

# **REGLEMENT FOR BELTEGRADERING**



**NORGES KICKBOXINGFORBUND**  
**REVIDERT AV STYRET & GRADERINGSKOMITE**  
**AUGUST 2004**

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

## GRADERINGSVEILEDNING

### **Forord:**

Graderingsreglement er i hovedsak Erling Havnås verk. Erling har i sin tid stått for selve ideen bak, og i stor grad bidratt til utformingen av reglementet. Vi er ham en stor takk skyldig.

### **Generelt:**

Dette graderingskompendie er laget med svart belte som mål. Det kan i den anledning nevnes at NKBF's graderingskomite med kompendie som bakgrunn har gjennomført årlige svart belte graderinger siden 1985.

Før du som er graderingsdommer foretar gradering bør du forberede deg grundig. Du bør du lese reglementet nøye, studere beltekravene som er satt, og være rettfærdig og korrekt.

Graderingsdommer kan med klubbledelsens godkjenning gradere inntil 2 grader under det kickboxingbelte vedkommende selv har. Dette innebærer bla at private graderinger er utelukket. Ved gradering til brunt III. grad skal medlem av graderingskomiteen være tilstede.

En bør søke å unngå at utøvere blir bedømt av samme graderingsdommer til alle graderingene. Klubbene bør derfor bytte på graderingsdommere innad i klubben, men også hente inn dommere fra andre klubber.

Graderingsdiplomet som utøver mottar ved fullført gradering, skal signeres av både klubbledelsen og graderingsdommer.

### **Graderingen:**

Forbered eleven på at graderingen er en hard påkjenning både fysisk og psykisk.

Be elevene komme godt forberedt og i god form. Sørg for at eleven har med seg drikke og at drikkepauser blir gitt. Påse for øvrig at han/hun har vært tilstede på et minimum av treninger i klubben og at eleven har trent regelmessig. Skippertak før gradering er ikke bra. Heller ikke «hjemmetrening» er godt nok. Kontroller at kickboxingpasset er i orden med legeattest mm. Hvis noen er syke, bør du som graderingsdommer ikke tillate at eleven prøver seg.

Før graderingen inn i passet.

Kandidaten skal vise stigning fra gult til orange belte, til grønt I, grønt II osv. Kravene skal kontinuerlig økes, slik at eksempelvis en beinteknikk som vil gi 4 poeng til gult belte, bare vil gi 3 poeng ved bedømmelse til grønt I.

Hvis graderingsdommer velger å gi pluss i tillegg til poeng, så vil 3 pluss gi et ekstra poeng. Tilsvarende vil 3 minus gi ett poeng mindre. Eks 1: 3+ 3+ 3+ = 10 poeng. Eks 2: 3- 3- 3- = 8 poeng

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Dobbeltgradering:**

Hvis en utøver har vist helt spesielle ferdigheter under trening, kan han/hun prøve på dobbelt gradering. Kandidaten skal eksempelvis opp til orange belte, og får som følge av særlig egnethet for kickboxing, forsøke seg til grønt I. Utøveren må for øvrig utvise meget stor treningsinnsats, god disiplin og være minimum 16 år. Kandidaten bør under gradering overbevise stort for å klare dobbeltgradering. Hvis han/hun likevel ikke klarer dobbeltgradering, bedømmes eleven etter lavere beltetrinn.

### **Direkte gradering til høyere belter:**

Hvis en kandidat har helt spesiell bakgrunn fra annen kampsport, det være seg tae kwon do, karate, boksing eller annen nær beslektet kampsport, kan vedkommende bli direkte gradert til høyere belte. Eks: En utøver har trent boksing i 2 år og karate i 3 år. Er vedkommende spesielt dyktig kan det være naturlig å la vedkommende gradere seg første gang direkte til f.eks. grønt II. Graderingsdommer må vurdere dette etter skjønn, og plassere vedkommende der han/hun hører hjemme. En må gå varsomt frem og være meget streng. Det er bedre for sporten om du gir vedkommende et belte for lavt enn for høyt. Kandidaten skal for øvrig ha meget god kjennskap til kickboxing, og ha trent kickboxing i minst 5 måneder.

Minimumsalder for direkte gradering:

- 16 - 18 år: maksimum orange belte
- 18 - 20 år: maksimum grønt I. belte
- 20 - 25 år: maksimum grønt II. belte
- 25 - 30 år: maksimum blått I. belte
- over 30 år, maksimum blått II. belte

Blått II. er således høyeste tillatte direkte gradering.

Dobbeltgradering kan for øvrig gjøres til alle beltenivåer, dog ikke til svart belte.

### **Kvinner:**

Kvinner går fullkontakt fom blått I.

Poengbedømmingen skal være:

- fom blått I. - 2 runder. Poengskala fra 1-3
- fom brunt II. - 3 runder. Poengskala fra 1-6.

