



GÖTEBORG KARATE AKADEMI

BILDAD 1993



Version september 2023

Regler & bedömning vid graderingar

Olika bälten för olika åldrar

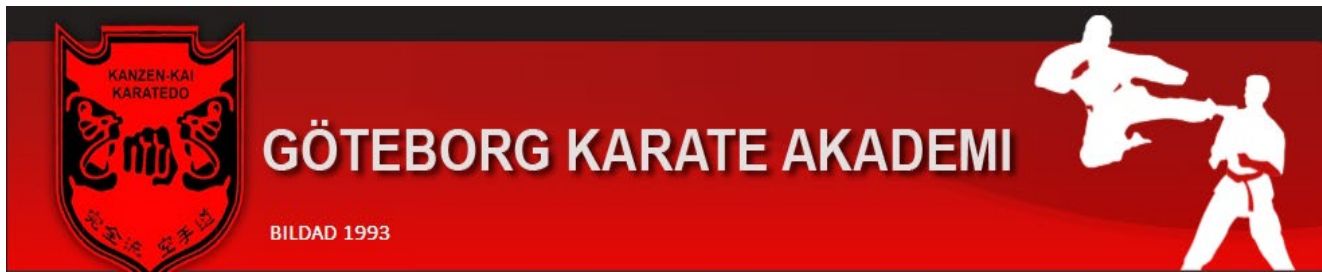
- **Mon:** Grader för barn 5–13 år, tvåfärgat bälte
- **Kyu:** Grader från 14 år, helfärgat bälte
- **Dan:** Grader i svartbälte

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.
- 4-5 åringar gör ingen gradering.
- 6 åringar gör gradering utan kata och får ett vitgult bälte.
- Barn 7 år får göra graderingen med eller utan kata och får bälte i enlighet med det.
- Barn 8–13 år ska göra gradering med kata och får gulvitt mon-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 dojon 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 stör 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.



Version september 2023

Bedömning av gradering

Tekniker

- Tekniker och kombinationer ska utföras utan stopp, utan stora fel i detaljer och utan balansfel.
- Man ska utföra teknikerna själv utan hjälp eller guidning.
- Man ska inte pausa tekniker för att man är trött eller inte orkar.

Kata

Tekniskt

- Dachii (Ställningar) & balans
- Kime (Kraft) & snabbhet
- Tsuki & Uchi (Rakt & runt slag)
- Geri (Sparkar)
- Uke (blockeringar)
- Renzoku-Waza (Kombinationstekniker)

Kata i helhet

- **Fel i kata:** Man blir underkänd.
Exempel på är att man gör helt fel teknik, fel ställning, tekniken utförd med fel hand eller ben, fel riktning, tappar bältet på golvet under kata, slutar kata åt fel håll, glömmar buga, annonserar ut en kata och utför en annan mfl.
- **Felaktigheter i kata:** små fel resulterar i lägre poäng.
Exempel: Handtekniken är inte exakt där den ska landa, knän eller fötter är inte exakt som de ska vara, kroppens vinkel är inte helt korrekt, rytmen är fel, KIAI glöms bort eller görs på fel teknik, man tittar inte i rätt riktning eller höjd vid teknikens utförande mfl.

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.

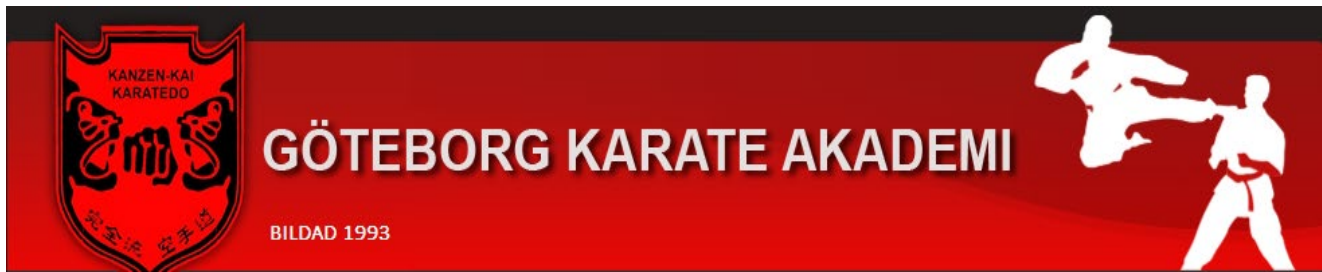
Från 14 år resulterar fel i kata att man blir underkänd i kata.

Fystester

Man ska göra fystester i alla graderingar. Se separat dokument för det.

Teroriprov

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



Version september 2023

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