



RIKTLINJER FÖR GRADERING

Version 3

2010-03-05; reviderad 2016-03-14

Jimmy Pettersson

Administration

Kristinehamns judoklubb arrangerar enbart två stycken graderingar per kalenderår: en för vårterminen samt en för höstterminen!

Om medlem har ett förhinder för gradering, är det upp till klubbens graderingsansvarige/-a att avgöra om det är ett giltigt skäl för ett extra graderingstillfälle. Annars hänvisas utövaren till ordinarie gradering nästkommande termin.

Datum för kommande terminsgradering skall vara bokad senast den 1 januari för vårterminen samt 1 augusti för höstterminen. Samt ha skrivits upp i hallen och publicerats på hemsidan senast 2 månader innan, samt mailats ut till medlemmarna senast 1 månader innan graderingstillfället.

Senast 1 månad innan graderingen: skall en lista med information angående vilka som är antagna till graderingen, mailas ut till samtliga medlemmar, samt presenteras på efterföljande teknikträning. De som inte har blivit antagna för en gradering har inte uppfyllt de allmänna graderingskraven eller de specifika krav som ställs för den specifika graden (*se krav för gradering*).

Kristinehamns Judoklubb följer Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser för kyu-grader antagna av Svenska Judoförbundets styrelse och gällande från 2015-07-01.

Rätten att examinera grader

- Enigt Svenska Judoförbundet är den/ de graderingsansvarige/-a, den/de som har rätten att examinera grader i klubben är, denna person skall vara klubbens högsta licensierade tränare och vara innehavare av minst 1 Dan. Det är också denna person som skriver på graderingskortet till judopasset.

Krav för gradering

- Hur mycket en utövare behöver träna mellan de olika graderna varierar mycket för olika individer samt de varierande kraven mellan de specifika graderna. För gradering till en specifik grad görs en beaktning av: mognadsnivå (antal tränade timmar, antalet tränade år och ålder) samt den fysiska statusen på den som skall graderas.
- Den/de graderingsansvarige/-a, bör göra en individuell bedömning av varje elev under ordinarie träning om denne är mogen för att pröva för en ny grad. Så långt som möjligt bör man undvika att barn eller ungdomar underkänns på graderingar, varför det ofta är bättre att vara helt klar över att eleven verkligen klarar graderingen än att chansa.
- De rekommenderade åldrarna för de olika graderna ger också vägledning om hur mycket träning som bör läggas ner för att förbereda inför nästa grad. Det bör också krävas fler träningstimmar, räknat från den senaste graderingen, för varje högre grad som en elev provar för.

- För barn i Nybörjar gruppen (7-11år) samt Anavncerade Barn (7-11år) skall kontinuerlig träning ske i den ordinarie gruppen samt tidigare krav uppfyllas. För de som tränar i grupperna Avancerade +12år samt Vuxna Nybörjare/ Motion skall kontinuerlig träning i de ordinariegrupperna samt kontinuerlig träning på fredagens teknikträning ske. Då kontinuerligt deltagande vid fredagens teknikträning är obligatorisk för att få gradera!

<i>Nuvarande bälte</i>		<i>Nytt bälte</i>	<i>Väntetid till ny grad</i>	<i>Min. ålder</i>	<i>Tränade. år</i>	<i>Min. trän. tim.</i>
Vitt	→	Vitt/gult	0,5	7	0,5	10
Vitt/gult	→	Gult	0,5	7,5	1,0	15
Gult	→	Gult/orange	0,5	8,0	1,5	20
Gult/orange	→	Orange	0,5	8,5	2,0	25
Orange	→	Orange/grönt	1	9	3	30
Orange/grönt	→	Grönt	1	10,0	4	40
Grönt	→	Grön/blått	1	11,0	5	45
Grön/blått	→	Blått	1	12,0	6	50
Blått	→	Blått/brunt	1,5	13,5	7,5	55
Blått/brunt	→	Brunt	1,5	15	9	60
Brunt	→	Svart	1	16	10	80

I enighet med svenska judoförbundets graderingsbestämmelser antagna 2015-07-01.