Kvinner skal til gjengjeld gå flere runder semikontakt, slik at summen av antall runder blir som for menn. Semikontakt delen gir tilsvarende høyere poengscore. Poengskala fom blått I er således 1-9, mens fra brunt II 1-14. Hvis det er mulig bør kvinner sparre mot kvinner. Pass på at ikke kontakten blir for hard. Husk at det er sparring. Det skal tas hensyn til at kvinner ikke har den samme fysiske forutsetningen for kraft og styrke i teknikkene som menn. Hensynet til medfødte styrkeforskjeller kommer også inn under armhevninger, sit-ups og spenstopp.

### **Gradering med «handicap»:**

I utgangspunktet er kravene under selve graderingen like for alle. I helt spesielle tilfelle, og da på grunnlag av individuelle vurdering, kan imidlertid kravene overfor en enkelt utøver lempes på. Dette gjelder til samtlige graderinger fra gult til svart belte. Lempninger i kravene, såkalt gradering med «handicap», kan gis pga alder, skade eller annet som gjør at kandidaten ikke har mulighet til å

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

gjennomføre de normale kravene.

Eks: Kandidat A har et stivt kne og har derfor problemer med sparketeknikker med denne foten. Utover dette har imidlertid vedkommende de kvalifikasjoner, både mht teknikk, kondisjon, styrke og innstilling som skal til.

Gradering med «handicap» må avklares med eksaminator på forhånd. Ved gradering til blått I. eller høyere, skal lempninger i kravene godkjennes av graderingskomiteen.

For å få adgang til å gradere seg med innlagt «handicap», stilles det strengere krav til forkunnskap/bakgrunn enn ellers. Til svart belte kreves det i tillegg til de ordinære kravene at utøveren:

- kan vise til en lang aktiv karriere innen kickboxing (som fighter, dommer, trener eller annet),
- har vist engasjement innen sporten ut over det som er vanlig.

De skjerpede kravene til forkunnskap/bakgrunn er ment å skulle kompensere for kandidatens lettelser i graderingen som følge av «handicap».

### **Karantene:**

Kandidaten har av helsemessige årsaker ikke tilgang til å gradere seg når han/hun er i en karantene periode.

### **Belter fra annen kampsport:**

Belter fra andre kampsporter, f eks tae kwon do, «knockdown» karate eller annet, godkjennes ikke under noen omstendigheter som kickboxingbelter i NKBF. Eneste mulighet til å oppnå belter innen NKBF, er derfor å gradere seg på ordinært vis, eventuelt med innlagt «handicap». Viser også til at utøvere med lang fartstid fra annen kampsport, under vilkår som nevnt på side 2, kan gradere seg direkte inntil blått II. Ellers har en mulighet til å foreta dobbelt gradering på alle beltetrinn, dog med unntak av svart belte.

## **BEDØMMING/GRADERINGSDOMMERE**

### **Forkunnskaper:**

Kandidaten skal ha de forkunnskaper som kreves til hvert enkelt belte og ha trent regelmessig i klubben.

### **Teoribedømming:**

Dette gjelder kun til svart belte I. Kandidaten skal avlegge skriftlig prøve med ca 20 spørsmål. Spørsmålene skal favne vidt og bør være innom de ulike reglementene for semi-, lett-, fullcontact og Musical Forms samt elementær førstehjelp. Svarene blir bedømt etter bestått / ikke bestått.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Musical forms**

Dette gjelder fom brunt I. Musical forms blir bedømt etter innhold, teknikk og utførelse. Den blir bedømt etter WAKO reglementet og omgjort til egen poengskala for gradering.

### **Skyggekamp, blokkeringer, bevegelse:**

Bedømmes etter fotarbeid, balanse, blokkeringer, unnvikelser, teknikk samt utvalget og sammensetningen i teknikkene.

### **Semikontakt sparring:**

Kandidaten skal følge det til enhver tid gjeldende reglement. Han/hun skal ha god kontroll over teknikkene. Kandidaten bedømmes også etter balanse, koordinasjon, konsentrasjon, fotarbeid, blokkeringer, unnvikelser, innsats, utvalg av teknikker, overblikk, forståelse av kampen og teknikk. Kandidaten skal under hele sparringskampen vise respekt for «motstanderens» helse, ferdigheter, og lage en god teknisk sparringskamp. Teknikkene må ikke være for harde.

### **Fullkontakt sparring:**

Bedømmes etter samme kriterier som for semikontakt. Hardheten i slag og spark kan økes oppover i beltene, men dog ikke så hardt at det er fare for nedslaging (ko). Til kroppen aksepteres forholdsvis harde teknikker, men det hele skal foregå i kontrollerte former. Til hodet aksepteres kun lette teknikker.

### **Kampeksempler/teknikk:**

Kandidaten skal bedømmes etter teknikk, kontroll over teknikkene, hurtighet, presisjon, avstand, treffsikkerhet, kroppsrotasjon, kroppsvinkler, høyde på sparkene og vanskelighetsgraden i teknikkene. Alle teknikker skal være hurtige.

