

		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
	1800-1815	Klargjøring og renhold	Klargjøring og renhold	Klargjøring og renhold	Klargjøring og renhold
	1815-1915	Barn 1	Barn 2	Tiger	Barn 2
	1915-1930	Gruppeskifte og renhold	Gruppeskifte og renhold	Gruppeskifte og renhold	Gruppeskifte og renhold
	1930-2045	Ungdom / Voksen 1	Ungdom / Voksen 2	Ungdom / Voksen 1	Ungdom / Voksen 2
		Tiger (1.-3. klasse)	Alle belter		
		Barn 1 (4.-7. klasse)	Nybegynnere og de under gult belte		
		Barn 2 (4.-7. klasse)	Gult belte og høyere		
		Ungdom / voksen 1 (ungdomsskole +)	Nybegynner og opp til blått belte med rød stripe		
		Ungdom / voksen 2 (ungdomsskole +)	Rødt belte og til sortbelte		