

Graderingsavgiften ska betalas **senast 13 maj**, genom swish eller PG, för att behålla sin plats.

Om man inte kan/vill delta i graderingen ska man meddela klubben 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 innehåll finns på nästa sida.

Namn	Till	Tid	Typ	Krav	Avgift
Adan Yasin	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Alma Edalat	Grönblått	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest & teori	300 kr
Armin Soleimanpor	Blått	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Kyu från 14 år	Fystest & teori	650 kr
Dan Ståby	Blåbrunt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Kyu från 14 år	Fystest & teori	300 kr
Eli Wyndhamn	Grönblått	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest & teori	300 kr
Emir Hoti	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Emrah Karic	Orangevitt	Lördag 17 maj kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Florian Gimdal	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Folke Hammarstrand	Orangevitt	Lördag 17 maj kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
George Oshana	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Gloria Umutesi Ganza	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Helene Svensson	Blått	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Kyu från 14 år	Fystest & teori	650 kr
Klara Andreasson	Grönt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest & teori	450 kr
Lara Naftashi	Orangegrönt	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Lina Andreasson	Grönt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest & teori	450 kr
Mattias Zohrab	Grönblått	Lördag 17 maj kl 12.45-14.45	Mon 7-13 år	Fystest & teori	300 kr
Minahil Mashmod	Gulvitt	Lördag 17 maj kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Molly Millinger	Blåvitt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest & teori	650 kr
Sathvik Reddy Chukka	Orangevitt	Lördag 17 maj kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Simon Dencker	Orangegrönt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Tinesh Wickramasinghe	Orangevitt	Lördag 17 maj kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fystest	300 kr
Tova Von Borstel	Blåbrunt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Kyu från 14 år	Fystest & teori	300 kr
Tuva Ageryd	Grönt	Söndag 25 maj kl 14.00-15.30	Mon 7-13 år	Fystest & teori	450 kr

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

FYSTESTER

Barn 7–13 år

Gradering till	Hög plank	Armhävningar	Squats (knäböjning)	Jogga på plats
Vitt till gult bälte	60 sek	8	20	60 sek
Gult till orange	60 sek	12	40	60 sek
Orange till orangegrönt	90 sek	20	50	90 sek
Orangegrönt till grönt	2 min	25	50	2 min
Grönt till grönbått	3 min	30	60	3 min
Grönbått 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 Jogga på plats
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 grönbått	50	5	120	4 min
Grönbått 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