



Årsberetning Oslo Øst Taekwon-Do klubb 2025



Beste klubb Østland-cup 2025!



Klubbens deltagere på sommerleir i Surnadal

1 Organisering

1.1 Styrets sammensetning

Klubbens styre ble valgt på årsmøtet 6. mars 2025 og har bestått av:

Leder:	Camilla Melhus Rolstad
Nestleder:	Øyvind Sæter
Styremedlemmer:	Nanna Brekke Medin (økonomiansvarlig)
	Torbjørn Hjelle Sørum
	Tor Kristian Kyrkjeeidet
	Ebba Østensen Gjelstad (ungdomsrepresentant)
Varamedlemmer:	Hanne Kristine Lund
	Emilie Fostvedt
	Emil August Birkeland Kongsli (vara for ungdomsrepresentant)

1.2 Styrets arbeid



Styret har hatt 8 styremøter (1 digitalt) og det er blitt ført referat av disse.

1.3 Instruktører

Hovedinstruktør:	Roy Rolstad
Instruktøransvarlig:	Trine Hammerø
Partiansvarlige instruktører:	Camilla Melhus Rolstad
	Nanna Brekke Medin
	Marianne Løvvenius Torske
	Lars Tønder
	Celine Christensen Olsen
	Vidar Thomassen
	Øyvind Sæter
	Andreas Theodorsen
	Tor Kristian Kyrkjeeide
	Emilie Fostvedt
	Ebba Østensen Gjelstad
	Daniel Mørck Paradina

Hjelpeinstruktører	Alba Rolstad
	Hanne Kristine Lund
	Geir Inge Thom
	Melvin Rolstad
	Katharina Cejka
	Panthea Maria Valdez Ytternes
	Sigve Glomnes Sæter
	Hamda Adan Ahmed
	Erik Krag
	Christian Ulven Svidal
	Cathrine Garten
	Lilly Kildevæld-Jonsbu
	Kirill Neumann
	Per Eivind Eklund
	Delia Scarpellino
	Marcus Storm S.Thyckjær
	Amanda Hald-Berg
	Viktoria Antonsen
	Kitam Aljuboori
	Ole Tommy Lid-Strand
	Runar iversen
	Daniel Torgersen Garten
	Fanny Wang-Olsen
	Guro Manger



Bruck Haile Woldeslassie
Hedda Maurud

2 Medlemsmasse

Pr. 31.12.2025

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26- år	Sum
Kvinner	0	26	26	11	26	89
Menn	0	48	27	5	36	116
Totalt	0	74	53	16	62	205

3 Aktiviteter

3.1 Klubbens aktiviteter

Treningstider:

- På mandager har barn gruppe 3 (grønt-rødt belte barn) trent kl. 18:00-19:00, og ungdom/voksne alle grader har hatt organisert sparringstrening fra kl.19:00-20:30.
- På tirsdager trente barn gruppe 2 (gult belte alle grader) kl.17:00-18:00. Ungdom/voksne har på tirsdager trent i to ulike partier. 9. gup-4.gup har trent kl. 18:00-19:30 og 3. gup og opp har trent kl. 19:30-21:00.
- På torsdager trente barn gruppe 1 (hvitt belte alle grader) i kampsportshallen kl.17:00-18:00. Samtidig som dette har foreldrepartiet og nybegynner ungdom/voksne hatt trening i kamp 2. Barn gruppe 3 trente i kampsportshallen fra kl.18:15-19:30, og ungdomspartiet trente i kamp 2 fra kl.18:30-20:00. Det var fellestrening for alle ungdom og voksne i kampsportshallen kl. 19:30-21:00.
- Det ble også holdt fritrening fredager fra kl.17:00-20:00 og fritrening søndager fra kl.12:30-15:00. Disse treningene var åpne for alle grader.
- Klubben hadde i 2025 tre paraiddrettsutøvere, som har blitt instruert tirsdager og torsdager av Hanne, Helene, Per Eivind og Geir Inge.

