



Gradering for medlemmer i Hamar Taekwondoklubb

Sommergradering

16. og 17. juni i Prestrudhallen

Torsdag 7. juni

KI 18.00-19.30

Fellestrening med fysisk test.

Dette gjelder for ungdom/voksne. Barn har testen på ordinær trening

(Den fysiske testen er mer et treningsmål enn et absolutt krav)

Torsdag 14. juni

KI 17.00-18.00

Registrering og betaling av graderingsavgift (se eget punkt om graderingsavgift)

KI 18.00-19.30

Obligatorisk trening for alle som skal gradere

Lørdag 16. juni

KI 10.00

Møt opp til gradering. Felles oppvarming og gradering for barn I og barn II (alle barn uansett grad)

KI 12.30-13.00

Pause

KI 13.00-16.00

Møt opp til gradering lavbelter og høybelter ungdom og voksne (alle ungdommer og voksne uansett beltegrad)

Sensor: **Nils Hoffman Olsen**

Det blir salg av kaffe, te og kaker

Søndag 17. juni

KL14.00-17.00

Gradering småtigre

Oppvisning

Utdeling av belter og diplom

NB: Vi tar forbehold om endringer i programmet.

Hva er gradering?

Når man har trent Taekwondo over en tid kan man gradere seg til et nytt belte. Det vil si at man går et steg videre. Vi arrangerer to graderinger i året. Vanligvis i slutten av januar og i begynnelsen av juni. Taekwondo har tradisjonelt sett ett hierakisystem som vises tydelig ved form av beltesystemet og dets fargesymbolikk. Som i andre kampkunster starter graderingsystemet symbolsk med lyse farger og stiger mot det mørke. Historisk sett er bakgrunnen for dette at man som nybegynner startet med hvitt belte, men etter år med trening var beltet gradvis farget mørkt av svette, skitt og støv. Først ble det gradvis mørkere, for deretter å gli over i sort farge etter hvert som teknikkene ble perfektionerte. I dag har man følgende rekkefølge på beltene: hvitt, gult, grønt, blått, rødt og sort. Barn under 13 år graderes opp med en halv grad hver gang, dvs de får en stripe på beltet mellom hver beltedefarge.

Hvem som får gå opp til gradering er en avgjørelse som tas av sportslig leder og master, i samråd med resten av trenerteamet. Avgjørelsen er basert på:

- Oppmøte, treningsintensitet og innstilling
- Teoretisk og praktisk kunnskap
- Individuell fremgang siden forrige gradering
- Rettferdighetsnorm

I vår klubb forsøker vi å se an hver utøver i forkant av gradering. Derfor holder vi prøvegradering i god tid før gradering. Noen ganger blir enkelte utøvere anbefalt å vente til neste gradering, da det antas at de ikke vil kunne oppfylle punktene over. Dette er en indikator på at man antagelig vil stryke på gradering, og rådet bør derfor følges. Dersom man stryker til gradering vil man ikke få refundert graderingsavgiften.

Viktige punkter om gradering i Hamar TK: (gjelder ikke småtigre)

- Graderingsavgiften er kr. 300,- Dette dekker utgifter til sensor, diplom og nytt belte/ stripe
 - **Graderingsavgiften kan også betales med Vipps eller kort, evt. kontant. før treningen torsdag den 14. juni. Møt opp i god tid.**
- Alle graderinger må godkjennes av sportslig leder. De som må stå over graderingen vil få beskjed i god tid før graderingsdagen. De som blir anbefalt å vente skal bli informert om dette av sportslig leder via samtale og med SMS hjem til foreldre/foresatte der det vurderes nødvendig.
- Alle må ha betalt klubbkontingent og treningsavgift og ikke ha noen utestående fordringer for å kunne gradere seg. Dette blir kontrollert av klubbens kasserer i forkant av graderingshelgen.
- Husk å ta med:
 - belte og nyvasket drakt med TTU klubbmerke sydd på venstre side, klubbmerke sydd på venstre arm.
 - litt mat og drikke lørdag.
 - ditt medlemspass (styret oppbevarer passene for de fleste)
- Vi benytter ofte graderingssøndagen til å gi viktige beskjeder og oppfordrer derfor alle til å møte opp og ta del i dette. Dette gjelder også medlemmer som ikke skal gradere seg nå.

Lykke til med gradering!

Sportslig hilsen
Nils Hoffman Olsen
Sportslig leder

Sigrid Rui
Styreleder