



Årsberetning

2024

Fosen NTN Taekwon-Do klubb



<http://fosen.ntkd.no>
<http://www.facebook.com/fosentkd>
 Org.nr.: 917144109

Innholdsfortegnelse

Innkalling/ sakliste	3
Årsberetning	4
Regnskap 2023	7
Budsjett 2024 Priser 2024-2025	7
Rent Idrettslag og Ren Utøver	10
Bilder fra Taekwon-Do året	11
Våre hovedsponsorer	12, 13
Hva er Taekwon- Do	15



Fosen NTN Taekwon-Do klubb

Innkalling til årsmøtet 2024

Torsdag 15.02.23 kl. 19.00 ifb. trening i hallen

Saksliste:

1. Valg av møteleder
2. Valg av referent
3. Godkjenne innkalling og saksliste
4. Valg av 2 medlemmer til å skrive under protokollen
5. Godkjenne de stemmeberettigede
6. Behandle årsberetning 2023
7. Behandle regnskap 2023
8. Behandle budsjett 2024
9. Behandle eventuelle innkomne saker
10. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift
11. Valg
12. Valg av utsendinger til årsmøtet i Indre Fosen idrettsråd og NTN/ kampsporttinget

Saker som ønskes behandlet må meldes innen 15/2-24 kl. 1800 på e-post til post@fosentkd.no

Sakspapirer blir tilgjengelige i uka før årsmøtet.

Styret v/leder

ÅRSBERETNING FOR FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB 2023

STYRETS SAMMENSETNING

Fosen NTN TaeKwon-Do klubbs styre har i 2023 bestått av Leder Trond Damhaug, Nestleder Hilde-Karin Raaken, Sekretær Morten Kristensen, Kasserer Vibeke Røsjø, Styremedlem Agnar Etnestad Aa, Varamedlem Elena Aursand, Ungdomsrepresentant Nora Nikoline Kløven.

Master Hans Jørgen Helmersen er klubbens hovedinstruktør og har også vært rådført i styrets arbeid.

Det har blitt avholdt 3 styremøter. Resterende samtaler styret imellom har blitt foretatt på treningene eller via e-post.

ØKONOMI

Klubbens økonomi er solid. Klubben endte med et underskudd på kr. 18 096, viser ellers til årets regnskap. Grasrotandelen fra Norsk Tipping ga oss i 2023 fra 14 spillere totalt 7.212,83 kr.

MEDLEMMER

Også i 2023 har vi tatt inn nye medlemmer fortløpende, med hovedvekt på oppstart etter sommerferien. Totalt sett, hele året under ett, har vi hatt 112 medlemmer i aktivitet.

Idrettsregistrering ved årsskiftet viste oppsummeringen av årets medlemmer som i løpet av året har trent i klubben følgende alders- og kjønnsfordelingen på de registrerte:

Kjønn/Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26	Totalt
Kvinne	0	23	9	3	14	49
Mann	0	30	13	1	19	63
Total org	0	53	22	4	33	112

Forts.

INSTRUKTØRER

Klubbens hovedinstruktør er Master Hans Jørgen Helmersen. Hans Jørgen har drevet instruksjon i klubben siden oppstarten i 1984. De mest benyttede instruktører i 2023 har vært Torbjørn Hermstad, Hilde-Karin Raaken, Vibeke Røsjø, Trond Damhaug, Agnar Etnestad Aa.

TRENINGSLOKALER OG TRENINGSTIDER

Klubben leier treningstid i Stadsbygd Sparebankhallen hver tirsdag og torsdag kl 1800-1930. Klubben følger skoleåret og har treningsfri når elevene har skolefri.

AKTIVITET OG REPRESENTASJON

Klubben har også i 2023 satset en god del på å oppdatere og kurse nåværende og kommende instruktører. Dette er viktig for å opprettholde og videreutvikle trenerkompetanse som er en svært viktig ressurs for videre drift og utvikling av klubben.

Master Hans Jørgen Helmersen, har vært representant i møte i seniorutvalget i NTN. Han var også dommer under NM og Midt-Norsk mesterskap. Han var også instruktør på årets sommerleir i Surnadal.

Noen medlemmer fra klubben har også deltatt i konkurranser i 2023 med flotte resultater.

SPONSORER.

Våre hovedsponsorer er som tidligere år Stadsbygd Sparebank og Rissa kraftlag. Klubben vil rette en stor takk til alle våre sponsorer som er med på å støtte oss i arbeidet med å gi dette aktivitetstilbudet til lokalsamfunnet.

DIVERSE.

Det nye medlemssystemet til NTN har vist seg å være særdeles brukervennlig. Tid medgått til medlemsadministrasjon er betydelig redusert og vi har god oversikt.

Innføring av Vipps som foretrukket betalingsløsning for treningsavgift og det meste annet har også forenklet vårt arbeid.

En liten utfordring med å følge opp bilagsføring, men dette er overkommelig.

