



Til medlemmer i Christiania Taekwon-Do klubb

Oslo, 12.03.2023

Sakliste og saksdokumenter for årsmøte i Christiania Taekwon-Do klubb 2023

Styret viser til innkalling til årsmøte av 21.03.2023.

Årsmøtet avholdes den 23.03.2022 kl 19:30-21:00 i Bjørnsletta flerbrukshall, Åsjordet 5, 0381.

Under følger saklisten for årsmøtet:

Sak 1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene

Sak 2. Valg av:

Sak 2.1. Dirigent

Sak 2.2. Protokollfører

Sak 2.3. 2 medlemmer til å underskrive protokollen

Sak 3. Godkjenne innkallingen

Sak 4. Godkjenne forretningsorden

Sak 5. Godkjenne saklisten

Sak 6. Behandle idrettslagets årsberetning

Sak 7. Behandle

Sak 7.1. Idrettslagets regnskap

Sak 7.2. Styrets økonomiske beretning

Sak 7.3. Behandle kontrollutvalgets beretning

Sak 8. Behandle forslag og saker

Sak 8.1. Forslag om endring av retningslinjer for styret

Sak 9. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter.

Sak 10. Vedta idrettslagets budsjett

Sak 11. Behandle idrettslagets organisasjonsplan

Sak 12. Foreta følgende valg:

Sak 12.1. Styre:

Sak 12.1.1. leder

Sak 12.1.2. nesteleder

Sak 12.1.3. styremedlemmer

Sak 12.1.4. varamedlemmer

Sak 12.2. Kontrollutvalg:

Sak 12.2.1. leder

Sak 12.2.2. medlem

Sak 12.2.3. varamedlem

Sak 12.3. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget

Sak 12.4. Valgkomité:

Sak 12.4.1. leder

Sak 12.4.2. medlem[mer]

Sak 12.4.3. varamedlem[er]

Sak 1. Godkjenne de stemmeberettigede medlemmene

For å være stemmeberettiget må man ha fylt 15 år, ha vært medlem i minimum 1 måned og ikke ha utestående fordringer til klubben.

Sak 2. Valg av:

- 1 Dirigent
- 1 Protokollfører
- 2 til å underskrive protokollen

Innstilling:

Dirigent: Forslag fremmes på årsmøtet

Protokollfører: Forslag fremmes på årsmøtet

Underskrive protokoll: Forslag fremmes på årsmøtet

Sak 3. Godkjenne innkallingen

Innstilling: Innkallingen godkjennes

Sak 4. Godkjenne forretningsorden

Vedlegg: Forslag til forretningsorden

Innstilling: Forretningsordenen godkjennes

Sak 5. Godkjenning av sakslisten

Innstilling: Sakslisten godkjennes

Sak 6. Behandle idrettslagets årsberetning

Vedlegg: Årsberetning 2022

Årsberetningen presenteres ved styreleder Arne Martin Vik.

Innstilling: Årsberetning godkjennes

Sak 7. Behandle

- Idrettslagets regnskap

Vedlegg: Regnskap 2022

Presenteres ved daglig leder Hallgeir Betele

Innstilling: Regnskap godkjennes

- Behandle kontrollutvalgets beretning

Vedlegg: Kontrollutvalgets beretning 2022

Presenteres ved daglig leder Hallgeir Betele

Innstilling: Kontrollutvalgets beretning godkjennes

Sak 8. Behandle forslag og saker

8.1 Forslag om honorar for styreleder

Vedlegg: Forslag fra styremedlemmene, unntatt styreleder

Forslag fra styremedlemmene, unntatt styreleder

Presenteres av Nestleder Karen S Jensen

Innstilling: Styret ønsker at årsmøte tar denne avgjørelsen.

Sak 9. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift, eller gi fullmakt til å fastsette treningsavgifter

Styret foreslår å beholde gjeldende medlemsavgift på 100,-

Styret foreslår å beholde dagens treningsavgifter

- 400,- pr mnd for voksne (øker 10,- fra i fjor)
- 370,- pr mnd for barn (øker 10,- fra i fjor)
- 200,- pr mnd for sortbelter uten instruksjon
- 199,- pr mnd for studenter
- 10,- pr mnd for instruktører og styremedlemmer (øker til 10,-)

Styret har innført familiebonus for på 10% for 2 betalende medlemmer fra samme husstand og 20% avslag på 3 eller flere betalende fra samme husstand.

Styret har innført en tilskuddsordning for økonomisk vanskeligstilte. Medlemmer kan få fritak for treningsavgift i 1 år av gangen ved søknad fra medlem eller fra instruktør med godkjenning.

Innstilling: Medlemskontingent bestemmes til 100,-. Styret gis fullmakt å endre treningsavgift som foreslått og eventuelle endringer ved behov.

Sak 10. Vedta idrettslagets budsjett

Vedlegg: Budsjett 2023

Det foreslås nytt oppsett på budsjett fra 2023

Presenteres ved styreleder Arne Martin Vik

Innstilling: Budsjett godkjennes

Sak 11. Behandle idrettslagets organisasjonsplan

Vedlegg: Organisasjonsplan

Presenteres ved daglig leder Hallgeir Betele

Foreslås en endring på organisasjonskart som inkluderer instruktører og endring av navn til kontrollkomite fra revisor.

Innstilling: Organisasjonsplan godkjennes

Sak 12. Foreta følgende valg:

Styre:

Valgkomiteen bestående av Christian Semb (leder), Magnus V Nilsen og Cecilie Svendsen (medlemmer i valgkomiteen) og Martin Kaasgaard Nilsen (varamedlem) har fremmet forslag om følgende styre

Leder:

Arne Martin Vik

Nesteleder:

Karen S Jensen

Styremedlemmer:

Jens Petter Hamang

Ingrid M Asp

Varamedlemmer:

Syver Aas-Bakke

Thomas Nordbø Heyeraas

Kontrollutvalg:

Valgkomiteen bestående av Christian Semb (leder), Magnus V Nilsen og Cecilie Svendsen (medlemmer i valgkomiteen) og Martin Kaasgaard Nilsen (varamedlem) har fremmet forslag om følgende kontrollutvalg

Leder:

Jarl Richard Ringard

Medlem:

Morten Hervik

Varamedlem:

Sebastian Hauger Sønsteby

Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget:

Innstilling: At styret gis fullmakt til å utnevne representanter

Valgkomité:

Styret bestående av Arne Martin Vik (styreleder), Karen S Jensen (nestleder), Ingrid M Asp og Jens Petter Hamang (styremedlemmer) og Syver Aas-Bakke og Thomas N Heyeraas (varamedlemmer) fremmer forslag om følgende valgkomité

Leder:

Christian Semb

Medlem[er]:

Magnus Vegard Nilsen

Cecilie Svendsen

Varamedlem[er]:

Martin Kaasgaard

Vedlagt følger følgende dokumenter:

- Styrets forslag til forretningsorden
- Årsberetning 2022 med Styrets økonomiske beretning
- Regnskap 2022
- Budsjett 2023
- Kontrollutvalgets beretning
- Forslag og saker, herunder eventuelle lovendringer
- Organisasjonsplan

Ved spørsmål om årsmøtet, kan daglig leder, Hallgeir Betele kontaktes på 901 35 080 eller dagligleder@ctkd.no.

