

# SVENSKA ITF FÖRBUNDET

## Graderingskrav för Kup-grader Yngre Minor, Minor och Kadett



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.
- Samtliga Kup-graderingar skall innefatta utöver angivna krav också test av **styrka**, **vighet** och **teori**. Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Endast krosstekniken Yop Chagi, Tora Yop Chagi och Twimyo Tora Yop Chagi är tillåten på gradering för utövare under 13 år. Krosstekniker skall endast utföras på s.k. "barnplanka". Om en barnplanka inte finns tillgänglig under graderingen skall krosstekniker inte genomföras överhuvudtaget.
- Utförande av **mönster** med instruktörens hjälp innebär:
  - utförande av respektive mönster på instruktörens kommando
  - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson utan kommando
  - tillsammans aktivt med instruktören eller annan hjälpperson med kommando
- Stegsparring utförs enligt standardiserad form enligt nedan.
  - 3-stegsparring** startar i Gunnun Sogi Najunde Palmok Makgi
  - 2-stegsparring** startar i Niunja Sogi Palmok Daebi Makgi
  - 1-stegsparring** startar i Narani Junbi SogiObs! Endast en kontring skall utföras vid stegsparring.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna. Ansvariga instruktörer uppmanas att vid träning av självförsvar för yngre barn iakttaga stor försiktighet.
- 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**

<b>10 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Busigi	
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun So Saju Chagi Ap Cha Busigi	<i>Högervarv</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Ap Cha Busigi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning.</i>

<b>10 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
<b>Tul</b> Mönster	Gunnun So Saju Chagi Ap Cha Busigi	<i>Både höger- och vänstervarv.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Ap Cha Busigi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning.</i>

<b>9 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Dollyo Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

<b>9 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Gunnu So Twimyong Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik"</i>
<b>Tul</b> Mönster	Chon Ji Tul	
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Dollyo Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

8 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
Tul Mönster	Dan Gun Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	
Ho Sin Sul Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

8 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	<i>"Saxteknik"</i>
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	
Ho Sin Sul Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>7 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Do San Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	<i>3-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Yop Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

<b>7 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	<i>"Saxteknik"</i>
<b>Tul</b> Mönster	Do San Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp	Sambo Matsogi	<i>3-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Yop Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

6 Kup-1		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Yop Chagi	<i>Med slide, främre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

6 Kup-2		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	<i>"Saxteknik"</i>
<b>Tul</b> Mönster	Won Hyo Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Yop Chagi	<i>Med slide, bakre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>5 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krosstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Naeryo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

<b>5 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Twimyo Goro Chagi	<i>"Saxteknik"</i>
<b>Tul</b> Mönster	Yul Gok Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krosstekniker	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Naeryo Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>4 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Joong Gun Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Goro Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

<b>4 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
<b>Tul</b> Mönster	Joong Gun Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Goro Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>3 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Dwit Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

<b>3 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 garder</i>
<b>Tul</b> Mönster	Toi Gye Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Tora Yop Chagi	<i>Tillåtet endast på "barnplanka".</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Dwit Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i>

**De tekniska kraven för att uppnå respektive grad**

<b>2 Kup-1</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Hwa Rang Tul	<i>Med instruktörens hjälp.</i>
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, 180°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Bandae Dollyo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

<b>2 Kup-2</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark kombination.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Hwa Rang Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, 180°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Bandae Dollyo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i>

## De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

<b>1 Kup</b>		
<b>TEKNIKGRUPP</b>	<b>TEKNIK</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<b>Bal Gisool</b> Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	<i>Kombination med fyra sparkar, samma ben utan att sätta ner foten.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark, 360 grader.</i>
<b>Tul</b> Mönster	Choong Moo Tul	
<b>Matsogi</b> Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
<b>Kyok Pa</b> Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi, 180°	<i>Tillåtet endast på "barnplanka". Medelhöjd.</i>
<b>Ho Sin Sul</b> Självförsvar	En kombination	<i>Rekommendation: Miniorer utför tekniker långsamt.</i>
<b>Sparkteknik i kampställning</b>	Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi, Goro Chagi, Dwit Chagi, Bandae Dollyo Chagi	<i>Graderingsinstruktören fastställer kombination och hur den visas. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts eller i fri form.</i>