

Sentrum Kampsport - Sarpsborg ønsker deg velkommen til

GRADERINGSUKE

10-13. DESEMBER 2018



Sentrum
Kampsport
www.sentrumkampsport.com

武道中心

PROGRAM

| GRADERINGSTESTER | FRITRENING/OPPVARMING |
|---|---|
| MANDAG 10. DESEMBER 1800-1900: Little Tigers 6-7 år mandags gr. alle grader - Sal 1+4 | MANDAG 10. DESEMBER 1800-1900: Fritrening – Sal 2+3 |
| TIRSDAG 11. DESEMBER 1715-1800: Minitigers 4-5 år til alle beltesgrader - Sal 1+4 1730-2000: Karate 8-12 år til alle beltesgrader – Sal 2+3 2000-2130: Karate fra 13 år til alle beltesgrader – Sal 2+3 | TIRSDAG 11. DESEMBER 1830-2100: Oppvarming – Sal 1 1830-2100: Fritrening – Sal 4 |
| ONSDAG 12. DESEMBER 1800-1900: Little Tigers onsdags gr. 6-7 år alle grader - Sal 1+4 1800-1930: Jujutsu 8-12 år til alle beltesgrader – Sal 2+3 1930-2100: Jujutsu fra 13 år til alle beltesgrader - Sal 2+3 | ONSDAG 12. DESEMBER 1900-2100: Oppvarming – Sal 1 1900-2100: Fritrening – Sal 4 |
| TORSDAG 13. DESEMBER 1730-1900: Kickboxing 8 - 12 år til alle beltesgrader - Sal 2 +3 1900-2130: Kickboxing fra 13 år til alle beltesgrader - Sal 2+3 | TORSDAG 13. DESEMBER 1730-2100: Oppvarming – Sal 1 1730-2100: Fritrening – Sal 4 |
| Bekledning ifm gradering: - Utøvere i jujutsu, tigers og karate stiller i hvit drakt - Utøvere i kickboxing stiller i t-skjorte med Sentrum Kampsport logo, kickboxing-bukse og nåværende belte. | |
| PÅMELDING TIL GRADERINGER VIA DELTAGER.NO | |

Påmeldingen til graderingene skjer gjennom deltager.no via vår hjemmeside www.sentrumkampsport.com
Eller link og informasjon på klubbens facebook side: <https://www.facebook.com/Sentrum.Kampsport/>

Direkte link påmelding: https://www.deltager.no/graderingsuke_10-13_desember_2018_10122018

Kun betalte påmeldinger som er gjort innen påmeldingsfristen vil registreres som godkjente og føres opp på graderingslistene.

Graderingsgebyr

Mini/Little Tigers _____ kr 250,- inkl. belte/stripe/diplom
8-12 år (Jujutsu, Karate, Kickboxing) _____ kr 350,- inkl. belte/stripe/diplom
13 år og over (Jujutsu, Karate, Kickboxing) _____ kr 400,- inkl. belte/stripe/diplom

NB! Det vil bli ekstragebyr på kr. 100,- om man ikke overholder fristen satt til mandag 4. desember kl. 23:00

Familierabatt

Ett familiemedlem betaler full pris. Det er 50% rabatt på resten dersom flere i familien graderer seg samtidig.

Generelt

Alle som skal gradere må ha trent regelmessig siden forrige gradering. Hvis du er i tvil, spør din instruktør om du bør gradere deg eller ikke. Tigers har egne retningslinjer for gradering, snakk med instruktør om gradering. Belter og diplomer tildeles graderingsdagen.

Påmeldingsfrist

Mandag 4. desember kl. 23:00 via deltager.no