

Krav för att försöka gradera till Svart bälte

För att få tillstånd att delta på gradering till 1 dan i Taekwon-Do ITF måste tränande i Jönköping TKD ITF uppfylla följande krav:

- Närvaro- Minst 2 pass i veckan i snitt under 1 år innan gradering. Swat räknas ej. Torsdagens teknikpass för avancerade ska ingå så ofta som möjligt.
- Fystest(se nedan)
- Teoretiskt prov(görs i samband med fystestet). Minst 70 % rätt för godkänt resultat.
- Domarutbildning (eget ansvar att anmäla sig till de utbildningar som finns)
- Styrelsebeslut på ansökan. (görs efter fystestet)

Fystest inför gradering till svart bälte i Jönköping Taekwon-Do ITF görs en vecka innan utsatt tid för gradering.

Följande tester skall göras. Testerna kommer att bedömas av flera ledare i klubben.

Kondition/uthållighet

1. Coopers test. Löpning 3km på tid.

Tidsintervall för de olika betygen listas här:

Herrar	Damer
Betyg 5 (min)	Betyg 5 (min)
11.00-11.59	12.00-12.59
Betyg 4	Betyg 4
12.00-12.59	13.00-13.59
Betyg 3	Betyg 3
13.00-13.59	14.00-14.59
Betyg 2	Betyg 2
14.00-14.59	15.00-15.59
Betyg 1	Betyg 1
15.00-15.59	16.00-16.59

2. Styrka.

Detta måste genomföras för att få godkänt.

- Armhävningar 100 st (korrekta) inom 3 min
- Situp 100 st inom 3 min
- Planka 2 min
- Yop chagi 100 st/ben Inom 3 min båda benen
- 100 st squats inom 3 min

Damerna har 10% färre att göra.

Ett godkänt resultat krävs på det teoretiska provet och på styrketestet för att få tillstånd att gå upp för gradering en vecka senare. Betyget i Coopers test kommer att vägas in i det totala betyget på självaste graderingen.