

SVENSKA ITF FÖRBUNDET



**Graderingskrav för Kup-grader
Yngre Junior, Junior och Senior**



Uppdaterat:
2026-01-25

ANVISNINGAR

- Graderingen skall genomföras enligt den form och de regler som beskrivs i det nationella Graderingsreglementet (separat dokument).
- Utöver kraven till den nya graden skall aspiranten också behärska kraven till graderna innan aktuell grad då graderingsinstruktören kan be aspiranten utföra även de teknikerna under graderingen.
- Utöver de specifika tekniska kraven kan samtliga Kup-graderingar även omfatta tester av styrka, rörlighet och teoretisk kunskap, om graderingsinstruktören bedömer det som nödvändigt.
- Krosstekniker bör anpassas individuellt, separat för män och separat för kvinnor.
- Graderingsinstruktören har möjlighet att anpassa och utvärdera kampövningar på ett sätt som bedöms vara passande för graderingsgruppen. Detta kan innefatta även friare kampövningar där skyddsutrustning används under själva graderingen.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

*(Betyder att detta mönster tävlar man i när man har respektive grad)

10 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Gunnun So Ap Cha Olligi	
	Gunnun So Ap Cha Busigi	
Tul Mönster	Gunnun So Saju Chagi Ap Cha Busigi	
	Saju Jirugi	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Sparkteknik i kampställning	Ap Cha Busigi	<i>Med främre och bakre ben. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

9 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Annun So Yop Dollyo Chagi	
	Gunnun So Twimyo Ap Cha Busigi	<i>"Saxteknik".</i>
Tul Mönster	Chon Ji Tul	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	<i>Med främre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

*(Betyder att detta mönster tävlar man i när man har respektive grad)

8 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Dollyo Chagi	
	Annun So Twimyo Yop Dollyo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Chon Ji Tul *(Dan Gun Tul)	
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi	Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

7 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Dollyo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Dan Gun *(Do San Tul) Tul	
Matsogi Kamp i grundform	Sambo Matsogi	3-stegsparring
Kyok Pa Krossteknik	Yop Chagi	1 planka
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	För vägledning se nationella försvarsövningar.
Sparkteknik i kampställning	Yop Chagi	Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

*(Betyder att detta mönster tävlar man i när man har respektive grad)

6 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Bakuro Naeryo Chagi	
	Niunja So Twimyo Bakuro Naeryo Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Do San Tul *(Won Hyo Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Yop Sonkal Taerigi	<i>1 plank.</i>
Sparkteknik i kampställning	Yop Chagi	<i>Med slide, främre och bakre ben. Utförs i kampställning på mitts.</i> <i>Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

5 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Goro Chagi	
	Niunja So Twimyo Goro Chagi	"Saxteknik"
Tul Mönster	Won Hyo Tul *(Yul Gok Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Dollyo Chagi	<i>1 plank.</i>
Sparkteknik i kampställning	Naeryo Chagi	<i>Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i> <i>Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

*(Betyder att detta mönster tävlar man i när man har respektive grad)

4 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Tora Yop Chagi	
	Niunja So Twimyo Tora Yop Chagi	
Tul Mönster	Yul Gok Tul *(Joong Gun Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi	<i>1 planka</i>
	Tora Yop Chagi	<i>1 planka</i>
Sparkteknik i kampställning	Goro Chagi	<i>Med främre och bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

3 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Yop Chagi/ Goro Chagi	<i>Dubbelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dolmio Dollyo Chagi	<i>360 garder</i>
Tul Mönster	Joong Gun Tul *(Toi Gye Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	En kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ibo Matsogi	<i>2-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Twimyo Tora Yop Chagi	<i>1 planka</i>
	Twimyo Nopi Ap Chagi	
Sparkteknik i kampställning	Dwit Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på mitts. Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

*(Betyder att detta mönster tävlar man i när man har respektive grad)

De tekniska kraven för att uppnå respektive grad

2 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi	<i>Trippelspark-kombination.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop Chagi	<i>360 grader.</i>
Tul Mönster	Toi Gye Tul *(Hwa Rang Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombination	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Bandae Dollyo Chagi	<i>1 planka</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca. 2 personer.</i>
Sparkteknik i kampställning	Bandae Dollyo Chagi	<i>Med bakre ben. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts.</i> <i>Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>

1 Kup		
TEKNIKGRUPP	TEKNIK	KOMMENTAR
Bal Gisool Bentekniker	Niunja So Ap Chagi/Dollyo Chagi/Goro Chagi/Yop Chagi	<i>Kombination med fyra sparkar, samma ben utan att sätta ner foten.</i>
	Niunja So Twio Dollmio Yop/Dwit Chagi	<i>Dubbelspark, 360 grader.</i>
Tul Mönster	Hwa Rang Tul *(Choong Moo Tul)	
Hosin Sul Självförsvar	Två kombinationer	<i>För vägledning se nationella försvarsövningar.</i>
Matsogi Kamp i grundform	Ilbo Matsogi	<i>1-stegsparring</i>
Kyok Pa Krossteknik	Ap Joomuk Jirugi	<i>2 plankor</i>
	Sonkal Dung Ap Taerigi	<i>1 planka</i>
	Twimyo Nomo Yop Chagi	<i>Över ca. 3 personer.</i>
	Twimyo Bandae Dollyo Chagi	<i>Ca. 20 cm över huvudhöjd.</i>
Sparkteknik i kampställning	Dollyo Chagi, Yop Chagi, Naeryo Chagi, Goro Chagi, Dwit Chagi, Bandae Dollyo Chagi	<i>Kombination fastställs av graderingsinstruktören. Utförs i kampställning på sparkspade/mitts eller i fri form.</i> <i>Kampövningar i friare form med skyddsutrustning kan förekomma vid gradering.</i>