Arrangementer i klubben:

- Følgende datoer ble det holdt graderinger: 25. mars, 27. mai og 3. juni, 2. desember og 4. desember. Camilla og Roy Rolstad var eksaminatorer på alle graderingene.
- 6. mars ble det arrangert årsmøte.
- 8. mai ble det holdt NTN Instruktør 1 i kamp1, det var Camilla og Roy som var kursholdere og 24 deltok.
- 10. juni var det sommeravslutning for hele klubben, med sosiale aktiviteter i kamp 1. Over 50 deltakere.
- 15. juni var det avslutning for instruktørene i Oslo klatrepark og avskjed med Line Reiten.
- 18. juni var det instruktørmøte for instruktører på sommertrening.
- 23-27. juni ble det arrangert sommertrening for barn og ungdom i klubben. Vi hadde 25



deltagere og 11 instruktører.

- 21. september ble det arrangert barneaktivitetsdag i klubben, med rundt 25 deltagere.
- 11. desember ble det holdt felles juleavslutning for alle barn, 26 deltok.
- 12. desember hadde ungdomspartiet juleavslutning med mesterskap for alle bestående av fire ulike øvelser, samt kåring av årets stjerneskudd og ildsjel. Melvin vant mesterskapet, Panthea ble årets stjerneskudd og Lucas ble årets ildsjel.
- Det har blitt holdt 3 instruktørmøter/-samlinger gjennom året.



Fra ungdomspartiets avslutning.



Instruktører på sommertrening.

3.2 Regionale aktiviteter

- Klubben har vært godt representert på alle tre Østlandscupene i år. Det har blitt leid buss og invitert med både deltagere, dommere, coacher og supportere på bussen, og det har stort sett vært full buss. Årets tre Østlandscuper har blitt arrangert av Røyken, Sandefjord og Porsgrunn. Oslo Øst ble sammenlagt årets beste klubb på ØC-2025!
- Til nyttårs kickoff inviterte klubben instruktører fra Østlandet (Camilla, Roy, Nanna, Simen, Celine, Arne Martin, Kai, Stian, Andreas) med Lucaz Grygiel fra Polen. Det ble trent mønster, sparring, knusing og alternativ putetrening. Det var deltagere fra hele region øst, til sammen over 100 stk.
- 25. januar ble det arrangert motivatorsamling for regionen på Bjørnsletta. 13 av klubbens instruktører deltok.
- 5. februar holdt Roy et Hapkido seminar for Kodal TKD.
- 8. februar deltok Alba, Camilla, Roy, Adam og Tor Kristian i en oppvisning for feiringen av Vietnamesisk nyttår, sammen med noen utøvere fra Christiania, Bærum og Asker.
- 22-23. februar deltok Tor Kristian, Alba, Melvin og Roy på NKF sin tverrfaglige mønstersamling på Jordal.
- 15-16. mars holdt Roy NTN instruktør 6 i Porsgrunn.
- 14. mai ble det holdt Regional sortbeltegradering i klubbens lokaler og Marianne graderte



seg til 3. Dan-1 og Øyvind graderte seg til 3. Dan-2.