### **Sekk/thaiskjold:**

Kandidaten skal være offensiv i forhold til sekken og thaiskjoldet. Han/hun skal vise kraftfulle og harde teknikker. Se etter at han/hun står riktig, har korrekt kroppsrotasjon og balanse. Hvor pene teknikkene er spiller her mindre rolle. Innsats og styrke er det viktigste.

### **Beinteknikker:**

Basisteknikken bedømmes etter balanse, ansetning, fotstilling, fotstyrke, rotasjon, riktig høyde, koordinasjon, presisjon i sparkene og selvfølgelig som under hele graderingen, innsats, vilje osv.

### **Armteknikker:**

Basisteknikken bedømmes etter slagenes bane, tyngdeoverføring, balanse, riktig høyde, håndstyrke, rotasjon, skarphet i slagene og innsats.

### **Kombinasjoner:**

Nå begynner kandidaten å bli sliten. Det er viktig at han/hun klarer å holde tempoet og konsentrasjonen. Bedømmes etter bein/armteknikk.

### **Styrke:**

Bedømmes etter utførelse/kvalitet, utholdenhet, og sist men ikke minst INNSATS.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Typer/stil:**

Det er viktig at en tar hensyn til hvilke kroppstype kandidaten har. Eksempelvis kan en på 50 kg ikke utføre teknikker med samme styrke som en på 100 kg. Omvendt kan en ikke forvente samme hurtighet i teknikkene av en person på 100 kg og 1,95 cm høy som en på 50 kg og 1,65 cm høy.

Disse forhold med vekt/høyde samt individuell stil må man ta hensyn til under hele graderingen. Poenget er ikke å utvikle «roboter», men kickboxere. Grunnprinsippene må imidlertid følges hele veien, og er like for alle.

## **REGLER FOR UTØVEREN:**

### **Gebyr:**

Kandidaten skal ha betalt graderingsgebyr før han/hun går opp til gradering.

### **Kickboxingpass / Kampbok:**

Kandidaten skal ha med seg kickboxingpasset til graderingen. Dette skal leveres til graderingsdommeren, som skal kontrollere passet, og føre inn eventuell bestått gradering.

### **Antrekk/utstyr:**

Kandidaten skal være riktig antrukket, dvs. kickboxingbukse og T-skjorte. Gymsokker kan aksepteres som fottøy, men ikke joggesko/boksesko el. I tillegg bør vedkommende bære kickboxingbelte.

Han/hun skal være velstelt og ren, herunder ha kortklippede negler. Kandidaten skal ha med seg alt av sikkerhetsutstyr (hansker, susp, tannbeskytter, fot- og leggbeskyttere, hjelm), vannflaske, bomull til neseblod etc. Alt utstyret skal medtas i bag og plasseres lett tilgjengelig langs veggen.

### **Helse:**

Kandidaten skal møte godt forberedt til graderingen. Han/hun skal være frisk og uten skader som vil hemme vedkommende under graderingen. Ved gradering til svart I. skal kandidaten fremvise legeattest ikke eldre enn 1 måned hvor legen bekrefter at vedkommende er i stand til å tåle den påkjenning en svartbelte-gradering innebærer.

### **Ordre:**

Kandidaten skal følge de ordre som blir gitt av graderingsdommeren uten innvendinger. Hvis han/hun blir syk eller skadet, skal dette meddeles graderingsdommeren. Kandidaten skal svare høflig på spørsmål fra graderingsdommer. Spørsmål fra eleven til graderingsdommer skjer etter håndopprekning. Avbrytelser i utide godtas ikke. Prat mellom elevene er ikke tillatt.

### **Partnere:**

Kandidaten skal vise respekt, ta hensyn til, være høflig, og vise god sportsånd overfor andre elever som graderes. Dette gjelder selvfølgelig under hele graderingen.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Klagerett:**

Kandidaten har ingen klagerett på avgjørelsen.

### **Stryk:**

Hvis en kandidat stryker, kan vedkommende ikke prøve på ny gradering før det er gått 2 måneder. Kandidaten skal da ikke betale nytt graderingsgebyr.

## **REGLER FOR GRADERINGSDOMMERE:**

### **Graderingslisens:**

Enhver utøver med belter godkjent av NKBF kan med klubbleders samtykke gradere inntil 2 beltetrinn under eget beltenivå. Eks: En utøver med blått I, kan gradere andre utøvere inntil grønt I. Men husk klubbleders samtykke.

Gradering til brunt III., skal ledes av medlem fra Graderingskomiteen.

### **Antrekk:**

Graderingsdommeren skal være riktig antrukket med kickboxingbukse, T-skjorte (nøytral eller klubb T-skjorte) samt kickboxingbelte.

