

Graderingsavgiften ska betalas senast den 3 december ,genom swish eller PG, för att inte strykas från graderingen.

Om man inte vill delta i graderingen ska man meddela oss genom mejl.

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.

Graderingsreglerna finns på hemsidan under menyn "Graderingar".

Namn	Gradering	Tid	Typ	Krav	Avgift
Adan Yasin	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Alexandra Arcari Gimdal	Orange	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Kyu från 14 år	Teoriprov, Pinan shodan, fystest	300 kr
Alicia Urbach	Grönt	Lördag 9 dec kl. 13.30-15.30	Kyu från 14 år	Teoriprov, fystest	450 kr
Antoni Vasiloski	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Arin Halkawt	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Ayman Yasin	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Christian Malinen	Orange	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Kyu från 14 år	Teoriprov, Pinan shodan, fystest	300 kr
EDITH CARAAN	Svart 1 dan	Lördag 9 dec kl. 13.30-15.30	Kyu från 14 år	Teoriprov, fystest	1 100 kr
Gloria Umutesi Ganza	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Goriel Oshana	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Lara Bafatashi	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Linnéa Urbach	Grönt	Lördag 9 dec kl. 13.30-15.30	Kyu från 14 år	Teoriprov, fystest	450 kr
Matin Hashimi	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Molly Millinger	Grönblått	Lördag 9 dec kl. 13.30-15.30	Mon 7-13 år	Teoriprov, fystest	300 kr
Natasa Vasiloski	Orange	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Kyu från 14 år	Teoriprov, Pinan shodan, fystest	300 kr
William Malinen	Orangevitt	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Mon 7-13 år	Pinan shodan, fystest	300 kr
Zohre Khawari	Orange	Lördag 9 dec kl. 12.00-13.15	Kyu från 14 år	Teoriprov, Pinan shodan, fystest	300 kr

Barn 7–13 år

Gradering till	Hög plank	Armhävningar	Squats (knäböjningar)	Jogga på plats
Till vitt+ eller gult bälte	60 sek	5–8	20	60 sek
Gult till orange	60 sek	10–12	30	60 sek
Orange till orangegrönt	90 sek	20	40	90 sek
Orangegrönt till grönt	2 min	25	50	2 min
Grönt till grönblått	3 min	30	60	3 min
Grönblått till blått	3 min	35	70	4 min
Blått till blåbrunt	4 min	40	80	5 min

Från 14 år

Gradering till	Situps/Push-ups	Chinups	Squats	Hög plank /Jogging
Till vitt+ eller gult bälte	20	1	50	60 sek
Gult till orange	30	2	60	90 sek
Orange till orangegrönt	40	3	80	2 min
Orangegrönt till grönt	50	4	100	3 min
Grönt till grönblått	50	5	120	4 min
Grönblått till blått	60	5	150	5 min
Blått till blåbrunt	60	6	160	6 min
Blåbrunt till brunt	70	6	200	7 min
Brunt till brunsvart	70	7	250	8 min
Brunsvart till Shodan	80	8	300	10 min