

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

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



Uppdaterat:
2016-08-19

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 tekniska krav också test av **styrka, vighet** och **teori**.
Hur detta testas väljs av graderingsinstruktören.
- Krosstekniker skall anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- 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 Sogi
Obs! Endast en kontring skall utföras vid stegsparring.
- Yaksok Matsogi (uppgiftssparring) skall genomföras i form av "följa John" princip där utövarna utbyter tekniker i högt tempo mot varandra. Teknikerna skall utföras i en "kampmiljö" nära kroppen, dock utan kontakt.
- För eventuell vägledning vid graderingskombinationer för självförsvar se de nationella självförsvarövningarna.
- För krossningstekniker skall helst träplankor användas i måtten 30x30 cm. Plankornas tjocklek skall vara ca 1,5 cm.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

10 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Annun So Kaunde Jirugi	
	Gunnun So Baro Jirugi	
	Gunnun So Bakat Palmok Najunde Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Annun So Yop Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi/Ap Cha Olligi/Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonkal Najunde Makgi	
	Niunja So Kaunde An Palmok Makgi	
	Gunnun So Chookyo Palmok Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Niunja So Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
	Niunja So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

8 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sang Palmok Makgi	
	Gunnun So Nopunde Baro Jirugi	
	Niunja So Yop Sonkal Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Chagi	
	Niunja So Yop Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Saju Makgi	
	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

7 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Bakat Palmok Hechyo Makgi	
	Gunnun So Sun Sonkut Tulgi	
	Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Cha Busigi/Dollyo Chagi	Kombination med samma ben.
	Niunja So Ap Cha Busigi/Yop Chagi	Kombination med samma ben.
	Annun So Twimyo Yop Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Yop Chagi.	"Saxteknik".
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
Matsogi Kamp	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Chagi	1 planka.
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

6 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi	
	Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi	
	Gooburyo So Palmok Daebi Makgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niujnja So Anuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
	Niunja So Twimyo Anuro Naeryo Chagi	"Saxteknik".
Tul Mönster	Dan Gun Tul	
	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi	2-stegsparring
	Yaksok Matsogi – Dollyo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Yop Sonkal Taerigi	1 planka.

5 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Sonbadak Golchoo Makgi	
	Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi	
	Gunnun So Ap Palkup Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Niunja So Tora Goro Chagi	
	Annun So Twimyo Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	
Tul Mönster	Do San Tul	
	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi	2-stegsparring
	Yaksok Matsogi - Naeryo Chagi (1 min.)	"Följa John" kombination.
Kyok Pa Krossningstekniker	Dollyo Chagi	1 planka.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

4 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi	
	Gojung So Digutja Makgi	
	Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Tora Yop Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Tora Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Won Hyo Tul	
	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Bal Jaju Matsogi	<i>Endast höga sparkar.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>1 planka.</i>
	Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Nopi Ap Chagi	<i>Höjd: utsträckt arm.</i>

3 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Gunnun So Kyocha Joomuk Noolo Makgi	
	Annun So Bakat Palmok San Makgi	
	Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Tora Yop Chagi/Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>180 grader.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 gardar.</i>
Tul Mönster	Yul Gok Tul	
	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp	Ibo Matsogi (2-stegsparring)	<i>2-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (2 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>1 planka.</i>
	Twimyo Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

2 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Händtekniker	Niunja So Ollyo Jirugi	
	Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi/Yop Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Annuro Naeryo Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul	
	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Naeryo/Yop Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Dwit Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (3 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Dung Joomuk	<i>1 plank.</i>
	Bandae Dollyo Chagi	<i>1 plank.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca.2 personer.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

1 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Son Gisool Handtekniker	Niunja So Kyocha Sonkal Yop Makgi	
	Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi	
	Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi	
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	<i>Kombination med fyra sparker, samma ben utan att sätta ner foten.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark, 360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul	
	Hwa Rang Tul	
	Choong Moo Tul	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer.	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
	Yaksok Matsogi - Dollyo/Tora Goro Chagi (1 min.)	<i>"Följa John" kombination.</i>
	Jaju Matsogi (5 x 1,5 min)	<i>Med skydd på.</i>
Kyok Pa Krossningstekniker	Ap Joomuk Jirugi	<i>2 plankor.</i>
	Sonkal Dung Ap Taerigi	<i>1 plankor.</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca.3 personer.</i>
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Ca.20 cm över huvudhöjd.</i>