

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

**Graderingskrav för Kup-grader
Yngre Junior, Junior och Senior**



Uppdaterat:
2026-01-25

ANVISNINGAR

- Graderingen skall genomföras enligt den form och de regler som beskrivs i det nationella Graderingsreglementet (separat dokument).
- Utöver kraven till den nya graden skall aspiranten också behärska kraven till graderna innan aktuell grad då graderingsinstruktören kan be aspiranten utföra även de teknikerna under graderingen.
- Utöver de specifika tekniska kraven kan samtliga Kup-graderingar även omfatta tester av styrka, rörlighet och teoretisk kunskap, om graderingsinstruktören bedömer det som nödvändigt.
- Krosstekniker bör anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- Graderingsinstruktören har möjlighet att anpassa och utvärdera kampövningar på ett sätt som bedöms vara passande för graderingsgruppen. Detta kan innefatta även friare kampövningar där skyddsutrustning används under själva graderingen.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

10 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Sparkteknik i kampställning	Ap Cha Busigi	<i>Med främre och bakre ben. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

8 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

7 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Do San Tul	
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Yop Chagi	1 planka
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Sparkteknik i kampställning	Yop Chagi	Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

6 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	2-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Yop Sonkal Taerigi	1 plank.
Sparkteknik i kampställning	Yop Chagi	Med slide, främre och bakre ben. Utförs i kampställning på mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

5 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	2-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Dollyo Chagi	1 plank.
Sparkteknik i kampställning	Naeryo Chagi	Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

4 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi	<i>1 plank</i>
	Tora Yop Chagi	<i>1 plank</i>
Sparkteknik i kampställning	Goro Chagi	<i>Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

3 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 garder</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>1 plank</i>
	Twimyo Nopi Ap Chagi	
Sparkteknik i kampställning	Dwit Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

2 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	Trippelspark-kombination.
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	360 grader.
Tul Mönster	Hwa Rang Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	1-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Bandae Dollyo Chagi	1 planka
	Twimyo Nomo Yop Chagi	Över ca. 2 personer.
Sparkteknik i kampställning	Bandae Dollyo Chagi	Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

1 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	Kombination med fyra sparkar, samma ben utan att sätta ner foten.
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	Dubbelspark, 360 grader.
Tul Mönster	Choong Moo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	1-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi	2 plankor
	Sonkal Dung Ap Taerigi	1 planka
	Twimyo Nomo Yop Chagi	Över ca. 3 personer.
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	Ca. 20 cm över huvudhöjd.
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi, Goro Chagi, Dwit Chagi, Bandae Dollyo Chagi	Kombination fastställs av graderingsinstruktören. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts eller i fri form. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.