### **Graderingsavbrytelse:**

Graderingsdommeren kan når som helst avbryte kandidatens gradering hvis en mener det går utover kandidatens sikkerhet eller helse. Avbrytelse kan også skje dersom kandidaten ikke følger reglementet eller hvis kandidaten er så dårlig teknisk at han/hun ikke har noe på en gradering å gjøre.

### **Bedømming:**

Graderingsdommeren skal være høflig men svært streng. Vedkommende skal sørge for at graderingsreglementet blir fulgt og suverent bestemme hva som skal gjøres.

## **FORSLAG TIL GRADERING:**

### **Styrke:**

Spensthopp skal utføres fra utgangsstilling og med lårene parallelt med gulvet. Kandidaten venter i stillingen til kommando for spensthopp blir gitt og skal etter hoppet direkte ned i utgangsstilling igjen for å avvente kommando og nytt hopp.

Sit-ups skal utføres fra utgangsstilling med korsrygg, midtrygg i gulvet mens øvrerygg, nakke og hode er over gulvet. Mavemusklene skal være spent. På kommando skal nakken ned i gulvet og direkte tilbake i utgangsstilling. Kommandoen utføres som på spensthopp.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

Albue/kne skal utføres fra utgangsstilling hvor utøver ligger på ryggen med høyre albue mot venstre kne. På kommando byttes til venstre albue mot høyre kne, osv.

Armstrekker skal utføres fra utgangsstilling med strake hender og føttene i gulvet. Kroppen skal være strak og hodet senket. Senk kroppen med bryst, hofter og kne ca 1 cm over gulvet. Deretter opp i utgangsstilling igjen. Stopp her og avvent ny kommando. Det er bedre å gjøre armstrekker med knærne i gulvet, fremfor å fuske med senking av eller bue på overkropp.

Armer ut skal utføres med utgangspunkt i armene strakt ut til sidene fra skuldrene. Fra denne

stillingen utføres diverse øvelser som åpen-knyttet hånd, sirkler med armene, små bevegelser opp og ned, armene strakt frem osv.

Norm for styrketest med svart belte som målsetning:

	Spensthopp	Sit-ups	Albue/kne	Armstrekker	Armer ut
Gult belte - 9. elevgrad	25 rep.	25 rep.	25 rep.	25 rep..	3 min.
Orange belte - 8. elevgrad	30 rep.	30 rep.	25 rep.	25 rep.	3 min.
Grønt I. belte - 7. elevgrad	30 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.	3 min.
Grønt II. belte - 6. elevgrad	35 rep.	35 rep.	30 rep.	30 rep.	3 min.
Blått I. belte - 5. elevgrad	35 rep.	35 rep.	35 rep.	35 rep.	3 min.
Blått II. belte - 4. elevgrad	40 rep.	35 rep.	35 rep.	35 rep.	4 min.
Brunt I. belte - 3. elevgrad	40 rep.	40 rep.	40 rep.	35 rep.	4 min.
Brunt II. belte - 2. elevgrad	40 rep.	40 rep.	40 rep.	40 rep.	4 min.
Brunt III. belte - 1. elevgrad	45 rep.	45 rep.	45 rep.	45 rep.	4 min.
Svart belte - I. Mestergrad	50 rep.	50 rep.	50 rep.	50 rep.	5 min.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### GULT BELTE GRADERING:

Gradering er på mange måter like tøft for graderingsdommer som for eleven. Møt derfor opp godt forberedt. Kandidatene skal varme opp selvstendig i 12-15 min. Still kandidatene opp på annen plass og i motsatt retning i forhold til hva de er vant med fra treningen. Gi hver kandidat en fast plass for oppstilling og for utførelse av basisteknikker. Graderingsdommer bør for sin egen del lage en liste hvor det fremgår hvor kandidatene er plassert i forhold til hverandre. Opplys kandidatene at de må vise stor innsats under hele graderingen ellers stryker de, uansett hvor gode de er rent teknisk. Dette kravet gjelder selvfølgelig ved gradering til alle beltenivåer.

Gi en kort forklaring på hva **bevegelse, blokkering, unnvikelser** går ut på. Sett deretter i gang. Varighet: 3 min.

**Basisteknikker** (alt gjøres på kommando og med 20 - 30 rep. på hver teknikk):

venstre frontspark  
høyre frontspark  
venstre sidespark  
høyre sidespark  
venstre rundspark  
høyre rundspark

rett venstre	
høyre kryss	rett venstre/høyre kryss
venstre hook	
høyre hook	venstre og høyre hook
venstre uppercut	
høyre uppercut	venstre og høyre uppercut
venstre bakhånd	

Utfør ca 15 - 20 rep. av hver kombinasjon:  
venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss  
rett venstre/høyre kryss/rett venstre/høyre kryss  
høyre frontspark/venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss  
rett venstre/venstre frontspark  
rett venstre/høyre kryss/venstre frontspark/rett venstre  
høyre kryss/venstre frontspark/rett venstre/høyre kryss

Start **styrketreningen** umiddelbart etter dette. Fortell kandidatene at dette er siste mulighet til å vise hva som bor i dem.