Bedömning vid graderingar

Vid en gradering bedöms den judo som främst presteras vid graderingen, den/ de graderingsansvarige/-a bör också ta utövarnas mognadsnivå (antal tränade timmar, antalet tränade år och ålder), fysiska status samt tävlingsprestationer i beaktande.

Det som främst bedöms vid graderingen är utövarnas teoretiska och praktiska judokunskap och praktisk appliceringen av judons principer på ett verkligt och logiskt sätt. Där utövarnas kroppshållning/position, egen balans, rörelse, balansbrytning, position och tajmning, kast och kontroll och beteende bland annat bedöms.

Där den/ de graderingsansvarige/-a bedömer detta utifrån dess naturlighet och logik, där exempelvis beaktning tas till muskler och andra vävnaders optimalaste läge, kroppen i förhållande balanslinjer och understödsyta etc.

Bedömningen för grader upp till och med orange bälte genomförs i form av generell bedömning där hela graderingsgruppen bedöms enligt följande skalor Godkänd och Icke Godkänd per specifik teknik och kontroll frågor. Då majoriteten av utövarna upp till dessa grader är barn, görs denna bedömning för att inte utpeka någon specifik person. Dock läggs stor vikt innan gradering på att tränarna verkligen undersöker vilka som är redo för gradering.

Vid gradering för högre grader, orange bälte med grönt sträck och uppåt, bedöms varje enskild individ genom poäng där följande poängskala används:

- 0 poäng - Icke Godkänd
- 1 poäng – Tveksamt utförande
- 2 poäng – Svagt utförande
- 3 poäng – Godkänt utförande
- 4 poäng – Väl utfört
- 5 poäng – Mycket väl utfört

Bedömnings nivåerna

0 poäng - Icke Godkänd

Ges då utövarna ej kan utföra rätt teknik, exempelvis om de gör O-Goshi istället för O-soto-otoshi. I och med detta uppnår de inte kravet för den specifika tekniken. Då man gör fel teknik, och inte den som efterfrågas. Dock får den som graderar själv rätta till kastet som man gjort fel, och då bedöms kastet om.

Exempel

När man gör fel teknik när man kastar.

1 poäng – Tveksamt utförande

Detta ges när utövaren gör rätt kast men med dåligt tekniskt utförande och kontroll.

Exempel

När man gör en teknik med ett dåligt tekniskt utförande med fel form av balansbrytning eller har dålig kontroll på uke när man kastar.

2 poäng – Svagt utförande

Detta ges om man kan göra ett relativt bra kast utan att ha bra kontroll eller balans före eller efter kastet.

Exempel

När man gör en teknik på rätt sätt med fel form av balansbrytning och dålig kontrollen på uke när man kastar.

3 poäng – Godkänt utförande

Detta ges om man kan utföra ett kast bra och ha en bra uppbyggnad av kastet och bra kontroll och balans efter kastet.

Exempel

När man gör en teknik på rätt sätt med rätt form av balansbrytning och bibehåller kontrollen på uke när man kastar.

4 poäng – Väl utfört

Detta ges om man kan utföra en teknik med en bra uppbyggnad, mycket bra kontroll och ett väl tekniskt utförande där utövaren visen en tendens att utföra tekniken naturligt och ha en logisk förståelse för tekniken.

Exempel

När man gör en teknik på ett naturligt och logiskt sätt där saker sker i rätt följd med rätt rörelse och form av balansbrytning och bibehåller kontrollen på uke och sin egen balans när man kastar.

5 poäng – Mycket väl utfört

Detta ges när man kan utföra en teknik utan problem, med en mycket god uppbyggnad och kontroll samt ha en mycket hög teknisk standard, där tekniken är naturlig och logisk i dess utförande.

Exempel

När man gör en teknik på ett naturligt och logiskt sätt där saker sker i en logisk och naturlig följd med en naturlig och logisk rörelse och form av balansbrytning och bibehåller kontrollen på uke och sin egen balans när man kastar.