

REGULAMENT PRIVIND ORGANIZAREA SI DESFASURAREA COMPETITIILOR INTERNE

1. OBLIGATIILE CLUBURILOR PARTICIPANTE

- 1.1 Toate cluburile participante au obligatia sa-si anunte participarea cu minim 15 zile inainte de data de desfasurare a competitiei
- 1.2 Toate cluburile au obligatia sa transmita la federatie tabelul cu sportivii participanti la probe cu 14 zile inainte de data de desfasurare a competitiei
- 1.3 Toti antrenorii, instructorii si arbitrii implicati in competitie au obligatia sa participe la stagiul tehnic si de arbitraj organizat cu ocazia desfasurarii competitiei respective.
- 1.4 Tinuta oficiala a conducatorilor de club este obligatorie (sacou bleumarin, pantaloni gri, camasa alba, cravata bleumarin cu grenă in dungă, pantofi negri, ciorapi negri)
- 1.5 Emblema AKTR in partea stanga la sacou.
- 1.6 Toti instructorii, antrenorii si arbitrii au obligatia sa aiba hakama si fluier in cazul in care in ultimul moment vor fi desemnati sa arbitreze
- 1.7 Toate delegatiile au obligatia sa participe la festivitatea oficiala de deschidere, care se tine in a doua zi de competitie (duminica), indiferent daca sportivii clubului respectiv sunt sau nu calificati in finala.
- 1.8 Cluburile care si-au inscris sportivii in competitie conform procedurilor de mai sus si care nu se prezinta la campionate cu toti sportivii inscrisi, vor fi amendate cu plata taxelor de competitie pentru probele sportivilor absentii, iar daca clubul lipseste in totalitate NEMOTIVAT, acesta va fi suspendat pentru campionatul urmator si va plati o amenda conform regulamentului de disciplina FRKT.
- 1.9 Cluburile care folosesc la probele de echipa sportivi de la alte cluburi, vor fi suspendate pentru anul competitional urmator, iar sportivii in cauza vor fi suspendati pe trei ani.
- 1.10 Respectarea cu strictete a regulamentului de competitie I.T.K.F. si DOJO KUN

2. OBLIGATIILE ORGANIZATORULUI

- 2.1 Sa puna la dispozitia participantilor conditii decente de cazare si la preturi cat mai acceptabile, doar pentru delegatiile care s-au anuntat la termenul anuntat mai sus.
- 2.2 Sa asigure transportul intern in limita posibilitatilor, daca distantele intre punctele de cazare si desfasurare a stagiului si a competitiei sunt mari.
- 2.3 Sa asigure la sala, hotel, etc., afisarea la loc vizibil a programului de desfasurare a tuturor actiunilor: stagiul, examen, cursuri de arbitraj, sedinte tehnice, program competitie, alte informatii utile.
- 2.4 Sa prezinte fiecarui conducator de club un dosar cu toate aceste materiale.
- 2.5 Sa asigure mediatizarea evenimentului prin presa scrisa si audiovizuala.
- 2.6 Sa asigure:
 - afisul competitiei
 - diplome de participare
 - diplome de concurs
 - diplome de onoare pentru oficiali sau oficialitati locale si pentru sponsori
 - premii in bani sau obiecte in limita posibilitatilor
 - flori pentru sportive, plachete sau alte obiecte simbolice pentru oficiali si arbitri
- 2.7 Sa asigure sala pentru sedintele tehnice, cursuri de arbitraj si tragerea la sorti
- 2.8 Sa asigure un panou cu anuntarea evenimentului, avand dimensiunile minime 6x2m si care sa contina denumirea federatiei FRKT, AKTR, numele clubului organizator, titlul competitiei, (CN, CR...), faza (zona, interzona, finala, etc.), localitatea, durata.
- 2.9 Sa asigure podium de premiere de dimensiuni corespunzatoare
- 2.10 Sa asigure pancarte cu numele cluburilor participante, numere de concurs, steaguri alb rosii pentru arbitraj, centuri alb-rosii pentru probele de kata, fukugo, kumite, seturi corespunzatoare de note pentru kata si enbu, fluieri pentru arbitri, cronometre de arbitraj, fise centralizatoare pentru toate probele, fise de arbitraj, calculatoare, pixuri, hartie alba, copiator pentru multiplicare rezultate finale, banda pentru marcajul suprafetelor, mese si scaune corespunzatoare pentru suprafetele de concurs, masa centrala, media, presa, personal instruit pentru secretariatele de suprafata de concurs, gonguri pentru anuntarea