Still opp kandidatene og sett igang. Ta deg god tid på tellingene slik at kandidatene får utført styrketesten på en ordentlig måte.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Poenggivning:**

Bevegelse, blokkeringer og unnvikelse: 1 - 3 poeng

Kandidaten skal bevege seg fritt rundt på gulvet og vise unnvikelser, blokkeringer og parader.

Han/hun skal ha god balanse og beherske et noenlunde godt fotarbeid framover, tilbake og til side. Bevegelsene skal være realistiske.

Beinteknikker: 1 - 6 poeng.

Alle spark gjøres på stedet uten forflytning. Sparkene utføres på kommando. Kandidatene skal kunne utføre: Frontspark, rundspark og sidespark. Alle spark skal kunne utføres med begge bein og med samme side frem (høyrehånds-utøvere «south-paw» kan hvis de ønsker det gjøre alt speilvendt). Alle teknikker gjøres fra beste side, med mindre utøver får beskjed om annet. Graderingsdommer kommanderer 20 - 30 rep. på hvert bein og hver teknikk.

Teknikkene skal være kraftfulle og med riktig ansetning i sparkene. Det bør ikke legges særlig vekt på høyden i sparkene, men minimum høyde bør være lårhøyde. Se etter at foten er kraftfull og spent i trefføyeblikket. Dette gjelder samtlige spark og til alle beltenivåer.

Armteknikker: 1 - 6 poeng.

Alle slag skal gjøres på stedet uten forflytning og på kommando. Kandidaten skal gjøre 20 - 30 rep. av rett venstre, høyre kryss og av kombinasjonen rett venstre/høyre kryss. I tillegg kommer hooker og uppercuts med begge armene, samt kombinasjoner på samme måte som for de rette slagene. Ta også med bakhåndslag, men kun med fremste arm. Han/hun skal utføre teknikken kraftfullt og med riktig knyttet hånd. Guardian skal være bevisst og riktig under hele graderingen. Se etter at kroppen, hofte og beina er med i slagene. Sørg for at kandidaten har maksimal innsats under hele graderingen.

Kombinasjoner: 1 - 6 poeng.

Kandidaten skal kunne beherske kombinasjoner av alle de teknikker han/hun har lært, dog ikke mer enn 4 slag og/eller 2 spark i en og samme kombinasjon. La kandidaten utføre 15 - 20 rep. av hver kombinasjon.

Styrke: 1 - 6 poeng.

Se nærmere retningslinjer for styrke til gult belte på side 6.

For bestått gradering kreves minimum 14 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### ORANGE BELTE GRADERING:

Samme som til gult belte men i tillegg:

**Skyggekamp, bevegelse og blokkeringer:** Poenggivning 1 - 6.

Kandidaten skal kunne slå og sparke de teknikkene han/hun behersker.

Unnvikelser, blokkeringer osv. som til gult belte - 2 min.

Beinteknikker - 1 min.

Arm/beinteknikker - 1 min.

Armteknikker - 2 min.

30 sek. pause mellom hver runde.

Bevegelsene skal være realistiske og ha mening.

#### **Bein og armteknikker:**

Alle spark skal utføres minimum til hoftehøyde. Både slagene og sparkene skal være av bedre nivå og «gli» bedre til orange enn til gult belte. Kandidaten skal kunne vise harde teknikker (fullcontact) og lette teknikker (semicontact). Alle teknikker skal være kraftfulle selv om de skal være lette .

Kombinasjonene skal være noe vanskeligere enn til gult belte.

#### **Styrketest:**

Se nærmere retningslinjer for styrke til orange belte på side 6.

Husk at gradering til orange belte skal bedømmes strengere enn til gult belte. En teknikk som gir 5 poeng til gult belte gir bare 4 poeng ved bedømming til orange belte.

For å bestått gradering kreves minimum 15 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### GRØNT I. BELTE GRADERING:

Samme som til orange belte men i tillegg:

**Semikontakt** (evt. også fullkontakt): Poenggivning 1 - 3.

Kandidaten skal utføre 2 runder av 2 min. Han/hun skal vise lette og kontrollerte teknikker. Kandidaten skal følge det norske semikontakt reglement.

#### **Bein og armteknikker:**

Alle spark skal også kunne utføres med et hink og/eller et steg frem.

Eks:

- Frontspark med fremste bein
- 8 spark på stedet, hardt.
- 8 spark på stedet, lett.
- 8 spark med hink fremover, hardt

Fortsett slik med alle beinteknikker.

Det samme gjelder for alle armteknikker, men i stedet for hink frem, «gå et steg frem».

For bestått gradering kreves minimum 17 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### GRØNT II. BELTE GRADERING:

Samme som til grønt I., men i tillegg:

Kamp, **fullkontakt** sparring/treningskamp. Poenggivning 1 - 6 (skal bedømmes sammen med semicontact).

