

MUDO & NTA Shimsa söndag 17 juni 2018

Plats: NYA Nacka Taekwondo Center (NTC), Ormingeplan 2 (ovanför Willys)

Gäller alla MUDO & NTA medlemmar med följande ålder och grader:

Kids 7-9 år Grönt upp till Blått med 2 röda streck (Alla barn som gått KIDS-kurserna)

10 år+ Vitt upp till Blått med 2 röda streck. (Även barn under 10 år som deltagit i MINIOR-kurserna)

Förhandsbekräftelse senast 10 juni krävs till denna gradering!

Röd- Svartbältare har separat shimsa på MUDO Black Belt Camp som ges 17-19 aug 2018

Vänligen håll registreringstiderna. Vid sen registrering riskerar ni missa graderingen

Kl. 08:30-08:50 Registrering för alla som ska graderas kl.09:00

Kl. 09:00-10:00 Kids 7-9 år **Blått bälte upp till Blått med 1 rött streck**

Kl. 09:30-09:50 Registrering för alla som ska graderas kl.10:00

Kl. 10:00-11:30 **10-17 år** Grönt bälte upp till **1-2 blå streck** (NY hopslagen grupp)

Kl. 11:05-11:20 Registrering för alla som ska graderas kl.11:30

Kl. 11:30-13:00 8-17 år **Blått med 2 röda streck** (NY tid)

Kl. 13:00-13:30 **LUNCHPAUS**

kl. 13:30-13:50 Registrering för alla som ska graderas kl.14:00

kl. 14:00-15:15 Kids 7-9 år **Grönt bälte med 1-2 blå streck (9-8 gup)** (Endast MUDO) (NY tid)

kl. 14:50-15:05 Registrering för alla som ska graderas kl.15:15

kl. 15:15-16:30 Kids 7-9 år **Grönt bälte upp till 1-2 blå streck (10-8 gup)** (MUDO och NTA) (NY tid)

Kl. 16:00-16:20 Registrering för alla som ska graderas kl.16:30

Kl. 16:30-17:30 **10-17 år** Vitt bälte **upp till Gult med 2 gröna streck** (NY tid)

Kl. 17:00-17:20 Registrering för alla som ska graderas kl.17:30

Kl. 17:30-19:00 Vuxna Vitt upp till **Blått med 2 röda streck** (NY tid)

Tiderna är preliminära.

Nästa grupp startar så fort gruppen innan är klar, så var på plats i god tid, **minst 30 min** innan er tid så ni hinner byta om och värma upp.

Restgradering

- För medlem som gör sin terminsgradering är restgraderingstillfällena kostnadsfria.
- För medlem som gör en kompletterande omgradering är kostnaden 200 kr.
- Till restgradering krävs föranmälan till info@mudo.se
Vänligen skriv "Omgradering för XX(namn)" i rubrikfältet

Restgraderingstillfällen

Datum	Tid	Plats
Tors 21 juni	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52
Tors 28 juni	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Tors 29 juni	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2
Fre 10 aug	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52
Fre 10 aug	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2
Tors 16 aug	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Fre 17 aug	Kl. 09:00	City, Västmannagatan 52
Fre 17 aug	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2

Vad är Shimsa?

Shimsa är koreanska för gradering/bältesprov och är kursprovet som eleven gör vid slutet på varje kurs (termin). Den ordinarie kostnaden är 450 kr. I kostnaden ingår graderingstillfället, certifikat, ev. krossbrädor och streck eller bälte. I MUDO Academys kursavgift ingår kostnaden och ett graderingstillfälle upp till 5 gup (blått bälte med 2 röda streck). Från rött bälte är denna kostnad separerad och eleven graderar sig på MUDO Black Belt Camp som ges 2 ggr/år.

Minimum träningstimmar för normal utveckling

Undersökningar och forskningsresultat visar på vikten av tillräcklig mängd träningstimmar för att utvecklas. Från vårtermin 2018 är det obligatoriskt för alla med minst grönt bälte med ett minimiantal sparringtimmar för att kunna gradera sig. Detta i syfte att höja kunskapen i sparring och självförsvar.

Minsta antal träningstimmar för ordinarie utveckling och tillräcklig kunskap för att klara av Shimsa är:

Bältesnivå	Minimikrav	Sparringtimmar
Vitt-Gult bälte	1 lektion/vecka med minst 75% närvaro	
Grönt bälte	2 lektioner/veckan med minst 75% närvaro	2 lektioner/grad
Blått	Minst två lektioner/veckan	5 lektioner/grad
Rött+	Minst två lektioner/veckan	10 lektioner/grad

Ta alltid kontakt med tränaren vid frågor om graderingen.