sfarsitului de meci la kumite, computer pentru tragerea la sorti si centralizarea rezultatelor, sistem de amplificare pentru anunturile oficiale, invitatii pentru oficialitatile orasului si celelalte foruri sau personalitati marcante (primarie, prefectura, judecatorie, procuratura, politie, armata, firme importante atrase ca sponsori, personalitati din diverse domenii), comunicat de presa.

- 2.11 Sa asigure legatura permanenta si implicarea D.J.T.S.
- 2.12 Sa asigure amenajarea "SHOMEN" cu tabloul maestrului Gichin Funakoshi.
- 2.13 Sa asigure program tiparit cu ocazia evenimentului
- 2.14 Mars sportiv pentru defilarea echipelor participante, imn national, juramantul sportiv, juramant arbitri.
- 2.15 Protocol separat pentru arbitri pe timpul desfasurarii competitiei si pentru oficialitatile invitate si presa.
- 2.16 Asigurarea la masa centrala a unui protocol minim (pahare, sucuri, apa minerala, cafea)
- 2.17 Pentru festivitata de premiere sa asigure semnal de festivitate-trompeti, mars triumfal
- 2.18 In limita posibilitatilor sa asigure program demonstrativ: karate copii-max. 5min.; dans sportiv-max 10min.; parada modei-max15min; dans aerobic-max.10min.; muzica usoara-solisti, formatii foarte cunoscute etc. O publicitate foarte bine facuta la un astfel de eveniment combinat cu puncte de mare atractie artistica poate atarge numeros public.
- 2.19 Sayonara party la terminarea competitiei pentru toti participantii.
- 2.20 Asigurarea in conditii corespunzatoare a cazarii si mesei arbitrilor in limita posibilitatilor.
- 2.21 Asigurarea unui protocol minim la sedinta tehnica si tragerile la sorti.
- 2.22 In limita posibilitatilor se vor organiza conferinte de presa (una cu o saptamana inaintea desfasurarii competitiei, una imediat la terminarea finalelor cu asigurarea unui protocol corespunzator)
- 2.23 Pavoazarea salii de concurs, a salii de conferinte etc. cu reclamele sponsorilor.
- 2.24 Asigurarea si transmiterea comunicatelor de presa imediat dupa terminarea competitiei pentru toate delegatiile participante, presa, federatie si D.J.T.S.
- 2.25 Pregatirea in scris a discursului organizatorului cu ocazia festivitatii oficiale de deschidere.
- 2.26 Conceperea si redactarea desfasuratorului competitiei cu respectarea regulamentelor de concurs.
- 2.27 Conform Ordinul nr. 1058/24 aprilie 2003, privind
"Aprobarea Normelor tehnice privind controlul medical al sportivilor, asistenta medico-sportiva in complexurile sportive nationale, precum si in cantonamentele loturilor nationale si olimpice si asistenta medicala la bazele sportive in timpul desfășurării antrenamentelor și competițiilor" – publicat în **MO, Partea I nr.327 din 14 mai 2003,**
Art.17. – (2)Organizatorii de competiții au obligația să asigure acordarea asistenței medicale de urgență, inclusiv pentru accidentele sportive, solicitând în acest sens serviciului de ambulanță teritorial autosanitare echipate corespunzător și însoțite de personal medico-sanitar.
(3) Cheltuielile legate de asigurarea serviciilor medicale la cerere și sunt suportate de organizatori după terminarea competiției, în condițiile legii.
(4) Pentru zile de sâmbătă, duminică și sărbătorile legale plata serviciilor medicale sunt efectuate în condițiile legii.
(5) Responsabilitatea pentru neasigurarea asistenței medicale revine organizatorilor de manifestări sportive.
Art.18. – (1) Delegarea personalului medico-sanitar se face în conformitate cu programul întocmit de către structurile sportive, cu cel puțin 5 zile înaintea disputării competițiilor.
(2) În județele în care nu există unități medico-sportive și medici de specialitate programul competițional prevăzut la alin.(1) va fi prezentat direcțiilor de sănătate publică cu cel puțin 5 zile înaintea disputării competiției, solicitându-se delegarea personalului medico-sanitar necesar pentru asigurarea asistenței medicale de urgență în timpul competiției.
- 2.28 Toate cheltuielile legate de desfasurarea campionatului, vor fi asigurate de organizator, mai putin cheltuielile legate de deplasarea, cazarea si masa personalului federatiei, aceste cheltuieli fiind suportate din taxele de competitie, diferentele constituindu-se in venituri ale federatiei.

