



## Graderingskrav for TTU Dangraderinger

Okt. 2020

### Samlinger – Graderingskrav

Til Grad	Danfortræninger skal tages min. 3 mdr. før graderingen Teoriprøven kan tages op til 14 mdr. før gradering	Antall TTU seminarer etter forrige gradering
1.dan	1	1
2.dan	1	2
3.dan	1	3
4.dan	1	4
5.dan	1	5
6.dan	1	6

- Danfortræninger min. 3. cup for å delta
- Eldsteråd kan gi dispensasjon fra disse reglene i spesielle tilfeller.
- Samlinger der teller**  
Danseminar  
Temaseminar instr.  
Sommerfestival  
Vinterleir  
Nytårsleir  
Kodanjaseminar

### Knusing – gøres med hånden (valgfri håndstilling) (f.eks. sonnol, jumeok)

#### Takstein (Min 18 år)

Til Grad	Menn	Kvinner
1.dan	3	2
2.dan	4	3
3.dan	5	3
4.dan +	6	4

#### Taksten info:

For takstein anbefales Zanda halvstein, eller Benders halvstein.

Taksten til gradering udleveres til graderingen. (Inkl. i graderingsprisen)

Dette fordi alle skal ha like stein – og like vilkår.

### Knusing – better (tykkelse Min. 20 mm for voksne og 12 mm. Barn u/15 år)

Treplater	Antall	Håndteknikk	Spark	Hoppspark
1.dan	3	1	1	1
2.dan	4	2	1	1
3.dan	4	2	1	1
4.dan +	5			

Kravene til brekking og knusing er absolutt.

Kandidaten har maks tre forsøk. Desto flere forsøk, desto lavere score på denne delen av gradering.



## Poomse

Alle går 4 poomser.

Eks. 1 dan går 2 faste poomser Koryo + Pal jang og graderingspanel bestemmer en taeguk + TTU mønster.

Til 1. dan T5 – T7 + altid Pal Jang + Koryo +	TTU Mønster 1-3	
Til 2. dan T5 – T8 + altid Koryo + Keumgang +	TTU mønster 4-5	
Til 3. dan T6 – P1 + altid Keumgang + Taebaek +	TTU mønster 6-7	
Til 4. dan T1 – P2 + altid Taebaek + Pyongwon +	TTU mønster 8-9	<b>Master</b>
Til 5. dan T1 – P3 + altid Pyongwon + Sipjin+	TTU mønster 1-9	
Til 6. dan T1 – P4 + altid Sipjin + Jitae +	TTU mønster 1-9	
Til 7. dan T1 – P5 + altid Jitae + Chonkwon +	TTU mønster 1-9	
Til 8. dan Hansu – Foregår i Korea		<b>Grandmaster</b>

---

## Macheo kyorogi

- **Hosinsul**
    - Palmok jab gi 1-8 Kun til 1 dan
    - Mom jab gi 1-4 kun til 1 dan
    - Jireugi 1-4 Til 1 dan samt efterfølgende graderinger
  - **1 step**
    - Håndteknikk 1-8 Til 1 dan
    - Fotteknikk 1-8 Til 1 dan
    - Kombinasjon 1-8 Til 1+2 dan
  - 3 step Kup Til 1 dan & Mastergrad 4 dan nr. 1-8
  - 3 step Dan Til 2 dan + nr. 1-10
- På teknikkene til **4. Dan+**  
må der gerne tilføjes 1 teknik ekstra i slutningen, men er intet krav.
- **2 step** Til 2 dan samt efterfølgende graderinger nr. 1-8

### VIGTIGT

Dankandidatene gjennomfører hele graderingen  
Kandidaterne får resultatet når panelet har gjort sin samlet vurdering til slut.



- **Mechigi** **Til 3. Dan, samt efterfølgende graderinger**  
Nr. 1-8
  - **Anja Kireugi** **Til 4. dan, samt efterfølgende graderinger**  
Nr. 1-8
- 

## Kamp

- Kamp mot 1 person **Til 1. Dan, samt efterfølgende graderinger**
  - Kamp mot 2 personer **Til 3. Dan, samt efterfølgende graderinger**
  - En mot to aftalt kamp (8 – teknikker) **Til 1. Dan frem til Mastergrad 4 dan**
- 

Fysiske krav vil blive testet og gennemgået på danfortræningerne, og skal dermed ikke vises igen til dangraderingen.

Dan	Armstrækkere	Mavebøjninger	Englehop	max tid
<b>1. dan</b>	70	70	70	6:30
<b>2. dan</b>	80	80	80	7:30
<b>3. dan</b>	90	90	90	8:30
<b>4. dan +</b>	100	100	100	9:30

- **Armstrækkere** kan jenter/damer samt gutter u/15 år udføre med støtte på knæ, men samme antal som gutter/herre
- **Armstrækkere** udføres på jumeok for **alle over 15 år.**
- **Max tid**
  - 40 – 50 år ekstra 1 min.**
  - 50 – 60 år ekstra 2 min.**
  - 60 år + ingen fysisk test**



## Skriftelig Opgave

### TEORIPRØVE:

Til 1, 2, 3, 4. dan

Teoritesten afholdes på danseminar.  
Bestått test har en varighet på 14 måneder

### AFHANDLING:

Til 4. dan, samt efterfølgende graderinger

#### **Emne:**

Skal godkendes af en fra Eldsterådet

#### **Længde:**

Min. 10 sider inkl. Forside

#### **Indhold:**

Forside, Indholdsfortegnelse, Emne, Kildehenvisning

#### **Afleveringsform:**

3 stk. Udprint medbringes til registrering ved dangraderingen, samt på mail i pdf.  
Til Dangraderings-ansvarlig ved påmelding til gradering.

Yderligere beskrivelse vil være at finde på [www.ftu.no](http://www.ftu.no)

---

## Minimum-tidsinterval fra forrige gradering

Til 1. dan	6 mdr.
Til 2. dan	2 år.
Til 3. dan	3 år.
Til 4. dan	4 år.
Til 5. dan	5 år.
Til 6. dan	6 år.
Til 7. dan	7 år.
Til 8. dan	8 år.
Til 9. dan	9 år.

Kodanja har lov til at søge Ældsteråd om lov til at indstille kandidater til gradering før tid, i henhold til Kukkiwon regler. Dette forudsætter kandidaten har ydet ekstraordinær treningsindsats på 5-6 ukentlige treningsdagar gennem hele perioden siden sidste gradering.  
For højere dangrader forventes det i tilleg en betragtelig instruktørindsats.

## Helbred (Skader)

Graderingspanelet forventer at alle deltagere har godt helbred (er skadefri) til graderingen  
Ved kroniske skader, kan der søges om dispensation for visse dele mod visning af lægeerklæring

## Graderinges-gennemføring

Graderingspanelet kan velge å prøve kandidaterne til deler av pensum.  
Det er altså ikke gitt at man må vise hele pensum på graderingen.