- 24. mai hadde Roy ITF Radix seminar i kamp 1. Klubben hadde 7 deltagere.
- 24. mai var det også Knøttecup i Drammen og klubben hadde 8 deltagere. Amanda, Daniel, Ebba, Lilly og Emilie var med som coacher og dommere.
- 16. juni var klubbens ungdomsinstruktører invitert til boblefootballturnering i Røyken.
- 16. juni hadde Roy graderingsseminar på Jessheim TKD.
- 3.-6. juli deltok Roy og Melvin på Budo Sommerleir i Risør.
- 4-8. august deltok Ebba, Eilif, Erik, Ingeborg, Fanny, Delia, Jeanine, Amanda og William på Sommerleir i Langesund.
- 12.-14. september deltok Alba og Melvin på NKF sitt lederkurs for ungdom på Ullevål.
- 13. september hadde Bærum 40 års jubileum. Camilla stilte som klubbens representant.
- 20. september feiret Christiania sitt 30 årsjubileum og Camilla og Roy stilte for klubben.
- 20-21. september holdt Camilla Dommerkurs og dommersamling på Bjørnsletta. Nanna, Panthea og Sven Harald deltok på kurset og Roy, Hanne og Øyvind deltok på samlingen.
- 24. september hadde Roy selvforsvarskurs i Råde.
- 27-28. september var Per-Eivind, Ebba, Christian, Hamda, Marcus, Ole Tommy, Runar, Emilie, Viktoria, Helene og Hedda på NTN instruktør 4 i Bærum med Master Snorre.
- 11-12. november deltok Roy på NKF Parasamling på Beitostølen.
- 15. november ble det holdt Regional sortbeltegradering i Lier. Guro og Ebba graderte seg til 1. Dan og Kati, Lucas og Kim graderte seg til 2. Dan.
- 15-16. november ble det arrangert God-nok sparrings seminar i kamp 1 med Line Reiten, Camilla og Natalija Gajinov som instruktører. Klubben hadde 11 deltagere.
- 8. desember hadde Roy graderingsseminar på Jessheim TKD.
- 14. desember holt Roy Hapkido seminar på Sangrok Lilleaker. Melvin, Per-Eivind og Guro deltok.
- Klubben hadde mange deltagere på regionslaget gjennom vår- og høstsesongen: Alba, Celine, Daniel, Ebba, Emilie, Esben, Hamda, Ingrid, Lars, Kati, Lucas, Marcus, Melvin, Panthea, Tor Kristian og Vegard. I tillegg var Nanna med som trener og Coach.



Deltagere på NTN instruktør 4



Sortbeltegradering i november

3.3 Nasjonale aktiviteter

- Camilla har gjennom hele 2025 sittet som styremedlem i både NTN og ITF-seksjonen i kampsportforbundet. Hun er også leder for ITF-seksjonens dommerkomite.
- 1-3. mars holdt Roy ITF Radix i Åndalsnes.
- 17. februar deltok Lucas på Rogalandsmesterskapet og tok med seg gull i sparring og mønster.
- 3. mai ble det arrangert seniorgradering i Trondheim. Line graderte seg til 5. Dan og Nanna graderte seg til 4. Dan.
- 8-9. juni deltok Camilla, Nanna, Alba og Øyvind på Smashfest på Bjørnsletta, med Brendan Dougan og Wesley Filiki fra New Zealand.
- 26-27. juli deltok Kim, Lucas, Trine K-C, Emilie, Nanna, Celine, Esben, Alba, Melvin, Camilla og Roy på NTN Sommerleir i Surnadal. Roy og Camilla var også instruktører på leiren.
- 28. september deltok Nanna, Lars, Lucas, Kati og Trine K-C på Vestnorsk mesterskap. Det ble gull i mønster til Lars og gull i sparring til Nanna, Sølv i spesialteknikk og bronse i sparring til Lucas.
- 1-2. november ble NM/ LM på Jessheim organisert i samarbeid mellom Christiania og



Jessheim TKD. Vi hadde 27 deltagere. Vi ble tredje beste klubb. Panthea ble kåret beste junior dame, Melvin ble kåret til beste junior herre, og Alba ble kåret til beste eldre junior dame! I tillegg ble Lars Tønder tildelt pris for årets senior herre 2024 på NM banketten.

Resultatene ble:

ITF NM 2025

Gull:

Lars, Mønster 3. Dan.

Alba, Mønster Jr. 2. Dan og Sparring Eldre Jr. -65kg.

Vegard, Sparring -81kg.

Melvin, Sparring -75 kg. og Spesialteknikk Jr.

Panthea, Sparring -61kg og Spesialteknikk Jr.

Tor Kristian og Esben, Lagmønster.

Alba, Lagmønster og Lagsparring Eldre Jr.

Sølv:

Lucas, Sparring Jr. -60kg.

Kati, Lagmønster Senior.

Espen, Tor Kristian og Lars, Lagsparring Senior.

Melvin og Lucas, Lagsparring Jr.

Alba, Spesialteknikk Eldre Jr.

Bronse:

Tor Kristian, Mønster 1, Dan Senior

Melvin, Mønster 1. Dan Jr.