Kandidaten skal utføre 1 - 2 runder. Han/hun skal vise kraftfulle, men kontrollerte teknikker. Teknikker som er rettet mot hodet, skal være lette. Teknikker mot kroppen kan være noe hardere.

**Kampeksempler/teknikk:** Poenggivning 1 - 6.

Kandidatene går to og to sammen. Alle skal ha sikkerhetsutstyr på seg. På kommando skal utføres kampeksempler forklart av graderingsdommer. Eks: A slår rett venstre som B blokkerer (vifteparade) og besvarer med venstre rundspark. Hvert kampeksempel skal utføres 10 ganger av hver utøver. Det skal utføres 5 forskjellige kampeksempler.

Kandidatene skal deretter på kommando utføre **teknikker mot partner**. Enten skal man treffe partnerens hansker eller treffe lett mot kroppen eller skulder. Hver kandidat bør utføre 50 - 60 beinteknikker på denne måten. Av disse bør ca 20 være avanserte og fritt valgte teknikker (bakspark, helspark, øksespark, spinnteknikker, dobbeltspark og hoppspark).

**Fotteknikker over gulvet:**

kandidaten skal utføre 3 runder a 15 sek. i høyt tempo hvor han/hun skal bruke arm og beinteknikker, hvorav minimum ett hoppspark i hver runde. Kandidaten skal bevege seg i en retning bestemt av graderingsdommer.

For bestått gradering kreves minimum 21 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **BLÅTT I. BELTE GRADERING:**

Samme som til grønt II., men i tillegg:

**Fullkontakt og semikontakt** sparringskamp skal vurderes hver for seg.

Semicontact - 3 runder a 2 min. Poenggivning 1 - 6.

Fullcontact - 3 runder a 2 min. Poenggivning 1 - 6.

**Basisteknikker:** (se etter om kandidaten har hatt fremgang i teknikkene).

#### **Beinteknikker:**

Kandidaten skal kunne vise sparkene i forskjellige høyder. Eks: 8 frontspark i kroppshøyde og 8 frontspark til hodet. Dette skal kunne gjøres med alle typer spark og etter kommando fra graderingsdommer.

#### **Armteknikker:**

Kandidaten skal vise slag i forskjellige høyder. Rette slag, høyre, evt. venstre kryss, hooker, uppercuts og bakhåndslag skal kunne slås både til kropp og hodet.

#### **Kombinasjoner:**

Kandidaten skal kunne variere mye på høyden i teknikkene. Eks: Venstre rundspark til hodet, høyre kryss til kroppen og venstre uppercut til hodet.

For bestått gradering kreves minimum 24 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### BLÅTT II. BELTE GRADERING:

Samme som til blått I., men i tillegg:

**Sekk/thaiskjold:** Poenggivning 1 - 6.

Kandidaten skal utføre kraftfulle og harde spark mot **thaiskjold** som partneren holder. På kommando skal utføres 20 frontspark, 20 sidespark og 20 rundspark (10 på hvert bein). Deretter 20 bakspark (5 turnkick pr bein av gangen). Til slutt utføres 15 fritt valgte avanserte spark. Alle teknikker utføres med maksimal kraft.

På **sekken** skal kandidaten med fritt valgte teknikker utføre:

- 2 runder a 30 sek. med arm- og beinteknikker (30 sek. pause mellom rundene).

(deretter 1 min pause)

- 3 runder a 1 min med kun armteknikker.

For bestått gradering kreves minimum 27 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **BRUNT I. BELTE GRADERING:**

Samme som til blått II., men i tillegg:

#### **Forkunnskaper:**

Kandidaten bør ha trent kickboxing i minimum 3,5 år, med mindre han/hun har helt spesielle ferdigheter/bakgrunn. Kandidaten bør ha deltatt på minst 1 stevne, og ha kjennskap til semi- og fullkontakt regler samt dømming av nevnte disipliner. Kandidaten skal kunne svare muntlig på spørsmål om nevnte emner.

Generelt gjelder at alle teknikker skal være av høyere kvalitet enn hva som er akseptabelt til blått II.

#### **Musical Forms:** Poenggivning 1 - 6.

Kandidaten skal utføre en klubb- eller annen kata etter musikk. Musical forms utføres etter selvvalgt musikk. Den skal først utføres rolig uten musikk, deretter i normalt tempo.

Musical forms skal bedømmes etter NKBF's musical forms reglement som omregnes til en poengskala fra 1-6

For bestått gradering kreves minimum 30 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **BRUNT II. BELTE GRADERING:**

Samme som til brunt I., men i tillegg:

#### **Forkunnskaper:**

Kandidaten bør ha trent kickboxing i minimum 4 - 4,5 år, med mindre vedkommende har helt spesielle ferdigheter/bakgrunn. Han/hun bør ha oppnådd min. 5 poeng samlet i Norgescupen for semikontakt. I tillegg bør kandidaten ha oppnådd gullmerke i fullkontakt kickboxing. Alle teknikker skal være av høyere kvalitet enn hva som er akseptabelt til brunt I.