Med vennlig hilsen
styret



FORRETNINGSORDEN FOR GJENNOMFØRING AV ÅRSMØTE I

Christiania Taekwon-Do klubb

1. **Gjennomføring av årsmøtet**
 - 1.1. Årsmøtet ledes av den valgte dirigenten, og skal gjennomføres i samsvar med NIFs lov og denne forretningsorden.
 - 1.2. Enhver som ønsker ordet på årsmøtet, må melde seg til talelisten og kan bare tale til årsmøtet når dirigenten har gitt vedkommende ordet.
2. **Taletid**
 - 2.1. Medlem/årsmøtevalgt organ med forslag på saklisten, gis nødvendig taletid for å presentere forslaget.
 - 2.2. For etterfølgende innlegg, er taletiden tre minutter for første innlegg, to minutter for andre innlegg og ett minutt for tredje innlegg. Ingen gis rett til ordet mer enn tre ganger i samme sak.
 - 2.3. Etter forslag fra dirigenten eller et medlem/årsmøtevalgt organ, kan årsmøtet beslutte å:
 - 2.3.1. sette strek for de inntegnede talere
 - 2.3.2. sette strek for nye forslag
 - 2.3.3. øke antall innlegg
 - 2.3.4. endre taletiden
 - 2.3.5. gi taletid til personer uten talerett
 - 2.4. Person med talerett som ber om ordet til forretningsorden har ett minutt taletid.
3. **Behandling av forslag på årsmøtet**
 - 3.1. Person som vil fremme eventuelle forslag/endringsforslag, under årsmøtet må meddele forslaget skriftlig til dirigenten og være signert av medlemmet.
 - 3.2. Forslag kan bare fremmes i saker som står på saklisten.
 - 3.3. Etter at saklisten er godkjent, kan ikke forslag som fremgår av saklisten trekkes uten at årsmøtet aksepterer dette.
4. **Stemmegivning**
 - 4.1. Stemmegivning gjennomføres i samsvar med dirigentens angivelse. Dirigenten skal klart angi hvilken sak det skal stemmes over..
 - 4.2. Dersom det kreves eller er nødvendig med skriftlig avstemming, skal avstemming skje ved å benytte skriftlig skjema.
5. **Protokoll**
 - 5.1. Det føres protokoll over årsmøtets forhandlinger. Protokollen føres av de årsmøtet har valgt til å føre protokoll.
 - 5.2. I protokollen innføres hvem som har hatt ordet i sakene, hvilke forslag som er fremmet, hvem som er forslagsstiller, hvilke vedtak som er fattet i den enkelte sak, og resultatet av avstemninger med antall stemmer for og imot og ev. blanke stemmer.
 - 5.3. Protokollen skal publiseres på idrettslagets hjemmeside så snart den er godkjent.



ÅRSBERETNING 2022

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB

Styret

Klubbens styre for 2021 har bestått av:

Leder: Arne Martin Vik

Nestleder: Karen S. Jensen

Styremedlemmer: Jens Petter Hamang & Ingrid Asp

Varamedlemmer: Syver Aas-Bakke & Thomas Nordbø Heyeraas

Kontrollkomité

Klubbens kontrollkomité har bestått av:

Leder: Jarl Richard Ringard

Kontrollkomitémedlem: Sebastian Sønsteby

Varamedlem: Morten Hervik

Styrets arbeid

Styrets hovedfokus gjennom 2022 har vært preget av hvordan klubben skal komme seg skikkelig tilbake etter koronapandemien. Styret har også arbeidet med presisering av arbeidsoppgaver for ledere samt markedsføringstiltak for det nye året.

Styret har avholdt 8 styremøter i 2021, hvorav kontrollkomitéen har deltatt på 1.

Instruktørmøter

Det har i 2022 blitt avholdt 8 instruktørmøter hvor treninger, graderinger og markedsføring har vært diskutert.



Medlemstall

Hovedandelen av medlemmene er barn under 12 år fordelt på trening på dagtid og kveldstid. Oppgangen kommer sannsynligvis av en normalisering etter koronapandemien, samt godt miljø på trening og motiverte instruktører. Styret ønsker å fortsette økningen i 2023 og ønsker å fortsette med den positive trenden fra 2022.

Medlemstall for 2022 (Tall fra 2021 i parantes):

Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26	Total
Kvinner	4 (0)	43 (44)	20 (20)	9 (9)	9 (10)	85 (83)
Menn	7 (0)	97 (66)	27 (29)	8 (4)	33 (31)	172 (130)
Totalt	13 (0)	140 (110)	47 (49)	17 (13)	42 (41)	257 (213)

Medlemsutvikling:

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Kvinner	148	149	142	140	141	114	83	85
Menn	360	333	275	260	260	191	130	172
Totalt	508	482	417	400	401	305	213	257

Trening

Klubben har også i 2022 hatt et redusert treningstilbud i vårsemesteret. Det har også vært gjennomført mange sommertreninger i forhold til tidligere år. Klubben har holdt treninger for barn, ungdom og voksne gjennom høstsemesteret og største delen av høstsemesteret.

Treningene har blitt ledet av godt kvalifiserte instruktører, og med hjelp fra hjelpeinstruktører på de fleste partiene. Den faglige oppfølgingen av klubbens aktiviteter har blitt fulgt opp av klubbens hovedinstruktør, Master Hallgeir Betele, 7. Dan.



Samlinger, kurs og leir

Det har vært begrenset muligheter for kurs og samlinger gjennom året pga koronapandemien.

Kurs

Klubbens medlemmer har gjennom året vært representert på følgende kurs:

Instruktør 7 i Trondheim (05.-06. mars)

Master Hallgeir Betele deltok fra klubben.

Instruktør 5 i Tønsberg (19. mars)

Arne Martin Vik deltok

Instruktør 2 og 3 i Oslo (23.-24. april)

Magnus K Fagerberg, Thomas B Flaata, Syver Aas-Bakke, Conrad Leren Hamang, Kjetil Oldevik og Tobias Røed deltok. Arne Martin Vik arrangerte kurset.

Instruktør 1 i Oslo (07. mai)

Master Hallgeir Betele arrangerte kurset.

Instruktør 4 i Oslo (07. mai)

Tom A Olsen og Arne Martin Vik deltok. Master Hallgeir Betele arrangerte kurset.

Seminar med Torfinn Katla Opedal om tilrettelegging av trening for personer med fysiske utfordringer i Oslo (12. oktober)

Syver Aas-Bakke, Annabel Heltne, Arne Martin Vik, Tom A Olsen, Ingrid M Asp, Stian Omli, Jens Petter Hamang, Andreas Garcia Benito Dale, Ivanna Gouveia, Claire Czternasty Hembre og Master Hallgeir Betele deltok på seminaret. Klubben arrangerte.

Instruktør 1 i Oslo (16. oktober)

Casimir Spreter von Kreudenstein, Arin Blekastad, Andreas Garcia Benito Dale, Magnus K Fagerberg, Eva Sofie Hella Lau, Claire Czternasty Hembre, Bo Aleksander Holst Aasheim, Lycke Hansen, Einar Bjørgo og Marius Berg Sælebakke deltok fra klubben. Master Hallgeir Betele arrangerte kurset.

Dommerkurs i Oslo (16. oktober)

Geir Simonsen, Annabel Heltne og Conrad Leren Hamang deltok fra klubben. Master Hallgeir Betele arrangerte kurset.

Instruktør 2 og 3 i Oslo (29.-30. oktober)

Arin Blekastad, Lycke Hansen, Claire Czternasty Hembre, Dorthea Moldenæs Simensen, David Skogan, Bo Aleksander Holst Aasheim, Andreas Garcia Benito Dale, Tom A Olsen, Marius Ber Sælebakke og Lu Aurora Hilleren deltok for klubben. Arne Martin Vik arrangerte kurset.