Nanna, Sparring -70kg.

ITF Landsmesterskap 2025:

Gull:

Ebba, Sparring Jr. +61kg.

Ebba og Panthea, Lagsparring Jr.

Nisa, Mønster Para.

Sølv:

Isa, Mønster, Para.

Emilie, Sparring -75kg.

Viktoria, Sparring Yngre Jr. -56kg.

Bronse:

Andreas, Mønster Para.



Guro, Sparring -70kg.
Kitam, Sparring Eldre Jr. -65kg.
Marcus, Lagsparring Eldre Jr.



Beste juniorer på NM med GM Garnæs.



Klubbens deltagere på NM.

3.4 Internasjonale aktiviteter

- 8-12. januar deltok Roy, Camilla, Alba, Melvin, Tor Kristian og Ingrid på ITF Elite Stage & Competition i La Nucia, Spania. Roy instruerte i ITF Radix.
- 18-19. januar holdt Roy ITF Radix i Polen.
- 8-9. mars deltok Celine i The Warrior Open og tok sølv i mønster 2. Dan
- 28-30. mars deltok Nanna, Marcus, Daniel P, Panthea, Alba, Lucas, Tor Kristian, og Ebba i Dublin Open. Det ble bronse til Alba mønster Jr. 2. Dan og sparring Jr. 62-65kg, TK tok sølv mønster 1. Dan og bronse i sparring -81kg, Daniel tok bronse mønster 1. Dan, Nanna tok bronse i sparring 66-70kg. og Marcus tok sølv sparring Jr. 59-63kg.
- 28-30. mars deltok Camilla på Internasjonalt dommerkurs (IUC) i Newcastle.
- 11. April var Roy, Melvin og Alba med i feiringen av TKD 70 år og hadde en online sekvens med selvforsvar i regi av ITF. Vidar hjalp til med lyd og bilde.
- 22-28. april deltok Celine i EM, Sarajevo, og tok bronse i mønster 2. Dan. Camilla var med som dommer og ble også utnevnt til å være i den europeiske dommerkomiteen. (AETF)
- 6. juni deltok Hanne, Kati, Tor Kristian og Oda i Sardinia open i Italia. Det resulterte i gull til TK og Oda i mønster, sølv til Hanne i mønster, bronse til TK, Kati og Oda i sparring.
- 25-26. juli var Oda, Tor Kristian og Daniel P. i Malaysia og deltok i PTITC. De tok med seg gull til Daniel i sparring -75kg, Prime League sparring +65kg og lagsparring, gull til TK i



sparring +75kg, sølv til TK i lagsparring og bronse til Oda i mønster og sparring.

- 4-7. september var Melvin og Roy på TKDMeetUp i Polen. Roy var Instruktør.
- 6-10. oktober dro Alba, Celine, Lars og Camilla til Porec, Kroatia, på VM. Alba tok sølv i mønster junior 2. Dan. Camilla deltok som dommer. Hanne, Esben, Melvin og Roy var med som suport.
- 15-16. november deltok Lars på Internasjonalt instruktørkurs (IIC) i Slovakia.
- Celine, Lars, Alba deltok på landslagssamlinger før EM og VM.
- Celine, Lars, Alba, Panthea, Ebba, Melvin og Vegard ble tatt ut til landslaget som skal til EM 2026.
- I tillegg har Camilla deltatt på flere møter med dommerkomiteen i AETF for å forberede EM 2026.



Utøverne som ble tatt ut til landslaget.