3. CATEGORIILE DE VARSTA SI PROBELE COMPETITIONALE PENTRU CAMPIONATELE NATIONALE

1. SENIORI > 21 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- FUKUGO feminin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- FUKUGO masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE individual feminin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE individual masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE ECHIPE masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)

2. TINERET 19;20;21ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- FUKUGO feminin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- FUKUGO masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE individual feminin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE individual masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE ECHIPE masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)

3. JUNIORI 16;17;18 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- FUKUGO feminin (KOGO KUMITE)
- FUKUGO masculin (KOGO KUMITE)
- KUMITE individual feminin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE individual masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)
- KUMITE ECHIPE masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE- SHOBU IPPON)

4. CADEȚI 14; 15 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- FUKUGO feminin (KOGO KUMITE)
- FUKUGO masculin (KOGO KUMITE)
- KUMITE individual feminin (KOGO KUMITE)
- KUMITE individual masculin (KOGO KUMITE)
- KUMITE ECHIPE masculin (KOGO KUMITE)

5. COPII 1 12; 13 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- JIYU IPPON KOGO KUMITE individual feminin - un număr de 7 combinații, combinațiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP
- JIYU IPPON KOGO KUMITE individual masculin - un număr de 7 combinații, combinațiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP
- KUMITE ECHIPE masculin (JIYU IPPON KOGO KUMITE) -fiecare meci un număr de 7 combinații, combinațiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP

6. COPII 2 10; 11 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- JIYU IPPON KOGO KUMITE individual feminin - un număr de 6 combinații, combinațiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP
- JIYU IPPON KOGO KUMITE individual masculin - un număr de 6 combinații, combinațiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP

7. COPII 3 8; 9 ani

- KATA individual feminin
- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- KIHON IPPON KUMITE individual feminin - un număr de 4 combinatii, combinatiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP
- KIHON IPPON KUMITE individual masculin - un număr de 4 combinatii, combinatiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP

8. COPII 4 6; 7 ani

- KATA individual feminin

- KATA individual masculin
- KATA echipe feminin
- KATA echipe masculin
- EN-BU mixt
- EN-BU masculin
- KIHON IPPON KUMITE individual feminin - un număr de 4 combinatii, combinatiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP
- KIHON IPPON KUMITE individual masculin - un număr de 4 combinatii, combinatiile impuse se vor stabili in fiecare an la stagiul national de la OLIMP

