

# VOKSENBELTER

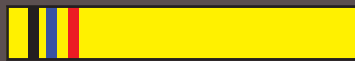
Kickboxing & Kali Self Defence



Hvit	
Gult 1	
Gult 2	
Oransje	
Grønn 1	
Grønn 2	
Blå 1	
Blå 2	
Lilla 1	
Lilla 2	
Brun 1	
Brun 2	
Brun 3	
Svart	
1. dan	
2. dan	
3. dan	
4. dan	

## GRADERING

- Det blir holdt 2 hovedgraderinger i året.-
- Juni og Desember.
- Utøveren må minst ha et minimum antall oppmøtestriper.
- Oppmelding til gradering må skje innen fristen.
- Ingen utestående regninger.
- Stille i ren og korrekt uniform og ha nødvendig beskyttelsesutstyr.



## STRIPETESTER/ GULLSTJERNE

Utøveren må delta på 8 treninger.  
Treningene registreres på medlemslogg.

Utøveren må ha bestått minst 3 stripetester for å melde seg opp til gradering.  
Ved gradering til blått belte og høyere kreves minst 5 stripetester.

I tillegg til de vanlige treningen, kan utøvere "tjene" treninger/striper ved å delta på seminarer eller å ta PT-timer.

Kristiansand

# KAMPSPORT

Senter