



Graderingskrav for Dangraderinger

Dan-gradering krav 2010

Samlinger – Graderingskrav

Til Grad	Antall Yudanjasamlinger etter forrige gradering	Antall Danfortreninger etter forrige gradering
1.dan	1	1
2.dan	2	1
3.dan	3	1
4.dan	4	1
5.dan	5	1
6.dan	6	1

- Yudanjasamlinger min 2.cup for å delta
- Danseminar min 1.cup for å delta
- Grandmaster Cho og eldsteråd kan gi dispensasjon fra disse reglene i spesielle tilfeller.

Knusing – gjøres med hånden (valgfri håndstilling, f.eks. batangson, sonnol, jumeok osv.)

Hver deltaker har 2 forsøk. De som ikke klarer knusingen får ikke delta på resten av graderingen. Gjelder også hvis de blir skadet.

Takstein

Til Grad	Menn	Kvinner
1.dan	4	2
2.dan	5	3
3.dan	6	4
4.dan +	7	5

Taksten info:

For takstein anbefales Zanda halvstein, eller Benders halvstein. Begge typer bør være tilgjengelig gjennom bygghandel.

Taksten til gradering kan kjøpes på stedet. Dette fordi alle skal ha like stein – og like vilkår.

Knusing – treplater

Treplater	Antall	Håndteknikk	Spark	Hoppspark
1.dan	3	1	1	1
2.dan	4	2	1	1
3.dan	4	2	1	1
4.dan +	5	>=1		



Poomse

Alle går 4 poomser.

1.dan går 3 cup poomser + koryo. Pal jang er fast og graderingspanel bestemmer de to andre. Dette vil si at alle skal gå de to siste poomsene + to som blir valgt av panelet.

Det gis opptil 10 poeng pr poomse. De som får mindre enn 5 poeng på to av poomsene stryker, og får ikke fortsette graderingen.

Macheo gyoreogi

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 step
Håndteknikk 1-8
Fotteknikk 1-8
Kombinasjon 1-8 | 1+ 2. dan kandidater
På teknikkene til 3. dan+ kan det tilføjes 1 teknikk ekstra i slutningen, men det er intet krav. |
| <ul style="list-style-type: none">• 3 step Kup
1-8 | 1. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• 3 step (9+10)
9 - 10 | 2. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• 2 step
1-8 | 2. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Mechigi
1-8 | 3. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Anja gyoreogi
1-8 | 4. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Teknikker etter eget valg | 5. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Ho sin sul<ul style="list-style-type: none">• Palmok jab gi 1-8• Jireugi 1-4• Mom jab gi 1-4• Kniv angrep | 1. dan +
1. dan +
2. dan +
3. dan + |

Det gis opp til 10 poeng på hver øvelse. Hvis noen får mindre enn 5 poeng på 2 av øvelsene stryker de og får ikke fortsette graderingen.

Ved gradering i 2010 vil der ikke være fokus på om man kan alle de nye hosinsul, men mere på refleksene og utførelsen av de teknikker den enkelte kandidat kjenner.

Frikamp

- En mot en
- En mot to aftalt kamp (8 teknikker)

Det gis opp til 10 poeng på hver øvelse. Dersom noen får under 5 poeng på 2 av øvelsene stryker de og får ikke fortsette graderingen.



Fysiske krav

Fysiske krav vil bli testet og gjennomgått på danfortreningene (-seminarene), og skal dermed ikke vises igjen til dangraderingen.

Dan	Armstrekkerer Push-ups	Mavebøyninger Sit-ups	Englehop	max tid
1. dan	70 (50)	100	70	7:00
2. dan	80 (55)	110	80	7:30
3. dan	90 (60)	120	90	8:00
4. dan+	100 (65)	150	100	9:00

Tallene i parentes for armstrekkerer (armhevninger) er spesielle krav for jenter og damer.

Kandidater i alderen 40 – 49 år får 1 minutt ekstra

Kandidater i alderen 50 – 59 år får 2 minutter ekstra

Kandidater over 60 år har intet krav om fysisk test

Teoriprøve

Det avholdes teoriprøve på danfortreningene. Kandidatene må ha min. 60% korrekt besvarelse for å bestå. Hvis man stryker i teoriprøven på danfortreningen vil det være mulig å ta ny prøve forut for selve graderingen. Fysiske krav vil bli testet og gjennomgått på danfortreningene og skal dermed ikke vises igjen til dangraderingen.

Skriftlig avhandling

Ved gradering til mastergradene 4. dan + skal det leveres en skriftlig avhandling. Denne skal avleveres senest 2 uker før graderingen. For gradering til 4. dan er temaet valgfritt, men kandidatene kan selvfølgelig be om veiledning for valg av tema. For gradering til 5. dan+ skal temaet godkjennes på forhånd.