

Sentrum Kampsport ønsker deg velkommen til

# GRADERINGSUKE

## 9.-13. juni 2009

### PROGRAM (DET ER INGEN TRENING ETTER ORDINÆR TIMEPLAN DENNE UKEN)

#### TIRSDAG 9.JUNI (graderinger)

1800-2130: Gradering kickboxing voksne til grønt 2 og høyere – Sal 1 og 2  
1800-1930: Gradering karate ungdom (10-15 år) til alle beltesgrader – Sal 3  
1930-2100: Gradering karate voksne til alle beltesgrader – Sal 3

#### ONSDAG 10.JUNI (graderinger)

1800-1900: Gradering Little Tigers (4-7 år) til alle beltesgrader – Sal 3  
1800-2000: Gradering jujutsu/judo ungdom (10-15 år) til alle beltesgrader – Sal 1 og 2  
2000-2130: Gradering jujutsu voksne til alle beltesgrader – Sal 1 og 2

#### TORSDAG 11.JUNI (graderinger)

1800-1930: Gradering jujutsu barn (7-10 år) til alle beltesgrader – Sal 1 og 2  
1800-1930: Gradering kickboxing ungdom (10-15 år) til alle beltesgrader – Sal 3  
1930-2130: Gradering kickboxing voksne til gult, oransje og grønt 1 – Sal 1 og 2

Alle må stille i rene og pene treningsklær.

Vi ser helst at du benytter drakt eller t-skjorte med Sentrum Kampsport logo trykket på brystet. Alt av klubb- og treningstøy samt annet nødvendig utstyr fås kjøpt hos Super G i Amfi Borg Storsenter.

#### LØRDAG 13.JUNI (klubbstevne i jujutsu, karate, kickboxing og showmix)

1000-1700: KLUBBSTEVNE (se egen invitasjon)  
1900-2400: SOMMERAVSLUTNING FOR VOKSNE (husk påmelding i resepsjonen)



### PÅMELDING TIL GRADERINGER

#### Graderingsgebyr kr 300,- (inkl gradering i en eller flere kampsporter)

NB! Belte inngår ikke i graderingsgebyret og må kjøpes utenom.

Kort-ID: \_\_\_\_\_ Navn: \_\_\_\_\_

Velg hvilke grupper skal du gradere på (du må ha trent regelmessig på de gruppene du skal gradere på, min 1-2 ggr pr uke):  
(skriv inn hvilken beltegrad du skal gradere til foran den gruppen du skal gradere på)

\_\_\_\_\_ Jujutsu B    \_\_\_\_\_ Judo U    \_\_\_\_\_ Karate U    \_\_\_\_\_ Kickboxing U

\_\_\_\_\_ Jujutsu U    \_\_\_\_\_ Karate V    \_\_\_\_\_ Kickboxing V    \_\_\_\_\_ Jujutsu V

\_\_\_\_\_ Little Tigers    \_\_\_\_\_ Kali

#### **VIKTIG!!!**

Alle som skal gradere må ha trent regelmessig i minimum 1/2 år siden forrige gradering.

Til høyere beltesgrader (f.om. blått belte) må man ha trent regelmessig i minimum 1 år siden forrige gradering.

Avklar med din instruktør på forhånd om du bør gradere deg eller ikke.

**Svarslisten leveres sammen med penger i resepsjonen senest torsdag 4.juni (P.S. Nøyaktig beløp må medbringes).**