Siste klubbtrening med Line



4 Regnskap

Kontonummer	Navn	Regnskap 2025	Budsjett 2025
Driftsinntekter			
3100	Salgsinntekter	30810.00	20000.00
3400	Spesielle offentlige tilskudd	236128.00	230000.00
3401	Grasrotandelen	10560.46	13000.00
3915	Kursinntekter	69100.00	0.00
3920	Medlemskontingenter	9100.00	0.00
3930	Treningsavgifter	295500.00	280000.00
3935	Graderingsavgift	82774.00	90000.00
3940	Egenandeler	58530.00	
3948	Lotterier, bingo etc	115346.00	130000.00
3999	Diverse inntekter	41.00	0.00
SUM DRIFTSINNTEKTER		907889.46	763000.00
Driftsutgifter			
4300	Innkjøp varer for videresalg	33217.00	20000.00
5000	Lønn til ansatte	38300.00	60000.00
5020	Feriepenger	8142.15	6120.00
5100	Lønn til ansatte, timeansatte	94325.00	0.00
5330	Godtgjørelse til styre- og bedriftsforsamling	35000.00	30000.00
5500	Støtte medlemmer	67493.55	60000.00
6300	Leie lokaler	35750.00	30000.00
6552	Datautstyr (software)	2520.00	4000.00
6560	Rekvisita	10112.41	10000.00
6580	Idrettsutstyr	66898.02	100000.00
6590	Annet driftsmateriel	4205.15	3000.00
6730	Idrettsfaglig bistand	14414.86	10000.00
6780	Lønn selvstendig næringsdrivende	48600.00	60000.00
6800	Kontorrekvisita	1787.80	1000.00
6810	Datakostnad	16202.36	20000.00
6860	Møter, kurs, oppdatering etc.	55016.25	40000.00
6900	Telefon	2985.00	3300.00
6940	Porto	1539.00	1500.00
7140	Reisekostnader	50197.00	60000.00
7162	Bevertning	34081.99	30000.00
7410	Kontingenter	102348.00	100000.00
7412	Graderingsavgift	106800.00	95000.00
7415	Påmelding serier, turneringer etc	192974.09	90000.00
7500	Forsikringspremier	7217.00	6500.00
7770	Bank og kortgebyrer	15123.06	15000.00
7773	Gebyr NTN medlemssystem	10700.00	4000.00
7798	Annen kostnad	0.00	2000.00
SUM DRIFTSUTGIFTER		1055949.69	861420.00



Finansposter		
8050	Annen renteinntekt	106.44
8160	Valutatap (disagio)	367.28
SUM FINANSPOSTER		-260.84
8800	Årsresultat	-148321.07
Eiendeler		
1920	Bankinnskudd	254787.17
1950	Bankinnskudd for skattetrekk	3319.00
1990	Innbetalinger fra Vipps	0.00
1995	Innbetalinger fra Vipps medlemssystem	244.02
SUM EIENDELER		258350.19
Egenkapital og gjeld		
2050	Annen egenkapital	191896.03
2400	Leverandørgjeld	54993.01
2600	Forskuddstrekk	3319.00
2910	Gjeld til ansatte og eiere	0.00
2940	Skyldige feriepenger	8142.15
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		258350.19

Nanna Brekke Medin

[Signature]

[Signature]

Camilla Lallehusstad

[Signature]

Ebba Gjølstad

Kontrollutvalgets Beretning for 2025

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Oslo Øst Taekwon-Do klubb sin beretning.

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender for øvrig

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig fokus på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte/ting, og avgir en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.

Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, avgir en beretning til årsmøte/ting og foreta regnskapsrevisjon.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra idrettslagets styre [ev. administrasjon]. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2025, og det styrebehandlete årsregnskapet for 2025.

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 idrettslaget 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 idrettslagets stilling og resultat.

Regnskapet viser et underskudd på **kr - 148 321**, og ved årsavslutning 2025 er den frie egenkapitalen **kr 191 896**.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av idrettslaget:

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 har ingen merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og Oslo øst Taekwon-Do klubbs årsregnskap for 2025 godkjennes av årsmøtet.

Oslo, 18.02.2025

Tonje Hertaas



Richard A Jarlev





Oslo, 26.02.2025

Camilla Melhus Rolstad

Camilla Melhus Rolstad (leder)

Øyvind Sæter

Øyvind Sæter

Tor Kristian Kyrkjeide

Tor Kristian Kyrkjeide

Nanna Brekke Medin

Nanna Brekke Medin

Torbjørn Hjelle Sørums

Torbjørn Hjelle Sørums

Ebba Gjølstad

Ebba Gjølstad