Instruktør 2 og 3 i Kristiansand (12.-13. november)

Arne Martin Vik arrangerte kurset.

Instruktør 4 i Bærum (11.-12. november)

Christian B Semb, Bo Aleksander Holst Aasheim, Jens Petter Hamang, Conrad Leren Hamang, Magnus V Nilsen og Syver Aas-Bakke deltok fra klubben.

Skadefri-klubbkveld (16. november)

Syver Aas-Bakke, Annabel Heltne, Andreas Garcia Benito Dale, Tom A Olsen og Magnus V Nilsen deltok fra klubben. Arne Martin Vik arrangerte.



Samlinger

Det har vært arrangert samlinger i forkant av graderingen

- 18. september
 - 73 deltagere (52 barn, 6 junior og 15 seniorutøvere deltok)
- 4. desember
 - 60 deltagere (45 barn, 5 junior og 10 seniorutøvere deltok)

Det har også vært arrangert supertirsdager, treningsamlinger for barn i klubben

- 11. oktober
 - 47 deltagere
- 1. november
 - 33 deltagere
- 6. desember
 - 33 deltagere

Graderinger

Klubbens medlemmer har gjennom året deltatt på graderinger som følger:

Klubbgraderinger

Det har vært gjennomført klubbgraderinger

- Ekstragradering 3. februar
 - 16 utøvere
- 20. mars
 - 72 deltagere (45 barn, 17 junior og 10 seniorutøvere gikk opp til test)
 - 4 stk gikk opp til delgrad på sort
- Ekstragradering 31. mars
 - 10 deltagere
- 10. mai
 - 88 utøvere (49 barn, 26 junior og 13 seniorutøvere gikk opp til test)
 - 5 stk gikk opp til delgrader på sort
- Ekstragradering 22. mai
 - 11 deltagere
 - 1 stk gikk opp til delgrad på sort
- 15. august
 - 3 stk gikk opp til delgrad på sort
- 4. desember
 - 106 utøvere (69 barn, 20 junior og 17 seniorutøver gikk opp til test)
 - 5 stk gikk opp til delgrad på sort
- Ekstragradering 12. desember
 - 12 utøvere

Sortbeltegraderinger



Regional sortbeltegradering 22. november

Klubben fikk 1 ny 2.DAN:

Ingrid Marie Flaatten

Klubben fikk 1 ny 3.DAN:

Syver Aas-Bakke

Delgrader DAN:

Tom A Olsen 3.DAN -3

Jens Petter Hamang 3.DAN-1

Christian B Semb 3.DAN-1



Seniorgradering 1.august på sommerleiren i Surnadal

Klubben fikk sin første 4. DAN da Arne Martin Vik graderte på seniorgraderingen.



Det har blitt gjennomført sortbeltegradering kun for klubbens medlemmer 15.august:

Klubben fikk 1 ny sortbelte 1.DAN:

Kjetil Oldervik



Regional sortbeltegradering 22. november

Klubben fikk 2 nye 3.DAN:

Tobias Røed og David Skogan

Delgrader DAN:

Magnus V Nilsen 3.DAN-3

Jens Petter Hamang 3.DAN-2

Christian B Semb 3.DAN-2

Kongress

Årsting i Norges Kampsportforbund og ITF seksjonen samt NTN Kongress.

Klubben var representert ved Arne Martin Vik, Sebastian H Sønsteby og Ingrid Marie Flaatten.



Konkurranser

Klubbens utøvere deltok i 2 mesterskap i 2022:

Østlandscup i Røyken (27. mars) - 5. beste klubb



Klubben stilte med 16 utøvere, 7 coacher og 4 dommere. Klubben vant 6 gull, 4 sølv og 3 bronse.

Klubbens deltagere var Thomas N Heyeraas, Olav Elliot Opdal, Conrad Leren Hamang, Syver Aas-Bakke, Bo Aleksander Holst Aasheim, Ingrid Asp, Ingrid Marie Flaatten, Claire Czternasty Hembre, Dorthea Moldenæs Simonsen, Tobias Røed, Helene Semb, Marius Berg Sælebakke, Sebastian Sønsterby Hauger og Arne Martin Vik.

Bo Aleksander, Arin og Dorthea stilte for første gang i Østlandscup.

Klubbens coacher var Thomas N Heyeraas, Syver Aas-Bakke, Tobias Røed, Helene Semb, David Skogan, Sebastian Sønsterby Hauger og Arne Martin Vik.

Klubbens dommere var Christian Semb, Geir Simonsen, Jens Petter Hamang, Aleksander Fortun og Master Hallgeir Betele.

Klubbens medaljører var:

- Thomas N Heyeraas tok gull i Sparring sr +70 kg DAN
- Conrad Hamang tok gull i Sparring jr1 +165 cm blått/rødt belte
- Conrad Hamang tok gull i Mønster jr1 blått/rødt
- Helene Semb tok gull i Sparring sr +68 DAN
- Helene Semb tok gull i Knusing sr/veteran rødt/sort
- Joachim Raanaas tok gull i Sparring Veteran +80 gult/grønt
- Tobias Røed tok sølv i Mønster sr DAN
- Olav Elliot Opdal tok sølv i Mønster sort jr2
- Olav Elliot Opdal tok sølv i Sparring sort jr 2+75 kg
- Arne Martin Vik tok sølv i Sparring sort sr +70 kg
- Ingrid Marie Flaatten tok bronse i Mønster sort sr
- Helene Semb tok bronse i Mønster sort sr
- Syver Aas-Bakke tok bronse i Mønster sort sr

EM i ITF Taekwon-Do i Porec, Kroatia



Master Hallgeir Betele deltok som dommer under mesterskapet. Arne Martin Vik bistod landslaget som medisinsk ansvarlig. Norge ble neste beste nasjon med 8 gull, 4 sølv og 16 bronse.

Holland cup i Delft Nederland (29. mai)



Klubben hadde deltagere og 2 coacher som representerte regionslaget Team East. Team East ble 6. beste klubb på konkurransen

Klubbens deltagere var Syver Aas-Bakke, Annabel Heltne, Conrad Leren Hamang, Thomas Nordbø Heyeraas og Sebastian Sønsteby Hauger.

Klubbens coacher var Jens Petter Hamang og Arne Martin Vik.

Klubbens medaljører var:

- Conrad Leren Hamang tok sølv i Mønster jr ungdom rødt
- Conrad Leren Hamang tok sølv i Sparring jr ungdom rødt -55 kg
- Thomas Nordbø Heyeraas tok sølv i Sparring sr DAN -70 kg

Østlandscup i Lier (4. september) - 9. beste klubb



Klubben stilte med 6 utøvere, 2 coacher og 3 dommere. Klubben vant 2 gull.

Klubbens deltagere var Thomas N Heyeraas, Syver Aas-Bakke, Bo Aleksander Holst Aasheim, Christian Bretteville, Annabel Heltne og Bettina Moløkken.

Klubbens coacher var Thomas N Heyeraas og Syver Aas-Bakke

Klubbens dommere var Christian Semb, Aleksander Fortun og Master Hallgeir Betele

Klubbens medaljører var:

- Annabel Heltne tok gull i Mønster sort jr2
- Syver Aas-Bakke tok gull i Sparring sort sr +75kg

World cup i Koper, Slovenia (oktober)

Klubbens stilte med 4 utøvere og 3 coacher. Klubbens utøvere var Syver Aas-Bakke, Annabel Heltne, Thomas Nordbø Heyeraas og Amalie Knoff Lande (fra Fredrikstad, men som representant for oss). Det ble ingen medaljer, men mye gode erfaringer å ta med seg videre.

