

Kross

Bestämmelse för krafttest under gradering

Barn upp till 12 år

Barn upp till 12 år utför sina krafttester på **PowerKube** eller **mits**.

Vi har slutat använda plastplankor och dessa förekommer inte längre i våra tester.

Från 13 år och uppåt

Krav och nivåer varierar beroende på vilken grad man ska gradera till.

Vi använder **träbrädor** först från och med **4 kup och högre**, oavsett vad som står i SIF:s graderingskrav. Detta gäller alla från 13 år och uppåt.

Antal brädor

- **4 kup – 3 kup:** 4 brädor
- **2 kup – 1 kup:** 6 brädor
-

Val av tekniker

Vi väljer tekniker utifrån **nivå, ålder och individ**.

SIF:s krav är en **riktlinje**, men vi kan inte följa dem exakt. Därför ska ni vara förberedda på att utföra andra tekniker än de som står i kraven.

Våra huvudsakliga tekniker i krafttest

- Ap joomuk
- Sonkal
- Yop chagi
- Tora yop chagi
- Dollyo chagi
- Bandae dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi
- Palkup

Brädor – mått och rekommendationer

Brädorna bör vara **30 × 30 cm** och **1 cm tjocka eller mer**.

Vi rekommenderar **limfog i furu**, 30 cm breda hyllplan som finns i olika längder att såga ner. Dessa finns att köpa hos de flesta byggvaruhus.

