

MUDO & NTA Shimsa

Onsdag 13 juni 2018

Plats: NTA Sickla, Diesilverkstaden **OBS! STORA Scen OBS!**

Kids 6-9 år: **Vitt bälte upp till Gult bälte med 2 gröna streck**

Vänligen håll registreringstiderna. Vid sen registrering riskerar ni missa graderingen

Kl. 16:15-16:35	Registrering för alla som ska graderas kl.16:45	
Kl. 16:45-17:45	Födda 2012-11	Från Vitt bälte upp till 2 gula streck
Kl. 17:10-17:30	Registrering för alla som ska graderas kl. 17:45	
Kl. 17:45-18:45	Födda 2012-09	Gult bälte upp till 2 gröna streck
Kl. 18:10-18:30	Registrering för alla som ska graderas kl. 18:45	
Kl. 18:45-20:00	Födda 2010-09	Från Vitt bälte upp till 2 gula streck

Tiderna är preliminära

Nästa grupp startar så fort gruppen innan är klar. Vänligen var på plats i god tid, **minst 30 min** för registrering, ombyte och uppvärmning.

Gradering 17 juni på NYA Nacka Taekwondo Center (NTC)

Följande åldrar/kunskapsnivåer graderar sig på
MUDO Academys stora gradering 17 juni på NTC

Kids 6-9 år: **Grönt bälte och uppåt**

10-60 år: Vitt bälte upp till Blått med 2 röda streck

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 (ingår graderingstillfälle, certifikat, ev. krossbrädor och streck/bälte). I MUDO Academys kursavgift ingår ett graderingstillfälle per kurs upp till 5 gup (blått bälte med 2 röda streck).

För Vitt upp till Gult bälte med två gröna streck är kraven grundläggande och det primära syftet är att **uppmuntra, motivera och ge inspiration**. Medlemmarna får för första gången träffa medlemmar från andra anläggningar och instruktörerna ger uppvisningar i avancerad taekwondo.

Vilken grupp gäller för mig? Man ska komma till den tid och grupp för den graden man har just nu.
Exempel: 6-7 år (födda 2012-11) som har ett helt vitt bälte utan gula streck graderar sig kl. 16:45
8 år (födda 2010) som har vitt bälte med gula streck graderar sig kl. 18:45

Minimum Träningstimmar för Ordinarie Utveckling

Undersökningar och forskningsresultat visar på vikten av tillräcklig mängd träningstimmar för att utvecklas. För Vitt-**Gult** bälte räcker normalt 1 lektion/vecka med minst 75% närvaro för att lära sig kraven för sin grad. För **Grönt** bälte rekommenderas minst två träningar i veckan med minst 75% närvaro för att uppnå stabil utveckling och tillräcklig kunskap för en lyckad Shimsa. Från **Blått** bälte krävs minst två träningar i veckan. Ta alltid kontakt med tränaren vid frågor om graderingen.

Restgradering

Efter varje ordinarie Shimsa tillfälle ges ytterligare försökstillfällen, "Restgraderingstillfällen".

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. 14:30	NTC, Ormingeplan 2
Tors 28 juni	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Fre 29 juni	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2
Fre 10 aug	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2
Tors 16 aug	Kl. 17:00	NTC, Ormingeplan 2
Fre 17 aug	Kl. 14:30	NTC, Ormingeplan 2