

Graderingsavgiften ska betalas **senast 4 december**, genom swish eller PG, för att få gradera sig.

Om man inte kan/vill delta i graderingen ska man meddela klubben skriftligt genom mejl. Tiden för nästa gradering nollställs och börjar räknas från den missade kallelsen.

Man ska vara frisk vid gradering och inte vara skadad eller sjuk. Gradering och fystester ska kunna utföras med full ork & styrka.

Man ska vara i klubben minst 30 min innan gradering och träna i den lilla hallen tills man blir hämtad.

Man kan avvisas från graderingen om graderingsregler och klädselkoden inte följs. Se länken nedan.

Graderingsdokumenten finns på hemsidan >> <https://karateakademi.se/gradering/>

Fystesters finns på anslagstavlan, klubbens hemsida samt på nästa sida.

Namn	Till	Tid	Typ	Krav	Avgift
Advik Behuria	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Alan Sediq	Grönvitt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Albin Byberg	Grönblått	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Albin Farzan	Grönvitt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Alexandra Arcari Gimd	Grönt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Christina Nordberg	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Clara Stanley	Gulvitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Elliot Perez Grannas	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Goriel Oshana	Grönvitt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Hannah Tess George	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Hikma Gessey	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Joakim Byberg	Orange	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Josef Hadi	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Josep Oshana	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Kerstin Nordberg	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Kinana Omar	Grönvitt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Maharani Berg	Grönblått	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Maryam Shaghaghi	Orange	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Minou Askari	Orange	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
MIRKO PERIC	Brunsvart	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Mohamed Gessey	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Natalija Dragovic	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Nathalie Lundberg	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Pontus Lundgren	Blåbrunt	lördag 6 december kl. 12.45-15.15	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Robert Kant	Orange	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Ryan Hanifi	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Sofia Cvetkovic	Orangevitt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Stephanie Petersson	Orange	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Theodor Saric	Orangegrönt	lördag 6 december kl. 11..00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr

FYSTESTER**Barn 7–13 år**

Gradering till	Hög plank	Armhävningar	Squats	Jogga på plats
Vitt till gult bälte	60 sek	8	20	60 sek
Gult till orange	60 sek	12	40	60 sek
Orange till	90 sek	20	50	90 sek
Orangegrönt till	2 min	25	50	2 min
Grönt till	3 min	30	60	3 min
Grönblått till	3 min	35	70	4 min
Blått till blåbrunt	4 min	40	80	5 min

Från 14 år

Gradering till	Situps	Chinups	Squats	Hög plank
Till vitt+ eller gult	20	1	50	60 sek
Gult till orange	30	2	60	90 sek
Orange till	40	3	80	2 min
Orangegrönt till	50	4	100	3 min
Grönt till	50	5	120	4 min
Grönblått till	60	5	150	5 min
Blått till blåbrunt	60	6	160	6 min
Blåbrunt till	70	6	200	7 min
Brunt till	70	7	250	8 min
Brunsvart till	80	8	300	10 min