



Version maj 2021

## Vad krävs det för att bli kallad till gradering

### Om man inte finns med på graderingslista

Det krävs att flera villkor uppfylls samtidigt för att man ska bli kallad till en gradering.

1. Åldersvillkor
2. Lägnärvaro
3. Tids villkor
4. Närvaro villkor
5. Teknisk mognad
6. Uppförande villkor
7. Instruktörs villkor

#### 1. Åldervillkor

För att få gradera upp sig krävs det att man fyllt år enligt vårt ålderskrav.

#### 2. Lägnärvaro

För att få gradera sig ska man varje termin delta i klubbens obligatoriska träningsläger.

#### 3. Tidsvillkor

Det ska gå ett antal månader eller år mellan varje gradering. Den normala graderingstiden baseras på att man tränar minst två gånger i veckan. När man tränar en gång i veckan tränar man halvfart och graderingstiden blir längre. Tävlingsmeriter ger ingen tidsfördel.

#### 4. Närvarovillkor

Man ska vara närvarande i minst 90% av träningstillfällena i varje termin. Det innebär att man inte får missa mer än 3 träningar under höstterminen och 4 träningar under vårterminen. Längre tids sjukdomar och skador ger inte dispens från närvarovillkor.

#### 5. Teknisk mognad

Bälten är inget man får, det är något man ska förtjäna genom träning och utveckling. Bältet ska återspegla kunnande & färdigheten.

Är man inte teknisk mogen trots att övriga villkor är uppfyllda ska man självklart ha tålamod och träna mer tills huvudinstruktören anser att man är mogen för gradering. Fler träningar i veckan, hemmaträning och högre träningsnärvaro är vår rekommendation till en framgångsrik gradering.



# GÖTEBORG KARATE AKADEMI

BILDAD 1993



Version maj 2021

## 6. Uppförande villkor

Respekten för klubbens regler, kamrater och instruktörer och uppförande under hela terminen är ett grundläggande villkor för att överhuvudtaget bli kallad till en gradering.

## 7. Instruktörs villkor

Från att man innehar grönt bälte och har fyllt 13 år ska man börja som hjälpinstruktör. Lära ut och lära in går hand i hand i karate. Man får inte gradera sig till högre grader tills detta villkor är uppfyllt.

**Grönt till grönt+ bälte: 35 timmar som instruktör**

**Grönt+ till blått bälte: 35 timmar som instruktör**

**Blått till blått+ bälte: 45 timmar som instruktör**

**Blått+ till brunt bälte: 45 timmar som instruktör**

**Brunt till brunt+ bälte: 60 timmar som instruktör**

**Brunt+ till shodan: 60 timmar som instruktör**

**Shodan till nidan: 100 timmar som instruktör**