Som informasjonskanaler benytter vi primært appen Spond samt hjemmeside, e-post og SMS om det er noe viktig som må formidles.

Vi vil også benytte anledningen til å takke Rissa kommune for stor verdsetting av frivillig idrettsarbeid gjennom tildeling av aktivitetsmidler. Våre sponsorer Stadsbygd Sparebank og Rissa Kraftlag for uvurderlig støtte.

Ellers vil vi takke alle klubbens medlemmer for den svette, innsats og idrettsglede dere har fått fram, både til dere selv og til instruktørene i året som har gått. Dette er jo hovedgrunnen til at vi holder på!

Stadsbygd 29.02.24

Styret

REGNSKAP 2023 / BUDSJETT 2024

FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB

INNETEKTER

	31.12.2023	Bud.23	Differanse	Bud.24	Noter
Treningsavgift	70 359	60 000	10 359	65 000	
Renter	2 105	800	1 505	2 000	
Salg utstyr	2 886	50 000	-47 134	30 000	3
Tildelte midler	90 228	60 000	30 228	90 000	
Grasrot	7 497	6 000	1 497	7 000	
Gradering og Salg Vipps	62 489	44 000	18 489	70 000	3
Sponsoravtaler	55 000	55 000	0	55 000	
Sum Inntekter	290 524	275 600	14 924	319 000	

UTGIFTER

	31.12.2023	Bud.23	Differanse	Bud.24	
Gebyrer	534	600	-66	600	
Gradering kostnad	53 600	60 000	-6 400	60 000	
Innkjøp utstyr til salg	48 400	24 000	24 400	30 000	
Gaver og sosial samling	22 321	0	22 321	45 000	1
NKF og NTN medl. Avg	60 141	40 000	20 141	60 000	
Husleie	42 360	40 000	2 360	45 000	
Instruksjon	40 000	40 000	0	40 000	
Reisekostnader	11 208	5 000	6 208	15 000	2
Kurs	16 390	15 000	1 390	15 000	
Mesterskap	0	1 000	-1 000	1 000	
Annonser, nettside	705	3 000	-2 295	3 000	
Fellesutstyr og svartbeltdrakter	6 842	5 000	1 842	5 000	
Styremøter, kontorrekvisita	1 515	5 000	-3 485	5 000	
Sum Utgifter	304 013	238 600	65 413	324 600	
	0				
Resultat	-13 489	37 000	-50 489	-5 600	

BALANSE

Eiendeler:	01.01.2023	Endring	31.12.2023
Bank hoved	148 830	-55 594	91 237
Bank sparekonto	169 416	42 105	211 521
Utstyr på lager	0	0	0
Fordring	0	0	0
Sum Eiendeler	316 246	-13 489	302 757

Egenkapital:	01.01.2023	Endring	31.12.2023
EK	316 246	-13 489	302 757
Gjeld til Hallen	0	0	0
Sum Egenkapital	316 246	-13 489	302 757

Noter:

1: Vi har 40 års jubileum i klubben så vi tenker å bruke mer gjennom året, samt vi har hatt 2 sosiale

2: Det blir mer reising under jubileumsår.

3: Gradering og salg er sammen i år grunnet vipps og vanskelig med å dele de på en god måte, dette endres i 2024.

Bruk Min Side

<https://fosen.ntkd.no/>

The screenshot shows the website's login interface. At the top, there's a navigation bar with 'MEDLEM' highlighted. Below it, a login form titled 'LOGG PÅ' asks for 'E-post' and 'Passord'. A 'LOGG PÅ' button is at the bottom of the form. Below the form, a message says 'VELKOMMEN TILBAKE, MORTEN'. To the right, there's a sidebar with 'MIN SIDE' and 'MIN PROFIL' sections. The 'MIN SIDE' section lists 'MINE PARTNER', 'MEDLEMMER', and 'TRUENING'. The 'MIN PROFIL' section shows 'MORTEN' and 'GRADERING'.

På min side vil du bl.a. finne:

- Oppmøtestatistikk
- Graderingsbevis
- Kursbevis
- Legg inn din egen TKD CV

Klikk på figur 1. Logg inn med din registrerte e-post og passord. Har du glemt passordet trykker på på Glemt passord.

Etter hvert vi du også kunne se betalingshistorikk når vi kommer fult i gang med dette.

Har du spørsmål så bare ta kontakt på e-post eller på trening.



Vår hovedadresse er post@fosentkd.no.

For faktura og treningsavgift benyttes faktura @fosentkd.no

Man kan også benytte melding via vår Facebook side eller Spond men du er da ikke garantert at rette vedkommende svarer først.

Ved kjøp av drakt og utstyr gjelder:

All bestilling og salg av utstyr foregår i forbindelse med trening og bestilte varer utleveres kun mot betaling med Vipps eller kort (Visa/Mastercard).

Utstyr bestilles på trening eller pr. e-post til butikk@fosentkd.no, mrk. med størrelse, navn og mob.nr. etc.