4. PROGRAMUL DE KATA SI KUMITE CE TREBUIE EXECUTAT ÎN TOATE FAZELE DE CALIFICARE ÎN CAMPIONATELE NAȚIONALE PRECUM ȘI LA FINALE

| | CATEGORII | VARSTA | KATA | KUMITE |
|----|-----------|---------|---|---|
| I | Copii 4 | 6-7 ani | <p>Min 6 kyu – Heian 1,2, 3, 4 5 kyu - Heian 1, 2, 3, 4, 5 Max 4 kyu–Heian 1-5; + HEIAN OIKUMI</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu stegulete si se face repasaj 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kumite 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>KIHON IPPON KUMITE-ind.fem.;masc. 4 combinatii prestabilite</p> <p>Tori-uke saluta la intrarea pe suprafata Tori-uke se aseaza pe semnele de kumite marcate pe suprafata Tori-uke il saluta pe shushin Tori-uke se saluta Tori-uke se apropie fata in fata la distanta de un brat in pozitie shizentai. Tori intra in garda retragand piciorul drept si executand zkd ghedan barai. Uke ramane in shizentai.</p> <p>Shushin anunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tori-atacul; • uke-blocajul/contraatacul • hajime <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala (shizentai)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: zkd. oi-zuki-Jodan- inaintare Uke: Zkd. age-uke in retragere / gyaku-zuki chudan 2. Tori: zkd. oi-zuki chudan Uke: zkd. Uchi-uke in retragere / gyaku-zuki chudan 3. Tori: mae-geri chudan Uke: zkd.gedan-barai in retragere / gyaku zuki chudan 4. Tori: mawashi-geri jodan Uke: zkd. soto-uke jodan in retragere / gyaku zuki chudan <p>Dupa cele 4 atacuri se schimba rolurile</p> <p>La sfarsitul meciului Aka / Shiro fac toate salaturile si se retrag din suprafata</p> <p>NOTA:1. tori nu blocheaza contraatacul lui uke 2. arbitrajul se face in sistem cu stegulete ca la Kata si cu foi de arbitraj pentru kata (4 arbitri fukushin+Kansa care dau verdictul si shushin (la mijloc) care anunta castigatorul.</p> |
| II | Copii 3 | 8-9 ani | <p>Min 5 kyu – Heian 1, 2, 3, 4, 5 4 kyu – Heian 1-5; + Heian Oikumi 3 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi + BASSAIDAI Max 2 kyu – Heian 1-5;Heian Oikumj;Bassaidai + KANKUDAI</p> <p>NOTA:</p> | <p>KIHON IPPON KUMITE-ind.fem.;masc. 4 combinatii prestabilite</p> <p>Tori-uke saluta la intrarea pe suprafata Tori-uke se aseaza pe semnele de kumite marcate pe suprafata Tori-uke il saluta pe shushin Tori-uke se saluta Tori-uke se apropie fata in fata la distanta de un brat</p> |