Østlandscup i Bærum (22. oktober) - 3. beste klubb



Klubben stilte med 13 utøvere, 4 coacher og 3 dommere. Klubben vant 5 gull, 3 sølv og 1 bronse.

Klubbens deltagere var Aas-Bakke, Bo Aleksander Holst Aasheim, Ingrid Asp, Arin Blekastad, Andreas Dale, Conrad Leren Hamang, Jens Petter Hamang, Annabel Heltne, Claire Czternasty Hembre, Johannes Gravseth Myhre, Olav Elliot Opdal, David Skogan og Arne Martin Vik.

Klubbens coacher var Syver Aas-Bakke, Ingrid Asp, Jens Petter Hamang og Arne Martin Vik.

Klubbens dommere var Christian Semb, Annabel Heltne, Geir Simonsen, David Skogan og Master Hallgeir Betele.

Klubbens medaljører var:

- Jens Petter Hamang tok gull i Mønster veteran sort
- Jens Petter Hamang tok gull i Sparring veteran sort
- Olav Elliot Opdal tok gull i Sparring jr2 sort
- Conrad Leren Hamang tok gull i Sparring jr1 rødt
- Arne Martin Vik tok gull i Sparring sr sort
- David Skogan tok sølv i Mønster veteran sort
- Andreas Dale tok sølv i Sparring sr rødt
- Arne Martin Vik tok sølv i Mønster sr sort
- Andreas Dale tok bronse i Mønster sr rødt



Norgesmesterskap i Sotra (5.-7. oktober) – 16. beste klubb

Klubben stilte med 11 deltagere, 5 coacher og 1 dommer. Klubben vant 2 gull, 1 sølv og 2 bronse. Klubbens deltagere var Syver Aas-Bakke, Ingrid M Asp, Christian Bretteville, Andreas Dale, Conrad Leren Hamang, Jens Petter Hamang, Annabel Heltne, Olav Elliot Opdal, Tobias Røed, Sebastian S Hauger, Arne Martin Vik.

Klubbens coacher var Syver Aas-Bakke, Jens Petter Hamang, Christian Semb, Tobias Røed og Arne Martin Vik.

Klubbens dommer var Master Hallgeir Betele

Klubbens medaljører var:

- Jens Petter Hamang tok gull i Sparring Veteran -84 kg DAN
- Conrad Leren Hamang tok gull i Sparring JR -55 kg rødt belte
- Jens Petter Hamang tok sølv i Mønster veteran DAN
- Arne Martin Vik tok bronse i Sparring Sr -81kg DAN
- Arne Martin Vik tok bronse i Knusing sr/veteran DAN

Regionslag

Klubben har vært representert på regionslaget Team (B)East i av

Conrad Leren Hamang, Olav Elliot Opdal, Sebastian Sønsteby Hauger, Syver Aas-Bakke og Thomas Nordbø Heyeraas på våren 2022.

Conrad Leren Hamang, Olav Elliot Opdal, Christian Bretteville, Tobias Røed, Syver Aas-Bakke og Annabel Heltne på høsten 2022.

Arne Martin Vik har vært trener for regionslaget hele sesongen.

Økonomisk beretning

Regnskap er ført av Evy Elisabeth Fagerheim på oppdrag fra klubben, og er revidert ut fra kontrollkomiteens retningslinjer av og Jarl Richard Ringard (leder), Sebastian Hauger Sønsteby og Morten Hervik. Klubbens regnskap sees i sammenheng med lavere medlemstall enn forventet og økte utgifter til innkjøp av klubbutstyr og markedsføringsmateriell.

På vegne av

Styret i Christiania TKD klubb

CHRISTIANIA TAEKWON-DO KLUBB

RESULTAT	Regnskap 2019	Resultat 2020	Resultat 2021	Budsjett 2022	Regnskap 2022
Inntekter:					
Medlemskontingenter / treningsavgift	kr 1 065 991	kr 937 227	kr 764 471	kr 600 000	kr 527 292
Utstyrintekt	kr 127 286	kr 48 653	kr 30 358	kr 50 000	kr 93 249
Inntekter /Gradering/samling	kr 188 500	kr 15 909	kr 48 027	kr 75 000	kr 81 600
Inntekter øvrige (Langesund, drakter, utstyr, gradering mm.)					
Tilskudd (fra offentlige) og andre	kr 618 660	kr 340 909	kr 355 835	kr 300 000	kr 355 993
Egne stevner Øc-kadett - NM	kr 14 040	kr -	kr -	kr -	kr -
Diverse inntekter/purregebyr	kr 5 550	kr -	kr -	kr 10 000	
Inntekter Ekstern arrangement	kr 146 572	kr -	kr -	kr 100 000	kr 188 118
Sum inntekter	kr 2 166 600	kr 1 342 697	kr 1 198 691	kr 1 135 000	kr 1 246 252
Stevner / aktivitetskostnader					
Leie av lokaler/hall	kr 2 750	kr -	kr -	kr -	kr -
Kurs arrangementer (NM / ØC / kadett)	kr 23 788		kr 1 250		kr 33 069
Daglig Leder - Administrativ ledelse	kr 35 000	kr 35 000	kr 122 500	kr 210 900	kr 210 900
Hovedinstruktør honorar	kr 400 000	kr 410 000	kr 225 000	kr 40 000	kr 40 000
Instruktør godtgjørelse, aktivitet bonus	kr 233 439	kr 71 653	kr 200 746	kr 250 000	kr 280 888
Tilsynsvakt	kr 59 923	kr 45 173	kr 32 656	kr 75 000	kr 60 800
AKS driftskostnader	kr 151 289	kr 64 800	kr 23 742	kr 12 000	kr 7 381
Utstyr	kr 116 329	kr 66 418	kr 60 541	kr 50 000	kr 115 598
Kostnader /Gradering	kr 190 750	kr 132 220	kr 45 600	kr 75 000	kr 101 650
Kostnader Ekstern arrangement	kr 146 572	kr -	kr -	kr 100 000	kr 188 118
Sum stevne/akt. Kostnader	kr 1 359 839	kr 825 263	kr 712 035	kr 812 900	kr 1 038 404
Driftskostnader					
Telefon & mobiltelefon	kr 14 493	kr 8 766	kr -	kr -	kr -
Kontorrekvisita - porto	kr 2 671	kr -		kr -	kr -
Sosiale utgifter	kr 38 686	kr 34 868	kr 16 056	kr 40 000	kr 83 220
Gaver, oppmerksomhet	kr -	kr -	kr 898	kr 5 000	
Inventar, forsikring, leie systemer	kr 110 841	kr 52 806	kr 58 572	kr 50 000	kr 67 798
Annonse, info, markedsføring, plakater, internett	kr -	kr 3 849	kr 27 609	kr 40 000	kr 26 076
Regnskapshonorarer	kr 172 534	kr 162 886	kr 110 626	kr 60 000	kr 62 907
Avs. Tap på fordringer	kr 7 591	kr 1 177	kr 14 107	kr 8 000	kr -
Sum adm. Kostnader	kr 346 816	kr 264 351	kr 227 867	kr 203 000	kr 240 000
Kontingenter:					
Kontingent NTN	kr 102 190	kr 87 040	kr 71 855	kr 75 000	kr 69 468
Kontingent /Norges kampsport	kr 55 513	kr 32 020	kr 19 710	kr 20 000	kr 27 616
Sum kontingenter	kr 157 703	kr 119 060	kr 91 565	kr 95 000	kr 97 084
Sum driftskostnader	kr 1 864 358	kr 1 208 674	kr 1 031 467	kr 1 110 900	kr 1 375 488
DRIFTSRESULTAT	kr 302 242	kr 134 023	kr 167 224	kr 24 100	kr -129 236
Finans					
Renteinntekter	kr 713	kr 491			
Bankkostnader	kr 11 645	kr 12 167	kr 12 366		kr 8 587
Sum finanspost	kr 10 932	kr 11 676	kr 12 366		kr 8 587
ÅRETS RESULTAT overskudd(+) underskudd(-)	kr 291 309	kr 122 347	kr 154 858	kr 24 100	kr -137 823

PENNEO

The signatures in this document are legally binding. The document is signed using Penneo™ secure digital signature. The identity of the signers has been recorded, and are listed below.

