team Tul** en **Team Sparren** zijn optioneel.
- Meld bij je leraar dat je meedoet en vul daarna het online inschrijfformulier in:
 - <https://forms.gle/5gcf3ufkVHLEzYBj7>

TOESCHOUWERS

Op de locatie in Nieuwegein is een kantine aanwezig en toeschouwers zijn toegestaan. Wij kunnen op drie velden tegelijk draaien. De deelnemers waarvan de poule niet bezig is op de velden blijven in de kantine. Vanwege de beperkte ruimte verzoeken wij de papa's en mama's daar een beetje rekening mee te houden. Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger dan waarderen wij dat ontzettend. Wij zorgen dat er tijdens het toernooi van iedereen foto's worden gemaakt. Uiteraard zullen die vanwege de privacy alleen geplaatst worden **Facebook Groep** van **CB19NL**.

INSCHRIJFGELD

Deelname kost **€10,-** per persoon. Dit is inclusief **lunch**, **deelname**, **aandenken** en **prijzen**. Opgave is pas compleet bij het betalen van het inschrijfgeld bij je eigen instructeur.

DEADLINE INSCHRIJVING

Opgeven voor het CB19NL Oliebollen toernooi is mogelijk tot:

Woensdag 4 januari 2023 12:00

Wij hebben er erg veel zin in en hopelijk jullie ook en zien we jullie allemaal **zaterdag 7 januari 2023**. Tot dan!

Namens de CB19NL scholen,

**Taekwon-Do Nieuwegein, Taekwon-Do School Amsterdam, Taekwon-Do
Academie Nimjae en Taekwon-Do Academie Namu Kwan**