Sortimentet ser du ved å gå til vår leverandør:



Rent IL er et program for idrettslag tilknyttet særforbund underlagt Norges idrettsforbund (NIF).

For klubben betyr dette at vi fremover vil øke fokus på anti doping og sørge for at alle våre medlemmer har kunnskap om anti doping og gjennomfører **Ren Utøver** kurset.

Vi oppfordrer alle medlemmer, spesielt de som vil konkurrere til å gjennomføre Ren Utøver kurset.

Du kan lese mer her:

<https://www.rentidrettslag.no/>

<https://renutover.no/>

Taekwon-Do året i bilder



Vi gratulerer med strålende innsats i :
Midt-Norsk mesterskap 02/23
Torger Almås - gull.
Marie og Øyvind Hvitsten - bronse

Midt-Norsk mesterskap 03/23
Nicolai Malum Sunde med 2 gull



foto : fra klubbens hjemmeside

Som lokalbank har vi alltid støttet lokalmiljøet
 både når det gjelder kultur og idrett.
 Dette vil vi selvfølgelig fortsette med !

Derfor er vi også stolt hovedsponsor for disse flotte
 og stolte utøverne i Fosen NTN Taekwon-Do klubb





Lokal 
Støttespiller.

*Vi takker
Rissa Kraftlag for
uvurderlig støtte og ser frem til
videre samarbeid i 2023.*

Besøk kraftlaget sine hjemmesider:

<https://www.rissakraftlag.no>

du 
betyr mye
for oss.



917144109

Vil du gi din støtte til FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i FOSEN NTN TAEKWON-DO KLUBB.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send Grasrotandelen 917144109 til 2020

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



I 2023 kom det inn kr 7 212,83,-

*Vi takker alle som har valgt å støtte oss gjennom
denne ordningen.*

HVA ER TAEKWON-DO?

Taekwon-Do er en koreansk selvforsvarskunst hvor målet er å oppnå god fysisk og mental balanse. Oversatt betyr *Tae* "fot, sparke, knuse med foten". *Kwon* betyr "hånd, slag, knuse med hånden". *Do* betyr "kunst, metode, vei".

Taekwon-Do sine røtter er over 1000 år gamle og bygger i hovedsak på de gamle koreanske kampkunstene Tae Kwon og Soo Bak. Taekwon-Do fikk sitt navn den 11. april 1955 etter forslag fra Gen. Choi Hong Hi (1918 - 2002) som regnes som grunnleggeren av Taekwon-Do. Gen. Choi Hong Hi videreutviklet både teknikk og teori, dette er dokumentert i hans 15-binds Taekwon-Do-leksikon. International Taekwon-Do Federation (ITF) ble grunnlagt 22. mars 1966 og Gen. Choi Hong Hi var president frem til sin død i 2002.

Gen. Choi Hong Hi (1918 -2002) regnes som grunnleggeren av Taekwon-Do



I Taekwon-Do lærer man mange effektive teknikker som kan benyttes i selvforsvar. Teknikken bygger på høy hastighet og kraft, og selv en fysisk svak person kan oppnå stor kraft gjennom trening. Taekwon-Do er kanskje spesielt kjent for sine effektive og kraftfulle spark.

Taekwon-Do er en svært allsidig form for fysisk trening hvor hele kroppen blir godt trent, og kan drives av både barn, mosjonister og utøvere som ønsker å konkurrere. Uansett oppnår man å komme i god form og få økt fleksibilitet. Man utvikler større selvtillit, får bedre konsentrasjonsevne og sterkere selvdisiplin.

I Taekwon-Do søker vi å utvikle hele mennesket, ikke bare det fysiske. Dette rettferdiggjør å kalle Taekwon-Do kunst. Det kreves ingen forkunnskaper og man behøver ikke å være i god fysisk form før man begynner å trene.

Taekwon-Do er en individuell form for trening hvor man tar utgangspunkt i egne forutsetninger. Husk, i Taekwon-Do er det viktigste å overvinne seg selv.



Taekwon-Do bygger på grunnleggende humanistiske verdier hvor begrep som vennlighet, medfølelse, toleranse, vennskap, samhold, ydmykhet og respekt for andre er viktige elementer. Våre verdier kommer blant annet til uttrykk i våre grunnprinsipper; høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd.

Brukt på feil måte kan Taekwon-Do være farlig og må derfor aldri misbrukes. Det er nettopp derfor det er så viktig med mental trening og vektlegging av gode verdier. Dette gir hver enkelt en moralsk ryggrad som hindrer misbruk.

Taekwon-Do er en positiv og selvutviklende form for aktivitet som gir god mental og fysisk helse. Man får mer overskudd og selvtillitt som man kan dra nytte av på andre livsområder som skole, jobb, familie og fritid. Taekwon-do passer like godt for unge, gamle, kvinner og menn.



Sponsorer og støttespillere i 2023