"By my signature I confirm all dates and content in this document."

Arne Martin Vik

Board member

Serial number: 9578-5995-4-2485172

IP: 77.16.xxx.xxx

2023-03-17 04:07:09 UTC



Jens Petter Kvale Hamang

Board member

Serial number: 9578-5992-4-3108792

IP: 77.18.xxx.xxx

2023-03-17 07:38:11 UTC



Karen Stokland Jensen

Board member

Serial number: 9578-5997-4-242134

IP: 193.156.xxx.xxx

2023-03-17 10:36:59 UTC



Ingrid Margrethe Asp

Board member

Serial number: 9578-5999-4-3053396

IP: 46.15.xxx.xxx

2023-03-17 15:53:37 UTC



Penneo document key: 4WY8U+3P2GB-END07-2GPWP-F5FWN-JQ62X

This document is digitally signed using Penneo.com. The digital signature data within the document is secured and validated by the computed hash value of the original document. The document is locked and timestamped with a certificate from a trusted third party. All cryptographic evidence is embedded within this PDF, for future validation if necessary.

How to verify the originality of this document

This document is protected by an Adobe CDS certificate. When you open the

document in Adobe Reader, you should see, that the document is certified by **Penneo e-signature service** <penneo@penneo.com>. This guarantees that the contents of the document have not been changed.

You can verify the cryptographic evidence within this document using the Penneo validator, which can be found at <https://penneo.com/validator>

Balanserapport

Periode: 2022
Kunde (Alle)
Leverandør (Alle)

Balanse (2022)																	
Regnskapskonto	IB 2022-01-01	Jan	Febr	Mars	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Des	2022-12-31	2021-12-31	Endring 2021-12-31	
Eiendeler																	
Anleggsmidler																	
Varige driftsmidler																	
Driftsløsøre, inventar, verktøy,																	
1250 Inventar	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	30 467	30 467	60 934	-30 467
Driftsløsøre, inventar, verktøy,	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	30 467	30 467	60 934	-30 467
Varige driftsmidler	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	30 467	30 467	60 934	-30 467
Anleggsmidler	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	60 934	30 467	30 467	60 934	-30 467
Omløpsmidler																	
Varer																	
1400 Varebeholdning (drakter, belter mm.)	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	81 760	81 760	79 045	2 715
Varer	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	79 045	81 760	81 760	79 045	2 715
Fordringer																	
Kundefordringer																	
1500 Kundefordringer	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	78 064	5 130	2 400	2 400	3 630	-1 230
Kundefordringer	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	3 630	78 064	5 130	2 400	2 400	3 630	-1 230
Andre fordringer																	
1530 Fakturert ikke innbetalte inntekter	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	
Andre fordringer	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	12 477	
Fordringer	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	16 107	90 541	17 607	14 877	14 877	16 107	-1 230
Bankinnskudd, kontanter og lignende																	
1920 DnB Nor 5084.05.27880 Kontingent	902 931	764 884	660 381	606 285	433 575	398 339	341 706	277 177	132 410	114 815	8 719	101 990	70 254	70 254	902 931	-832 677	
1930 Bank NM	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028	166 028		
1940 Bankinnskudd	500 766	525 131	570 993	625 360	664 933	746 228	790 932	828 038	1 007 090	1 050 694	1 112 756	1 166 204	1 247 455	1 247 455	500 766	746 689	
Bankinnskudd, kontanter og lignende	1 569 725	1 456 042	1 397 402	1 397 673	1 264 535	1 310 595	1 298 666	1 271 244	1 305 528	1 331 537	1 287 503	1 434 222	1 483 738	1 483 738	1 569 725	-85 988	

Balanse (2022)																
Regnskapskonto	IB 2022-01-01	Jan	Febr	Mars	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Des	2022-12-31	2021-12-31	Endring 2021-12-31
Omløpsmidler	1 664 877	1 551 194	1 492 554	1 492 825	1 359 687	1 405 747	1 393 818	1 366 396	1 400 680	1 426 689	1 457 089	1 530 874	1 580 374	1 580 374	1 664 877	-84 503
Eiendeler	1 725 812	1 612 129	1 553 488	1 553 759	1 420 622	1 466 682	1 454 753	1 427 330	1 461 615	1 487 623	1 518 024	1 591 808	1 610 842	1 610 842	1 725 812	-114 970
Egenkapital og gjeld																
Egenkapital																
Opptjent egenkapital																
Annen egenkapital																
2050 Akkumulert Resultat tidl. år	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	
Annen egenkapital	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	
Opptjent egenkapital	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	1 470 513	
Udisponert resultat		-3 402	5 842	-25 925	-112 108	-120 193	-76 140	-52 313	-76 571	-74 232	-36 063	-96 114	-137 822	-137 822		-137 822
Egenkapital	1 470 513	1 467 111	1 476 355	1 444 588	1 358 405	1 350 320	1 394 373	1 418 200	1 393 942	1 396 281	1 434 449	1 374 398	1 332 691	1 332 691	1 470 513	-137 822
Gjeld																
Kortsiktig gjeld																
Leverandørgjeld																
2400 Leverandørgjeld	255 299	144 403	75 903	107 326	56 053	113 286	56 689	4 825	62 752	85 806	77 423	210 644	260 939	260 939	255 299	5 640
Leverandørgjeld	255 299	144 403	75 903	107 326	56 053	113 286	56 689	4 825	62 752	85 806	77 423	210 644	260 939	260 939	255 299	5 640
Skyldige offentlige avgifter																
2600 Forskuddstrekk					3 703								9 831	9 831		9 831
Skyldige offentlige avgifter					3 703								9 831	9 831		9 831
Annen kortsiktig gjeld																
2960 Annen påløpt kostnad		615	1 230	1 845	2 461	3 076	3 691	4 306	4 921	5 536	6 151	6 766	7 382	7 382		7 382
Annen kortsiktig gjeld		615	1 230	1 845	2 461	3 076	3 691	4 306	4 921	5 536	6 151	6 766	7 382	7 382		7 382
Kortsiktig gjeld	255 299	145 018	77 133	109 171	62 217	116 362	60 380	9 131	67 673	91 342	83 574	217 410	278 151	278 151	255 299	22 852
Gjeld	255 299	145 018	77 133	109 171	62 217	116 362	60 380	9 131	67 673	91 342	83 574	217 410	278 151	278 151	255 299	22 852
Egenkapital og gjeld	1 725 812	1 612 129	1 553 488	1 553 759	1 420 622	1 466 682	1 454 753	1 427 330	1 461 615	1 487 623	1 518 024	1 591 808	1 610 842	1 610 842	1 725 812	-114 970

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur".
De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Arne Martin Vik

Board member

Serienummer: 9578-5995-4-2485172

IP: 195.139.xxx.xxx

2023-03-16 11:13:09 UTC



Ingrid Margrethe Asp

Board member

Serienummer: 9578-5999-4-3053396

IP: 195.1.xxx.xxx

2023-03-16 11:14:56 UTC



Jens Petter Kvale Hamang

Board member

Serienummer: 9578-5992-4-3108792

IP: 193.90.xxx.xxx

2023-03-16 11:33:33 UTC



Karen Stokland Jensen

Board member

Serienummer: 9578-5997-4-242134

IP: 84.212.xxx.xxx

2023-03-16 15:09:25 UTC



Penneo Dokumentnøkkel: F4M2U-SQPOD-ZQ7GL-B34VT-WHM4U-EPU6Y

Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

Hvordan bekrefter at dette dokumentet er originalen?

Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i

Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service** <penneo@penneo.com>. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - <https://penneo.com/validator>

Driftsinntekter:

Medlemskontigent/treningsavgift	527 292	650 000
Inntekter salg av utstyr	114 849	120 000
Inntekter gradering/samling	81 600	90 000
Tilskudd fra offetlige og andre	355 993	455 000
Inntekt egne stevner	22 000	40 000
Diverse inntekter	-	10 000
Inntekter eksternt arrangement	144 518	145 000
SUM Driftsinntekter:	1 246 252	1 510 000

Driftskostnader:

Stevne-/aktivitetskostnader		
Arrangementsutgifter	55 069	55 000
Instruktørbonus (støtte kurs etc)	280 888	300 000
Kostnader innkjøp av utstyr for salg	67 798	50 000
Utgifter gradering	123 250	90 000
Faglig samling for instruktører	Ikke spesifisert	50 000
Sosiale utgifter instruktører/medlemmer	83 219	60 000
Utgifter eksternt arrangement	144 518	145 000
Sum stevne-/aktivitetskostnader	754 742	750 000
Lønnskostnader:		
Honorar daglig leder	210 900	210 900
Honorar hovedinstruktør	40 000	40 000
Lønn AKS instruktører	7 381	15 000
Lønnsutgifter instruktører	Ikke spesifisert	20 000
Lønnsutgifter tilsynsvakter	60 799	75 000
Sum lønnskostnader	319 080	360 900
Div driftskostnader:		
Gaver oppmerksomhet	-	5 000
Innkjøp av klubbutstyr	115 598	50 000
Forsikring av utstyr	Ikke spesifisert	15 000
Markedsføringsutgifter	26 076	30 000
Regnskapsutgifter	62 907	63 000
Avs tap fordringer	-	8 000
Sum div driftskostnader	204 581	171 000
Kontigenter:		
Kontigent NTN	69 468	85 531
Kontigent NKF	27 616	34 043
Sum kontigenter	97 084	119 573
SUM Driftsutgifter:	1 375 487	1 401 473
Driftsresultat:	- 129 235	108 527
Renteinntekter (+)		
Bankkostnader (-)	8 587	8 500

Sum finanspost:	-	8 587	-	8 500
Årets resultat:	-	137 822		100 027

Fotnote 1:

Honorar til daglig leder vil utgjøre 355'900 i løpet av året via hans roller i klubben. Denne summen dekker graderingskontigent NTN, moms, telefonutgifter og internett.

Fotnote 2:

Honorar til styret utbetales i kraft at styremedlemmer er instruktører og får instuktørbonus/-lønn og vil anslagsvis utgjøre 40'000 (medregnet varamedlemmer). Noe vil også utbetales i redusert treningsavgift for de som ikke er instruktører.

Kontrollutvalgets beretning for 2022

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Christiania Taekwon-Do Klubb sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter Christiania Taekwon-Do Klubbs lov.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet 2022, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra Christiania Taekwon-Do Klubbs styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2022 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2022.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Kostnader er stikkprøvemessig kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser Christiania Taekwon-Do Klubbs verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme Christiania Taekwon-Do Klubbs stilling og resultat.

Regnskapet viser et underskudd på kr 137. 822, og ved årsavslutning 2022 minket den frie egenkapitalen med kr 85.988.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av Christiania Taekwon-Do Klubb:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, er det ikke grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av denne beretningen.

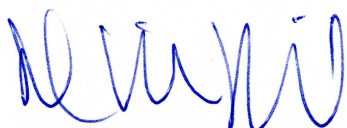
Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget bemerker at underskudd og reduksjon av den frie egenkapital, bør man ta hensyn til budsjett for 2023. Ellers ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

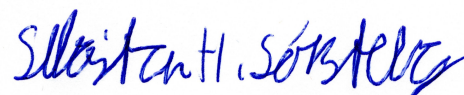
Konklusjon

Det er kontrollutvalget konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og Christiania Taekwon-Do Klubbs årsregnskap for 2022 godkjennes av årsmøtet.

GJETTUM 15/3-23



Jarl Richard Ringard, leder



Sebastian H. Sønsteby, medlem

Forslag til årsmøte i:	Christiania Taekwon-Do klubb 2023
Fra:	Styremedlemmene, unntatt styreleder
Tittel på forslag:	Honorar til styreleder

Forslag:

Styret foreslår honorar til styreleder på 10 000,- årlig. Honoraret utbetales i to omganger: i juni og desember.

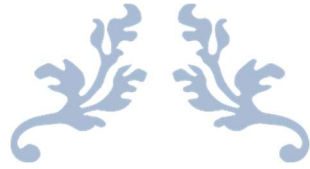
Begrunnelse:

Styreledervervet medfører en rekke formelle arbeidsoppgaver, samt et omfattende personlig ansvar. Styremedlemmene foreslår at et honorar skal tilknyttes vervet i tråd med vanlig praksis i idrettsklubber av tilsvarende type og størrelse. Et honorar tilknyttet vervet anses som avgjørende for å sikre mulighetene for at vervet blir ivaretatt på en hensiktsmessig måte. De senere årene har det vært knyttet betydelig innsats til ledervervet.

Oslo 15.3.2023

Styret ved:

Karen S Jensen (nestleder)
Ingrid Asp
Jens Petter Hamang
Syver Aas Bakke



ORGANISASJONSPLAN

Christiania Taekwon-Do klubb





Innhold

2. Historikk	2
3. Formål	2
4. Visjon	2
5. Verdigrunnlag	2
Christiania Taekwon-Do klubb for et fredeligere Oslo.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Vi styrker mestringsfølelsen.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Allsidig trening som forebygger skader	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Vi ønsker:	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Taekwon-Do's fem grunnprinsipper	Feil! Bokmerke er ikke definert.
6. Virksomhetsideen	3
Hovedmål:	3
Delmål:	3
Virkemiddel:.....	3
7. Handlingsplan	3
8. Idrettslagets Organisasjon	4
9. Medlemmer	5
10. Aktiviteter.....	5
11. Anlegg	5
Mange barn blir ungdom	5
Eget ungdomsparti.....	5
Konkurransetrening	5
12. Arrangement.....	5
13. Økonomi.....	5
14. Varslingsplikt	5
15. Profilering.....	6
16. Regler for Christiania TKD.....	7
Retningslinje for utøvere	7
Retningslinje for trenere.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Mobbing:	7
Trakassering	7
Alkohol.....	8
Politiattest.....	8
Skikk og bruk for e-post.....	8
Personvern.....	9



1. Historikk

Christiania Taekwon-Do klubb ble stiftet i 1995.