**Semikontakt:** Poenggivning 1 - 10 poeng.

Kandidaten skal utføre 4 runder a 2 min.

**Fullkontakt:** Poenggivning 1 - 10 poeng.

Kandidaten skal utføre 4 runder a 2 min.

For bestått gradering kreves minimum 34 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **BRUNT III. BELTE GRADERING:**

Samme som til brunt II., men i tillegg:

#### **Forkunnskaper:**

Kandidaten bør ha trent kickboxing i minimum 5 år, med mindre han/hun har helt spesielle ferdigheter/bakgrunn. Dette er siste gradering før svart belte. Se derfor etter at kandidaten er i virkelig god form både fysisk og psykisk. Han/hun skal kunne utføre teknikkene, og hele graderingen oppmot maksimalt av hva som er mulig i forhold til vedkommendes fysiske grenser. Det er ikke dermed sagt at alle kan oppnå denne grad. Han/hun skal virkelig ha talent for å oppnå denne grad. Bruk en erfaren graderingsdommer slik at ingen som ikke er verdig denne grad får den.

Etter brunt III., bør det gå minst 1 år før kandidaten forsøker seg på svart belte. Tidskravet kan dog fravikes i helt spesielle tilfelle. Sørg for at kandidaten trener målbevisst, riktig og mye før han/hun prøver på svart belte I. i NKBF.

For bestått gradering kreves minimum 37 poeng.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### SVART BELTE I. GRADERING:

Samme som til brunt III., men i tillegg:

#### **Forkunnskaper:**

Kandidaten bør ha trent kickboxing i minimum 6 år, med mindre han/hun har helt spesielle ferdigheter/bakgrunn.

Kandidaten skal ha gjennomført dommerkurs I (D-lisens).

Han/hun bør ha fungert som dommer i minimum fem stevner, derav minimum ett fullkontakt og minimum ett semikontakt stevne.

Han/hun skal ha stått som hovedarrangør av minimum ett stevne.

Han/hun skal ha gjennomført NKBF's trener 1 kurs, og skal ha fungert som trener i klubben minimum 1/2 år.

Kandidaten skal ha meget god kjennskap til kickboxing, herunder til de ulike reglementene, NKBF's historie, treningsmetoder osv.

Han/hun skal ha ført et liv på og utenfor treningen som ikke skader NKBF's gode rykte.

Han/hun skal ha tjent kickboxingsporten på en eksemplarisk måte.

Kandidaten skal være meget godt forberedt, og i meget god form såvel fysisk som psykisk.

Han/hun skal ha vært medlem av NKBF de siste 3 årene før graderingen. Kravet kan fravikes i spesielle tilfelle.

Kandidaten må søke NKBF's graderingskomite innen 1. april det aktuelle år, og benytte «Søknadsskjema for svart belte NKBF».

Gradering til svart belte i NKBF kan bare gjennomføres av graderingskomiteen, og en gang i året.

Kandidaten blir bedømt etter fastsatt skjema hvor følgende elementer inngår:

TEORI, MUSICAL FORMS, SKYGGEKAMP, SEMIKONTAKT SPARRING, FULLKONTAKT SPARRING, TEKNIKK MOT PARTNER, SEKK/THAISJOLD, BASISTEKNIKKER (ARMER, BEIN OG KOMBINASJONER) OG STYRKE.

Det skal være minimum 3 dommere fra NKBF's graderingskomite tilstede ved den årlige svart belte graderingen i NKBF. For bestått gradering kreves:

- 2/3 flertall og

- minimum 60 av 100 oppnåelige poeng. En ser på sammenlagt poengsum delt på antall graderingsdommere (maksimum poengscore på 100 poeng skal være uoppnåelig).

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

For bestått gradering I. Mestergrad kreves at begge vilkårene må være oppfylt.

Svart belte I. grad er høyeste fysiske gradering i NKBF. 2. - 10. grad gis som æresgraderinger.

### GRADERING I. MESTERGRAD:

**Teori:** Bedømming bestått / ikke bestått.

Skriftlig prøve skal avholdes minst 1 time før og maksimum ett døgn før selve graderingen.

Eventuell muntlig prøve kan gis.

Prøven skal lages av formannen i NKBF's graderingskomite, og inneholde mellom 20 og 40 spørsmål hentet fra emnene: Treningslære, treningsledelse, organisasjon, regelverk, dommerspørsmål, anatomi, fysiologi, beltegradering, NKBF's historie, idrettsskader, førstehjelp og kickboxing generelt. Svarene blir bedømt med bestått / ikke bestått. Ikke bestått prøve vil føre til at kandidaten ikke får avholde den fysiske delen av graderingen.