| | | | | |
|-----|---------|------------------|---|---|
| | | | <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu stegulete si se face repasaj 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kumite 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>in pozitie shizentai. Tori intra in garda retragand piciorul drept si executand zkd gheadan barai. Uke ramane in shizentai.</p> <p>Shushin anunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aka-tori; shiro-uke • tori-atacul; • uke-blocajul/contraatacul • hajime <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: zkd. oi-zuki-Jodan- inaintare Uke: Zkd. age-uke in retragere / gyaku-zuki chudan 2. Tori: zkd. oi-zuki chudan Uke: zkd. Uchi-uke in retragere / gyaku-zuki chudan 3. Tori: mae-geri chudan Uke: zkd.gedan-barai in retragere / gyaku zuki chudan 4. Tori: mawashi-geri jodan Uke: zkd. soto-uke jodan in retragere / gyaku zuki chudan <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala (shizentai)</p> <p>NOTA:1. tori nu blocheaza contraatacul lui uke 2. arbitrajul se face in sistem cu stegulete ca la Kata si cu foi de arbitraj pentru kata (4 arbitri fukushin+Kansa care dau verdictul si shushin (la mijloc) care anunta castigatorul.</p> |
| III | Copii 2 | 10-11 ani | <p>Min 4 kyu – Heian 1-5; + Heian Oikumi 3 kyu – Heian 1-5; + Heian Oikumi + Bassaidai 2 kyu – Heian 1-5;Heian Oikumi;Bassaidai + Kankudai Max 1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + JION</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu stegulete si se face repasaj 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kumite 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>JIYU IPPON KOGO KUMITE 6 combinatii prestabilite</p> <p>Tori-uke saluta la intrarea pe suprafata Tori-uke se aseaza pe semnele de kumite marcate pe suprafata Tori-uke il saluta pe shushin Tori-uke se saluta</p> <p>Shushin anunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aka-tori; shiro-uke • tori-atacul; • uke-blocajul/contraatacul • shobu ippon hajime <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala (shizentai)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Oi-zuki jodan Uke: Age-uke / gyaku-zuki chudan 2. Tori: Kizami-zuki-Jodan Uke: Teisho-uke jodan / gyaku-zuki chudan 3. Tori: Uraken-uchi-Jodan Uke: Teisho-uke jodan / gyaku-zuki chudan 4. Tori: mae-geri chudan (cu piciorul din spate) Uke: Gedan-barai / gyaku zuki chudan 5. Tori: mawashi-geri jodan (cu piciorul din spate) Uke: Uchi- uke (soto-uke) jodan / gyaku zuki chudan 6. Tori: Kizami-zuki-Jodan/ gyaku zuki chudan Uke: Teisho-uke jodan / gedan barai/ gyaku-zuki chudan <p>Dupa cele 6 atacuri se schimba rolurile</p> <p>In caz de egalitate Shushin anunta Keteisen</p> <ul style="list-style-type: none"> • aka-tori; shiro-uke <p>Aka executa un singur atac cu tehnica preferata din cele 6 obligatorii pe care il anunta Shiro va bloca corespunzator si va contraataca gyaku zuki chudan</p> |

| | | | | |
|----|---------|-----------|---|---|
| | | | | <p>Daca Aka puncteaza wazari sau ippon meciul se incheie cu victoria lui Aka Daca Aka nu realizeaza nici un punct pozitiv, atunci Shiro va ataca la randul sau cu tehnica favorita.</p> <p>Daca si dupa meciul Keteisen se inregistreaza egalitate atunci Aka si Shiro vor executa in acelasi timp kata HEIAN YONDAN (in sistem de arbitraj cu stegulete-5 arbitri) si va castiga cel care intruneste mai multe voturi.</p> <p>La sfarsitul meciului Aka / Shiro fac toate salutarile si se retrag din suprafata</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tori blocheaza contraatacul lui uke 2. chikama se penalizeaza cu 2 puncte 3. nu se aplica prevederea din regulamentul de kogo kumite, cu initierea atacului în contra, după atingerea palmei 4. daca uke se retrage marind prea mult distanta fata de tori (fuge), sau nu are reactie de contraatac la atacul lui tori atunci va fi penalizat NIGE TAI cu 2 puncte. 5. arbitrajul se face conform regulamentului ITKF pentru KUMITE |
| IV | Copii 1 | 12-13 ani | <p>Min 3 kyu – Heian 1-5; + Heian Oikumi + Bassaidai 2 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai + Kankudai 1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + jion Max Shodan junior - Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassai dai; Kanku dai; Jion</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu stegulete si se face repasaj 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kumite 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut 4. In finala de kata individual a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Heian Oikumi <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. 7. In finala de kata echipe a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Heian Oikumi <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>JIYU IPPON KOGO KUMITE –individual si echipe 7 combinatii prestabilite</p> <p>Tori-uke saluta la intrarea pe suprafata Tori-uke se aseaza pe semnele de kumite marcate pe suprafata Tori-uke il saluta pe shushin Tori-uke se saluta</p> <p>Shushin anunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aka-tori; shiro-uke • tori-atacul; • uke-blocajul/contraatacul • shobu ippon hajime <p>Dupa fiecare atac tori/uke revin la postura initiala (shizentai)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tori: Oi-zuki jodan Uke: Age-uke / gyaku-zuki chudan 2. Tori: Kizami-zuki-Jodan Uke: Teisho-uke jodan / gyaku-zuki chudan 3. Tori: Uraken-uchi-Jodan Uke: Teisho-uke jodan / gyaku-zuki chudan 4. Tori: mae-geri chudan (cu piciorul din spate) Uke: Gedan-barai / gyaku zuki chudan 5. Tori: mawashi-geri jodan (cu piciorul din spate) Uke: Uchi- uke (soto-uke) jodan / gyaku zuki chudan 6. Tori: Kizami-zuki-Jodan/ gyaku zuki chudan Uke: Teisho-uke jodan / gedan barai/ gyaku-zuki chudan 7. Tori: Kizami-zuki-Jodan/ mawashi geri (cu piciorul din spate)/ uraken jodan/ gyaku zuki chudan Uke: Blocaje, eschive/ gyaku-zuki chudan <p>Dupa cele 7 atacuri se schimba rolurile</p> <p>In caz de egalitate Shushin anunta Keteisen</p> <ul style="list-style-type: none"> • aka-tori; shiro-uke <p>Aka executa un singur atac cu tehnica preferata din cele 7 obligatorii pe care il anunta Shiro va bloca corespunzator si va contraataca gyaku zuki chudan Daca Aka puncteaza wazari sau ippon meciul se incheie cu victoria lui Aka Daca Aka nu realizeaza nici un punct pozitiv, atunci</p> |

