

1. Graderingsavgiften ska betalas **senast 20 maj**, genom swish eller PG, för att behålla sin plats.
2. Om man inte kan delta i graderingen ska man meddela klubben skriftligt genom mejl. Tiden för nästa gradering nollställs och räknas från den missade kallelsen och inte från senaste graderingen.
3. Vid gradering ska man vara frisk och inte vara skadad eller sjuk. Gradering och fystester ska kunna utföras med full ork & styrka.
4. All frånvaro från att graderingslistan har publicerats resulterar i att man blir struken från graderingen.
5. Man ska vara i klubben minst 30 min innan gradering och träna i den lilla hallen tills man blir hämtad.
6. Man kan avvisas från graderingen om graderings- och klädselreglerna inte följs. Se länken nedan.
7. Graderingsdokumenten finns på hemsidan >> <https://karateakademi.se/gradering/>
8. Fystesters innehåll finns längre ner på sidan, på anslagstavlan samt på hemsida.

Namn	Till	Tid	Typ	Krav	Avgift
Abdirahman Cusmaan	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Adan Yasin	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Antoni Vasiloski	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Arvid Adoson	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Aston Roxström	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Daniel Bengtsson	Orange	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Elma Karic	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Emir Hoti	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Emrah Karic	Orangegrönt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Evin Hanifi	Brunt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	850 kr
Florian Gimdal	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Folke Hammarstrand	Orangegrönt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Gloria Umutesi Ganza	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Henry Bengtsson Tall	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Hikma Gessey	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Lara Haftashi	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Leo Haftashi	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Lilly Dietze	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Marie Byberg	Orange	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Minahil Mashhood	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Minou Askari	Grönt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Mohamed Gessey	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Natasa Vasiloski	Grönt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Sathvik Reddy Chukka	Orangegrönt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Simon Dencker	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr
Ulrika Fröberg	Orange	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Kyu från 14 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Viktor Nyström Rudling	Orangevitt	Lördag 23 maj kl. 11.00-12.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	300 kr
Youssef Echaieb	Grönvitt	Lördag 23 maj kl. 13.00-15.30	Mon 7-13 år	Muntlig teori, fysprov	450 kr

### FYSTESTER

#### Barn 7–13 år

Gradering till	Hög planka	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 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	Chinups	Squats	Hög planka
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 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	80	8	300	10 min