



Roy Dean Academy
Brazilian Jiu Jitsu

GRADERINGSKRAV

Vi strever etter å opprettholde høyest mulig standard på våre utøvere. Alle krav er minimumskrav. Husk at dette er din reise, forsøk å ikke sammenligne deg med andre. Noen har mye tid til å vie til trening, mens andre har andre forpliktelser i livet. Målet er å ha det så gøy du kan og å nyte reisen din, må den vare evig.....



Med normal treningsmengde tar det 5- 8 mnd mellom graderinger på hvit belte.

Minimum 3 gullstjerner (24 treninger) mellom hver gradering på de 2 første stripene.

Minimum 4 gullstjerner (32 treninger) mellom hver gradering på de 2 siste stripene.



Til blått belte skal kandidaten demonstrere alle teknikker på graderingsdagen. Kandidaten skal også gå 3 runder sparring a 5 minutter.

Minimum 5 gullstjerner (40 treninger) mellom hver stripe på blått belte,

minimum 8 timer med sparring på åpen matte. delta på Roy Dean seminar det året kandidaten skal gradere til blått belte.



Til lilla belte skal kandidaten demonstrere alle teknikker på graderingsdagen. Kandidaten skal også gå 4 runder sparring av 5 minutters runder.

8 gullstjerner (64 treninger) og minimum 12 måneder mellom hver stripe på lilla belte.

Minimum 16 timer med sparring på åpen matte i løpet av de 12 mnd.

Delta på Roy Dean seminar det året kandidaten skal gradere til Lilla belte.



Til brunt belte skal kandidaten demonstrere alle teknikker på graderingsdagen.

Kontinuitet i treningen, delta på sparringsklasser.

Delta på Roy Dean seminar det året kandidaten skal gradere til Brunt belte.

Delaktig som instruktør i klubben.

Ingen striper på det brune beltet, statistisk sett har de fleste brunt belte 3-5 år under Roy Dean, før de graderer til svart belte.

Kandidaten får beskjed 6 måneder før de skal graderes til svart belte.

For å sikre fremgang må kandidaten ha kontinuitet og mengdetrening.

For å kunne stille til gradering må kandidaten ha trent jevnlig i minimum en hel termin siden siste gradering.

Oppmøtet starter på nytt mellom terminene.

Kandidaten må innha minimum antall treninger i forhold til kravet til neste grad, dette sjekkes på graderingsdagen. For å sikre kontinuitet kan bare 1/3 av mengden kan hentes fra tidligere termin.

Av praktiske årsaker er det kun registrerte treninger i medlemslogg som regnes med.

Det godkjennes trening fra alle bjkklasser men, for å kvalitetsikre det tekniske telles åpen mattetrening som max 1/3 av påkrevd mengde.

Treninger akkumulert fra BJJ-seminarer på senteret som juleleir, sommerleir, regnes også med som godkjente treninger, dog kun som max 1/3 av kravet.

Kandidaten kan også få godkjent 1/3 av mengden gjennom privattimer fra godkjente klubbinstruktører.

Delta aktivt på sparringstrening.

Kandidaten må vise forståelse for pensum og konsepter som kreves til neste grad.

Å kunne, betyr at kandidaten skal kunne lære vekk teknikkene til en person som ikke kan det. Kandidaten skal være en trygg partner.

For å kunne gradere må du ikke ha utestående faktura, være à jour med kontingent og forsikring.

Du må stille i hel, ren uniform, rashguard, riktig belte. Roy Dean patchen skal være påsydd på ryggen.