**Musical forms:** Poengbedømming 1 - 9.

Kandidaten skal ha med seg egen musikk på et vanlig kassettbånd eller CD, som Musical forms skal utføres etter. Musical forms utføres etter selvvalgt musikk. Den skal først utføres rolig uten musikk, deretter i normal tempo til musikk. Musical forms skal bedømmes etter NKBF's Musical forms reglement men omregnes til en skala fra 1 - 6.

**Skyggekamp:** Poengbedømming 1 - 9.

2 minutter med fotarbeid, unnvikelser, blokkeringer

2 minutter med beinteknikker

2 minutter med armteknikker

2 minutter med arm-/beinteknikker

Det skal være 30 sekunders pause mellom hver runde.

**Semikontakt:**

Menn

4 runder a 2 minutter.

Poengbedømming 1 - 12.

Kvinner

4 runder a 2 minutter.

Poengbedømming 1 - 12.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### **Fullkontakt:**

#### Menn

4 runder a 2 minutter.

Poengbedømming 1 - 12.

#### Kvinner

4 runder a 2 minutter.

Poengbedømming 1 - 12.

**Teknikk mot partner:** Poengbedømming 1 - 7.

Kandidaten skal utføre ca 100 beinteknikker, hvorav minimum 40 skal være avanserte teknikker.

**Sekk/thaiskjold:** Poengbedømming 1 - 9.

Samme som til blått II. belte på **thaiskjold**. På **sekk** skal utføres:

4 minutter med arm- og beinteknikker

4 minutter kun med armteknikker

**Basis beinteknikker:** Poengbedømming 1 - 11.

Teknikkene skal være korrekt utført med ansetning, riktig hoftebruk, være hurtige og kraftfulle og utøveren skal være i balanse, se side 4.

Kandidaten skal mestre teknikkene mot kropp og hodet, og med begge bein.

**Basis armteknikker:** Poengbedømming 1 - 11.

Teknikkene skal være korrekt utført med riktig armbevegelse, hoftebruk, tyngdeoverføring, balanse, rotasjon og fotarbeid. Teknikkene skal også være hurtige og kraftfulle, se side 4.

**Kombinasjoner:** Poengbedømming 1 - 9.

Ovennevnte krav til bein- og armteknikker skal være oppfylt. Kombinasjonene skal være hurtige, kraftfulle og koordinerte, se side 4.

**Styrke:** Poengbedømming 1 - 11.

Se reglementets side 6.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## GRADERINGSREGLEMENT



Gjeldende fra august 2004

### SVART BELTE - MESTERGRAD 2. - 10. DAN

For å kunne bli tildelt æresgradering i NKBF, må innstilt kandidat:

**I.** - inneha svart belte 1. grad godkjent av NKBF's graderingskomite,

**II.** - ha tjent kickboxingsporten på en eksemplarisk måte.

**III.** - være eller ha vært involvert i kickboxingsporten.

Samtlige 3 vilkår må være oppfylt. Videre må det være gått minimum 2 år siden forrige (æres)gradering.

#### **Ad III**

Med involvert menes at kandidaten må ha vært aktiv som fighter, dommer eller trener/lagleder (sekundant), eller, ha utført oppgaver administrativt herunder i styre/utvalg, eller på annen måte ha utvist engasjement til fremme av kickboxingsporten.

Han / hun bør ha gjennomført dommerkurs (D-lisens)

I prinsippet er alle typer av engasjement innen sporten av betydning. Innsats på klubbplan skal verdsettes på linje med sentrale verv innen NKBF.

Kravene ved tildeling av mestergrad (æresgradering) skjerpes ettersom kandidaten stiger i gradene. Det er ingen automatikk i tildelingene slik at det som for kandidaten var tilstrekkelig til II. grad ikke holder til III. grad når 2 nye år er gått.

Allsidighet er av stor betydning ved tildeling av høyere mestergrad. F.o.m. IV. mestergrad kreves i tillegg at kandidaten har tilført sporten nye impulser.

Forslag til æresgradering fremsettes overfor Graderingskomiteen og fremmes av den enkelte klubb. Med forslaget skal følge en saklig begrunnelse bekreftet av klubbleder. Forslaget må være komiteen i hende senest 1. mars inneværende sesong.

Innkomne forslag til æresgradering, skal behandles av Graderingskomiteen. Avgjørelsen skal så vidt mulig treffes av samlet Graderingskomite og med 4/5-dels flertall, alternativt 3/4-dels flertall.

Styret i NKBF skal formelt godkjenne Graderingskomiteens kandidater. Styrebehandlingen er imidlertid ment å være en ren sikkerhetsventil for å unngå tildelinger hvor forutsetningene for æresgradering ikke er tilstede. Eks: Innstilt kandidat er straffedømt, noe komiteen ikke var kjent med.

Utdelingen skal foregå høytidelig (under NM e.l.) og overrekkes av presidenten i NKBF og/eller av formannen i Graderingskomiteen.