

REV. 20200922



## VIKTKLASSPOLICY

TAEKWONDO OCH HAPKIDO

## VIKTKLASSPOLICY

- ✓ Föreningen har som mål att utbilda våra aktiva på både nybörjar-, och elitnivå i kostlära.
- ✓ Föreningen har som avsikt att lära våra aktiva ett sunt förhållningssätt till mat. Målet är att våra aktiva ska äta nyttig och näringsriktig mat. Detta för att orka mer och för att kunna tillgodogöra sig träning på bästa sätt.
- ✓ Föreningen tillåter ingen deffning/viktnedgång för miniorer på nybörjarnivå. Barnen vägs i dräkt och bälte. Tränaren anmäler barnet i den exakta viktklassen. Väger barnet exempelvis 30,4 så anmäls man i -32kg, inte i -30kg.
- ✓ Föreningen tillåter ingen deffning/viktnedgång för kadetter på nybörjarnivå som tävlat mindre än 2 år. Enligt samma princip som för miniorer. För kadetter som närmar sig elitnivå kan en lättare deffning/vätsketapp godkännas i samråd med tränare och förälder.
- ✓ Föreningen tillåter ingen deffning/viktnedgång för juniorer på nybörjarnivå som tävlat mindre än 2 år. Enligt samma princip som för miniorer. För kadetter som närmar sig elitnivå kan en lättare deffning/vätsketapp godkännas i samråd med tränare och förälder.
- ✓ Föreningen tillåter viss deffning/viktnedgång för seniorer på nybörjarnivå. För seniorer som närmar sig elitnivå följer vi SOK.s rekommendationer kring deffning/vätsketapp.
- ✓ För elitaktiva kadetter, juniorer och seniorer följer föreningen SOK.s rekommendationer kring deffning/vätsketapp.