| | | | | |
|----|---------|-----------|--|--|
| | | | | <p>Shiro va ataca la randul sau cu tehnica favorita.</p> <p>Daca si dupa meciul Keteisen se inregistreaza egalitate atunci Aka si Shiro vor executa in acelasi timp kata HEIAN GODAN (in sistem de arbitraj cu stegulete-5 arbitri) si va castiga cel care intruneste mai multe voturi.</p> <p>La sfarsitul meciului Aka / Shiro fac toate salutarile si se retrag din suprafata</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tori poate bloca contraatacul lui uke 2. chikama se penalizeaza cu 2 puncte 3. nu se aplica prevederea din regulamentul de kogo kumite, cu initierea atacului în contra, după atingerea palmei 4. daca uke se retrage marind prea mult distanta fata de tori (fuge), sau nu are reactie de contraatac la atacul lui tori atunci va fi penalizat NIGE TAI cu 2 puncte. 5. arbitrajul se face conform regulamentului ITKF pentru KUMITE |
| V | Cadeți | 14-15 ani | <p>Min 2 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai + Kankudai 1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + jion Shodan (M+F) Program kata ITKF, WFF,</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut 4. In finala de kata individual a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Fudokan 5. In cazul egalitatii complete la note (dupa ce se aduna toate notele) se face meci de baraj conform regulamentului ITKF <p>KATA ECHIBE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. 7. In finala de kata echipe a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata FUDOKAN <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>KOGO KUMITE fem.+ masc. si echipe</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daca in kumite individual si dupa Keteisen este egalitate, castigatorul se desemneaza prin hantei (decizia arbitrilor) <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KOGO KUMITE</p> |
| VI | Juniori | 16-18 ani | <p>Min 2 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai 1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + jion Shodan (M+F) Program kata ITKF, WFF,</p> | <p>SPORTIVII VOR DETINE OBLIGATORIU CENTURA NEAGRA SENIOR</p> |

