



IKIGAI DOJO

*Escola de Karate Do
Goju Ryu - Okinawa*

Les Fonts
Terrassa – Sant Quirze del Vallès

TEMPS MÍNIM PER GRAU (MESOS)

GRAU	HORES D'ENTRENAMENT SETMANAL (Menors de 14 anys)			HORES D'ENTRENAMENT SETMANALS (Majors de 14 anys)		
	1 Hora	2 Hores	3 Hores	1 Hora	2 Hores	3 Hores
Blanc	4 a 8	3 a 6	3 a 4	5 a 10	3 a 6	3 a 4
Blanc/Groc	4 a 8	3 a 6	3 a 4	-	-	-
Groc	4 a 8	3 a 6	3 a 4	5 a 10	3 a 6	3 a 4
Groc/Taronja	4 a 8	3 a 6	3 a 4	-	-	-
Taronja	8 a 11	6 a 9	4 a 6	5 a 10	6 a 9	4 a 9
Taronja/Verd	8 a 11	6 a 9	4 a 6	-	-	-
Verd	8 a 11	6 a 9	4 a 6	14 a 18	12 a 15	10 a 12
Verd/Blau	8 a 11	6 a 9	4 a 6	-	-	-
Blau	12 a 15	9 a 12	6 a 8	14 a 18	12 a 15	10 a 12
Blau/Marró	12 a 15	9 a 12	6 a 8	-	-	-
Marró	12 a 15	12 a 15	8 a 10	14 a 18	12 a 15	10 a 12
Negre Infantil	-	12 a 18	12 a 14	-	-	-
Negre 1er Dan	-	-	-	-	12 a 24	12 a 18
Negre 2n Dan	-	-	-	-	24 a 36	24 a 30

- El temps mínim està expressat en mesos en funció de les hores d'entrenament setmanal.
- Cal prendre's aquestes dades només com a una referència.