



BOOST CAMP CHAMP

Mandag 20. Mai 2024

Velkommen!

I forbindelse med vårt årlige [Boost Camp seminar](#), hvor vi tidligere år har vi hatt temaer som selvforsvar, calisthenics, tricking, fit for purpose, for å nevne noe, har vi i 2024 temaet: Konkurransen!! Her ønsker vi å inspirere til mer konkurranse for fremtiden for alle aldre! Både lørdag og søndag vil treningene være myntet mot konkurransetrening i de forskjellige disiplinene.

Siste dagen, mandag 20. mai, vil vi derfor arrangere et mesterskap (13år+) som vi kaller **Boost Camp Champ!**

Vi har delt opp klassene mer enn du kanskje er vant med fra andre konkurranser. Klassene er mer på eget beltegrad nivå, samt at vi gjør «knusing» på powerkube tilgjengelig for alle, dvs gulbelter og opp dersom de fyller minst 13år i 2024.

Under knusing vil du testes i sidespark og sideslag med knivhånd. Sammenlagt sum på disse vil bli din tellende verdi.

Vi har delt opp i egne klasser, Junior 1, Junior 2, Senior, Veteran og Para.

Vi vil kåre en sammenlagt vinner, en Boost Camp Champ, i hver klasse, så vi oppfordrer deg til å delta i flere disipliner. I sammenlagt kåring skiller vi ikke på kjønn.

Under seminaret har vi fått med oss ingen ringere enn [Master Julia Cross MBE](#) til å lede an de fleste sessions under Boost Camp for junior/senior. Master Cross er verdens mestvinnende konkurranseutøver i ITF world wide, og har stor tyngde innen konkurranse som utøver, som coach og som dommer.

På barnetreningene er det landslagsutøvere og søsken [Linnea og William Løve](#) som er hovedinstruktører, og de vil sørge for artige actionfylte treninger.

For parautøvere, er det selveste [Torfinn Katla Opedal](#) som er instruktør. Disse starter allerede på lørdag, og vil lære seg firevendinger/mønster og annet...

Tidlig på mandagen før selve dommermøtet til konkurransen, vil [Master Hallgeir Betele](#) kjøre en dommer session advanced for dommere. Her vil man få noen gode tips til hva godt erfarne internasjonale dommere ser etter når de vurderer utøvere. Hva prioriterer de? Ser de flere ting i en og samme teknikk? Hvor snill/streng er man som ringdommer?

Vi håper du og dine klubbvenner vil være med på Boost Camp 18-20. mai, og ikke minst være med å delta i Boost Camp Champ 20. mai. Du kan være med på bare det ene eller det andre.

Påmelding til Boost Camp → [Google Skjema her](#)

Påmelding til Boost Camp Champ → [Sportdata via din klubbkontakt](#)

Følg med på våre hjemmesider og sosiale medier i den fremover for mest oppdatert informasjon, program, priser, overnattingsalternativer og øvrig nyttig informasjon for deg og din familie.

Legg pinseplanene deres i år til vakre [Lunde – Hjertet av Telemark](#) og Boost Camp/Boost Camp Champ

Velkommen!