



Version januari 2023

Regler & bedömning vid graderingar

Olika bälten för olika åldrar

- **Mon:** Grader för barn 5–13 år, tvåfärgat bälte
- **Kyu:** Grader från 14 år, helfärgat bälte
- **Dan:** Grader i svartbälte

Första graderingen

- Som nybörjare har man vitt bälte. Efter första terminen får man ett streck på sitt bälte
- Gradering till gult bälte sker i den andra terminen under träningsläger
- 4 åringar gör ingen gradering
- 5–6 åringar gör gradering utan kata och får ett vitgult bälte
- Barn 7–13 år gör mon-gradering med kata och får gulvitt bälte
- 14+ år graderar sig med kata till helgult (kyu bälte)

Viktiga regler vid gradering

- Man ska vara på plats minst 30 min innan graderingen och värma upp & träna själv
- Man ska vara i den lilla dojo tills man blir hämtad
- Om man kommer för sent till sin gradering får man inte vara med och missar sin gradering
- Man ska bära hel & ren vitt karate-dräkt (*GI*)
- Stilens märke ska finnas på vänster bröst av *GI*-jackan
- Ärmor och byxben får inte vara för långa eller vara upprullade
- Renlighet i allmänhet speciellt rena kläder och hår är ett krav
- Naglar ska vara kortklippta och hår uppsatt (får inte störa träningen)
- Inga smycken, örhänge, armband, halsband, hårklämmor eller liknande är tillåtna
- Pojkar och män får inte bära t-shirt under karate dräkten, flickor & kvinnor ska ljust ha t-shirt under karatejacka
- Man ska ha betalt graderingsavgiften vid utsatt tid för att vara kvar på graderingslistan
- Gradering är ett prov man gör & därför är inga åskådare tillåtna
- Man ska ha sin vattenflaska med sig
- Man får inte lov att lämna hallen under gradering.

Bedömning vid gradering

Bedömning av tekniskt utförande

Dachi (Ställningar) & balans

Kime (Kraft) & snabbhet

Tsuki & Uchi (Rakt & runt slag)

Geri (Sparkar)

Uke (blockeringar)

Renzoku-Waza (Kombinationstekniker)

Bedömning av katas utförande

- **Fel i kata** resulterar i icke-godkänt resultat. Exempel på fel är fel teknik, fel ställning, tekniken utförd med fel hand eller ben, fel riktning, tappa bältet på golvet, slutar kata åt fel håll, glömma buga mm
- **Felaktigheter i kata** sk små fel resulterar i lägre poäng

Barn 7–13 år som gör fel i kata kan fråga att göra om sin kata en gång till. Om det blir fel även andra gången så blir man underkänd i kata.

Från 14 år resulterar fel i kata att man blir underkänd i kata.

Fystester

Man ska göra fystester i alla graderingar.

Teroriprov

I alla graderingar från 13 år ska man muntligt svara man teorifrågor. För gradering till svartbälte gör man ett skriftligt teoriprov.

Gradering till grönt & högre grader

- Man ska även göra fem eller fler kumite matcher
- Instruktörs erfarenhet från 13 år krävs med ett antal timmar per bälte

Om man blir underkänd i gradering

- Om man inte klarar sin gradering, blir man kallad till en kostnadsfri omgradering inom två veckor
- Om man inte heller klarar omgraderingen blir man kallad till nästkommande termins gradering. Graderingsavgiften ska betalas på nytt i det här fallet.

Missad gradering

- När man får förhinder att delta i sin gradering ska det meddelas klubben per mejl snarast möjligt
- Om man blir sjuk, får förhinder eller missar sin gradering av olika anledningar så sparas graderingsavgiften och man blir kallad till gradering i nästkommande termin förutsatt att övriga kriterier och krav uppfylls

Skador & sjukdomar

- Vid gradering får man inte vara skadad eller sjuk som påverkar den fysiska förmågan
- Vi tar inte hänsyn till skador eller sjukdomar som påverkar den fysiska förmågan vid gradering