2. Formål

Christiania Taekwon-Do Klubb skal være en åpen og demokratisk organisasjon der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) samt Norges Kampsportforbund (NKF) og National Taekwon-Do Norway (NTN).

Christiania TKD er selveid og frittstående med utelukkende privatpersoner som medlemmer.

3. Visjon

*«Vi skal bidra til å gjøre samfunnet til
et bedre og fredeligere sted å være.»*

4. Verdigrunnlag

Taekwon-Do's 5 grunnprinsipper

Høflighet

Ærlighet

Iherdighet

Selvkontroll

Ukuelig ånd

Christiania Taekwon-Do klubb for et fredeligere Oslo

Taekwon-Do er en idrett tuftet på gode verdier. Symbolisert via våre 5 grunnprinsipper som vi mener danner en plattform for hele klubben. Vi mener at våre verdier gjør våre medlemmer til bedre versjoner av seg selv. I dette legger vi at våre medlemmer ofte opplever økt selvtillit og økt grad av selvsikkerhet. Vi tror dette gjør våre medlemmer mindre utsatt for å havne i uønskede situasjoner. Vi tror også at våre verdier gjør våre medlemmer mer trolige til å hjelpe personer i vanskelige situasjoner.

Styrket mestringsfølelse

Vår trening er bygget opp rundt et beltesystem og gjennom individuell trening og gradsystem. Dette gjør våre medlemmer trent i å jobbe målrettet og i å sette opp hoved- og delmål på veien mot nye grader og ny kunnskap. Taekwon-Do er en meget allsidig idrettsgren med trening i



både styrke, utholdenhet, hurtighet, grov- og finmotorikk. Vi tror dette også er med på å forebygge skader hos våre utøvere.

Stort aldersspenn

Vi har medlemmer i alle aldre, fra 7 år og opp til 61 år i begge kjønn. Vår erfaring er at vår idrett fungerer som både læringsarena for helt nye/unge og som plattform for videre vekst for våre eldre utøvere. Vi ser på idrettens disiplinære organisering som et stort pluss for våre medlemmer og noe som gjør at også de urolige lærer i trygge rammer.

5. Virksomhetsideen

Klubben skal være hovedaktør for utvikling av Taekwon-Do til en betydelig bredde- og konkurranseidrett i vårt lokalmiljø, enten i egen regi, eller gjennom samarbeid med andre.

Klubben skal være en effektiv serviceyter for sine medlemmer, og et talerør overfor særforbund Idrettskrets, idrettsråd og lokale myndigheter.

Hovedmål:

Christiania TKD skal være en ledende aktør og premissgiver for utvikling av kampsport i Oslo.

Delmål:

Skal de neste 5 årene beholde og øke medlemsantallet hvert år. Skal være åpen for alle og drive med idrett for alle med fokus på bredde.

Virkemiddel:

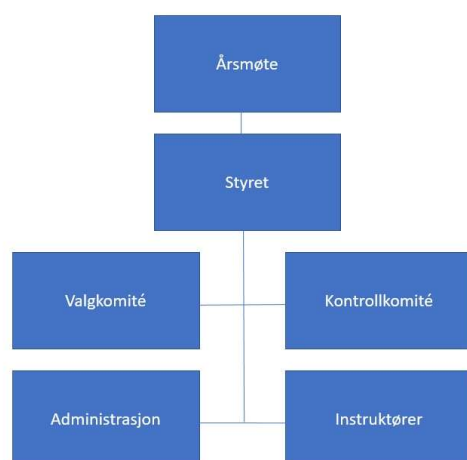
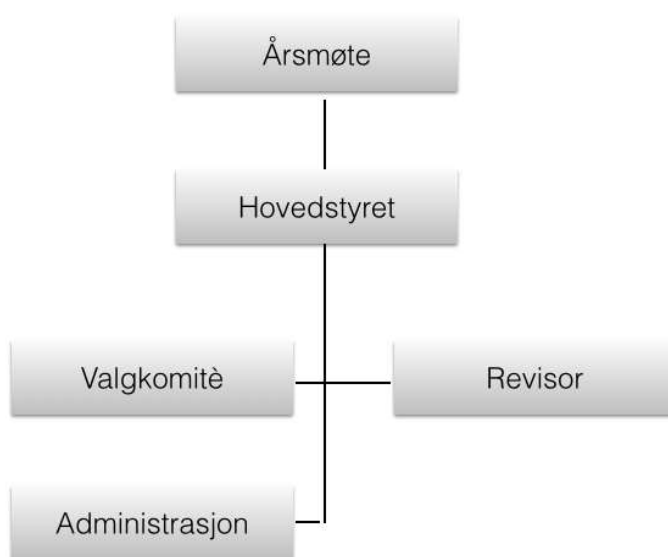
Jobbe aktivt med å ivareta våre medlemmer. Gjøre spesielle tiltak mot våre ungdommer som har trent hos oss noen år og begynner å få høyere grad. Dette forutsetter at klubben utdanner flere instruktører og får tilgang til idrettshaller og flere trenings saler.

6. Handlingsplan

1. Klubben skal aktivt jobbe for å bli en prioritert idrett og få tilgang til idrettshallene i Oslo. Vi vil her jobbe aktivt mot Oslo kommune, Oslo Idrettskrets og de ulike skolene i Oslo.
2. Klubben skal tilrettelegge trening for alle nivåer. Barnepartier, ungdomspartier og voksenpartier skal få et styrket tilbud gjennom egne partier tilrettelagt for målgruppen.
3. Klubben skal legge til rette for at det sosiale miljøet er godt ivaretatt. Vårt mål er at alle skal føle trygghet, mestringsfølelse og glede ved å være medlem av klubben.



7. Idrettslagets Organisasjon





8. Medlemmer

Alle medlemmer blir registrert inn i NTN's medlemssystem for oppfølging av betaling via Vipps. Alle medlemmer vil også bli registrert i Spond for rask og enkel kommunikasjon mellom styret, instruktører og medlemmer.

9. Aktiviteter

Se NKF og NTN sin terminliste og publisering på klubbens hjemmeside.

10. Anlegg

Mange barn blir ungdom

Christiania Taekwon-Do klubb har nå en noe forbedret arealsituasjon etter å ha overtatt driftsansvaret på Bjørnsletta. Klubben vokser og ser ut til å klare å holde på mange medlemmer. Klubben har mange barn som nå begynner å få en høyere grad i Taekwon-Do. Med høyere grad medfører det et større pensum og strengere krav til gradering. Arealbehovet vil da være større om klubben skal ha mulighet til å holde på medlemmer ved å tilby skreddersydde treninger for de ulike grader og aldersnivå.

Eget ungdomsparti

Klubben ønsker å ha egne ungdomspartier i alder 12 til 16 år.

Konkurransetrening

Klubben har nå bedre mulighet til å støtte barn og unge som ønsker å satse på frisparring og konkurranse, da det har blitt en noe bedre arealsituasjon. Likevel savner klubben større arealer i sentrum med tilgang til flerbrukshaller. Klubbens medlemmer som ønsker å satse på konkurranse vil fra 2019 ha mulighet til å trene på matter, noe som benyttes i nasjonale og internasjonale mesterskap.

11. Arrangement

Det arrangeres graderinger, samlinger og egen trening for konkurranseutøvere. Det legges opp til flere stevner i året som medlemmene kan delta på regionalt, samt sommerleir tilbud for barn, ungdom og voksen.

12. Økonomi

Klubbens regnskap føres av Cirrus Regnskap AS

13. Varslingsplikt

Klubbens styre skal varsles dersom det foregår eller noen har mistanke om kritikkverdige forhold.



