

# BERGENS ATLETKLUB

Stiftet 1908

---

## BAK MERKESTEVNE 2009

---

Tid: Tirsdag 15. Desember 2009 kl. 1800 (Innveiing 1730)

Sted: Sentralbadet, treningslokalet i kjelleren

Organisator: Tor-Inge Gloppen – mail@tor-inge.com

---

### Informasjon

---

Årlig arrangerer BAK et merkestevne, hovedsakelig for nybegynnere som skal avslutte nybegynnerskolen. Her skal de vise at de behersker de grunnleggende ferdighetene som gir bronsemerket i boksing. Det blir også mulighet for de som har kommet litt lenger til å ta sølv eller gullmerket.

Vi inviterer herved våre naboklubber til merkestevne tirsdag 15. desember. Innveiing begynner kl. 17:30 og selve merkekampene begynner rundt kl. 18:00 i BAK sine lokaler i kjelleren på sentralbadet. Det er også mulighet for noe publikum, venner/familie.

Bedømmelsen for prøvene til ferdighetsmerket skal skje på følgende måte. Prøven omfatter 3 runder à to minutt, med et minutt pause. Bedømmelsen foregår av 3 dommere og prøven ledes av kamplederen. Slag til kroppen teller like meget som slag tilhodet. Det kåres ingen vinner. Begge utøvere kan oppnå ferdighetsmerket i samme prøve om de er kvalifiserte. I tilfelle av at prøven stoppes før full tid, må ny prøve for ferdighetsmerket avlegges. 5 poeng er høyeste karakter som gis for hver runde og 1 poeng det minste i hver disiplin. Dommerne gir karakter etter følgende skala:

	Meget godt	Godt	Mindre godt
Støt	5	4-3	2-1
Fotarbeid	5	4-3	2-1
Parade	5	4-3	2-1

De fordringer som kreves for å få tatt merket er følgende:

☪ Bronse 27 poeng. → ☪ Sølv 33 poeng. → ☪ Gull 40 poeng.  
(Minimum 2 dommere må ha godkjent kravet)

Vi ønsker dere velkommen til merkestevne!

Med vennlig hilsen  
**Bergens Atletklub**

*Tor-Inge Gloppen*

Tor-Inge Gloppen