14. Profilering

Klubbens logo:



Facebook

Instagram

Hjemmeside: www.ctkd.no

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCRmV6-76QtTJcT_OQ0WZw4w/featured?fbclid=IwAR3HP0vti3SgTFOqibZrfVV2VuuwzuDeRPN3l-ghOWy3sGxX5BLkO_QtUE



15. Regler for Christiania TKD

Retningslinje for utøvere

- Utvise gode holdninger både på og utenfor trening
- Respektet medutøvere og instruktører
- Tilby seg å bistå klubben og andre medlemmer ved behov
- Utvise engasjement for egen og andres utvikling
- Utvise forsiktighet og tenke over hvordan egne ord kan påvirke andre
- Være ansvarlig for det sosiale miljøet i klubben

Retningslinjer for instruktører

- Være et godt forbilde for utøverne både på og utenfor treningshallen
- Videreformidle og lære bort gode holdninger og verdier
- Fremme NIFs verdier: Felleskap, Glæde, Helse og Ærlighet
- Skape et inkluderende læringsmiljø og være åpen for alle ulike individer. Klubben ønsker også å være en sosial møteplass for utøvere fra andre NTN klubber som er på besøk i Oslo.
- Skape mestringsfølelse og evne til selvstendighet hos egne elever
- Samarbeide og kommunisere godt med andre instruktører, foreldre og utøvere
- Motivere utøverne til økt deltagelse i idretten i form av graderinger konkurranser, kurs og seminarer
- Forberede treninger med variasjon, intensitet, tilstrekkelig kunnskap, kreativitet og nok utfordring
- Vær bevisst på at alle utøverne tillegges like verdifull oppfølging, tilpass utøverens egne behov.
- Bli kjent med utøverens individuelle mål og egenskaper

Mobbing:

Christiania TKD har nulltoleranse for mobbing.

Trakassering

- Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:
- Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
- Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
- Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
- Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøvers kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
- Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
- Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
- Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
- Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
- Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
- Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.



Alkohol

IDRETTENS HOLDNING TIL ALKOHOL Vedtatt av Idrettstyret 16. mars 2004, sak 54

1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng. (NIFs lov §11-2 g)
2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.
3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.
4. Tribunekulturen skal være trygg, familievennlig og alkoholfri. På tribunen skal det derfor ikke nytes alkohol i tilknytning til konkurranseaktiviteter. I lokaler tilknyttet idrettsanlegg gjelder de kommunale skjenkebestemmelser dersom lokalet leies ut til private. (NIFS lov §11-2 g)
5. Idretten skal ha en restriktiv holdning til samarbeidsavtaler med bedrifter som har en vesentlig del av sin virksomhet knyttet til salg av alkoholholdige drikke/ produkter. Alle organisasjonsledd pålegges å følge norsk alkohol-lov med forskrifter og retningslinjer. Arenareklame og utstyrsreklame utføres iht gjeldende lovverk. Særforbund og kretser informerer underliggende ledd, herunder klubber og lag. Norsk alkohollov gjelder for alle som deltar på idrettsarrangement i Norge. Det vil si at også internasjonale aktører må forholde seg til den norske lovgivningen når de deltar på idrettsarrangement i Norge.

Politiattest

1. Politiattest skal avkreves av personer som skal utføre oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Med mindreårige menes barn og unge under 18 år. Personer under 18 år skal også avkreves politiattest. Den nedre grense er 15 år.
2. Christiania TKD sin ansvarlige for Politiattest er valgt ut av styret og er Master Hallgeir Betele.

Skikk og bruk for e-post

- Vurder hvem du setter som hovedmottaker. Hovedmottakeren(e) skal svare på innholdet hvis det ikke er ren informasjon. Medlemmer plikter å motta informasjon på epost fra ledelsen. Slik epost skal sendes ut med adressene i blindkopifeltet.
- Vurder hvem du informerer i ” KOPI ” - feltet. Styresaker skal bare til det styret som behandler saken til beslutning er tatt eller til styreleder gir tillatelse til annet. Kopifeltet er en mulighet til å informere mottakere uten krav om aksjon. Ha respekt for andres tid. Vær kritisk ved bruk av e-post for sending av meldinger til mange. Ved massedistribusjon av informasjon bør link til hjemmesiden brukes.
- Bruk feltet ”emne/tittel” til å gi meldingen en kort, men informativ overskrift. På denne måten kan mottakeren prioritere riktig. Du bør ikke blande flere tema i samme e- postmelding.
- Presenter den viktigste informasjonen først i e-postmeldingen. Vær kort og konsis. Forestill deg hvordan mottakeren vil oppfatte innholdet.
- Tenk på hvordan teksten i e-postmeldingen vil virke for mottakeren. Unngå unødig bruk av store bokstaver, utropstegn og spørsmålstegn. Dette kan oppfattes som SKRIKING. DIN HENSIKT med dette kan feiltolkes av leseren!



- Det er viktig at du bruker enkelt språk, korte avsnitt, og blanke linjer mellom avsnitt ("enter/linjeskift"). På denne måten blir din mening oversiktlig og lett å forstå for mottakeren.
- Vær forsiktig med bruk av farger og andre formateringer. Ved slike behov er vedlegg til e-post velegnet.
- Vær spesielt varsom med å sende e-post hvis du er opprørt eller irritert. E-postmeldinger er "evige" og bør tåle dagens lys uansett sammenheng. Tenk deg om.
- Gjør det til en vane alltid å lese gjennom hele innholdet. Sjekk spesielt adressatene, og at alle vedlegg som det refereres til, er med før du sender.
- Besvar e-post når du er i tvil så raskt du kan. Fremfor alt – svar!

Personvern

Utarbeides av styret

Ansvarlige personer:

- Antidopingansvarlig Master Hallgeir Betele
 - Antidopingansvarlig har ansvar for at alle instruktører har kurset «Ren utøver». Antidopingansvarlig skal også motivere klubbens utøvere til å gjennomføre kurset.
- Barneidrettsansvarlig Master Hallgeir Betele
 - Barneidrettsansvarlig skal sørge for at klubbens barnetreninger overholdes på barns premisser og at informasjon om idrettens barnerettigheter og bestemmelser spres til alle ledd i klubben. Barneidrettsansvarlig skal arbeide for at barna blir inkludert i klubben og at kostnaden for å drive barneidrett er lavest mulig.
- Ansvarlig for politiattest Master Hallgeir Betele
 - Ansvarlig for politiattest skal sørge for at alle instruktører og hjelpeinstruktører har politiattest og sende dem «grunnlag for søknad om politiattest» om de ikke har dette på plass. Politiattestansvarlig har ansvar for å ha kontaktinformasjon til personene, hvilke oppgaver personene har, dato for avkrevd politiattest og dato for fremvisning
- Materialforvalter Arne Martin Vik
 - Materialforvalter plikter å bestille inn utstyr på vegne av klubbens medlemmer og informere bestillende utøvers trener om hva som er bestilt og når/hvor det kan hentes. Materialforvalter plikter også å gjennomføre/følge opp varetelling i klubben.
- Konkurransansvarlig Arne Martin Vik
 - Konkurransansvarlig plikter å melde på klubbens medlemmer til konkurranser og informere utøvere om hvilke konkurranser som gjennomføres. Konkurransansvarlig skal også bistå utøvere i organisering av reise til/fra konkurranse.
- Tillitsvalgt Foreslås av styret
 - Klubbens tillitsvalgt skal være en klubbens kontaktperson utenfor styret.