| | | | | |
|-----|---------|------------------|---|---|
| | | | <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut 4. In finala de kata individual a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Fudokan 5. In cazul egalitatii complete la note (dupa ce se aduna toate notele) se face meci de baraj conform regulamentului ITKF <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. 7. In finala de kata echipe a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata FUDOKAN <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>-KUMITE individual feminin;masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE-SHOBU IPPON)</p> <p>-KUMITE ECHIPE masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE-SHOBU IPPON)</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daca in kumite individual si dupa Keteisen este egalitate, castigatorul se desemneaza prin hantei (decizia arbitrilor) <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KOGO KUMITE si JIYU KUMITE</p> |
| VII | Tineret | 19-21 ani | <p>1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + jion Shodan (M+F) obligatoriu Program kata ITKF, WFF</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut 4. In finala de kata individual a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Fudokan 5. In cazul egalitatii complete la note (dupa ce se aduna toate notele) se face meci de baraj conform regulamentului ITKF <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata echipe 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei | <p>SPORTIVII VOR DETINE OBLIGATORIU CENTURA NEAGRA SENIOR</p> <p>-KUMITE individual feminin;masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE-SHOBU IPPON)</p> <p>-KUMITE ECHIPE masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON fiecare meci)</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daca in kumite individual si dupa Keteisen este egalitate, castigatorul se desemneaza prin hantei (decizia arbitrilor) <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KOGO KUMITE si JIYU KUMITE</p> |

| | | | | |
|------|---------|--------------|---|--|
| | | | <p>6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta.</p> <p>7. In finala de kata echipe a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata FUDOKAN</p> <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | |
| VIII | Seniori | Peste 21 ani | <p>1 kyu – Heian 1-5; Heian Oikumi; Bassaidai; Kanku dai + jion Shodan Senior (M+F) obligatoriu Program kata ITKF, WFF</p> <p>NOTA:</p> <p>KATA INDIVIDUAL fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata individual este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata 3. Daca un sportiv inscris la proba, detine grad mai mic decat gradul minim admis la categoria lui de varsta, el nu poate prezenta decat Kata din programul de competitie corespunzatoare gradului detinut 4. In finala de kata individual a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata Fudokan 5. In cazul egalitatii complete la note (dupa ce se aduna toate notele) se face meci de baraj conform regulamentului ITKF <p>KATA ECHIPE fem.; masc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistemul de arbitraj la Kata echipe este cu note 2. Foile de concurs sunt cele pentru Kata 3. Kata prezentat in proba Kata echipe va corespunde celui mai mic grad detinut de catre componentii echipei. 4. La proba Kata echipe in finala se prezinta Bunkai 5. Echipa va participa la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei 6. Componentii echipei nu pot participa la proba Kata echipe decat la o singura categorie de varsta. 7. In finala de kata echipe a campionatului de Fudokan se va prezenta obligatoriu kata FUDOKAN <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KATA</p> | <p>SPORTIVII VOR DETINE OBLIGATORIU CENTURA NEAGRA SENIOR</p> <p>-KUMITE individual feminin;masculin (in preliminarii KOGO KUMITE; in semifinala si finala JIYU KUMITE-SHOBU IPPON) -KUMITE ECHIPE masculin (JIYU KUMITE- SHOBU IPPON fiecare meci)</p> <p>NOTA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daca in kumite individual si dupa Keteisen este egalitate, castigatorul se desemneaza prin hantei (decizia arbitrilor) <p>Proba si arbitrajul se desfasoara conform regulamentului ITKF pentru KOGO KUMITE si JIYU KUMITE</p> |

NOTA:

1. La toate probele de echipe KATA, ENBU, KUMITE ECHIPE, echipa se va inscrie in concurs la categoria de varsta in care se incadreaza cel mai mare in varsta dintre componentii echipei.
2. Componentii echipei –KATA,ENBU, KUMITE-nu pot participa la proba respectiva decat la o singura categorie de varsta.
3. La proba ENBU, categoriile de varsta copii, cadeti, juniori, tineret si seniori, gradul acceptat al participantilor este cel de la kata pentru fiecare categorie.
4. La proba FUKUGO, in tururile de kumite se vor executa urmatoarele tipuri de lupta:
 - Cadeti si juniori KOGO KUMITE
 - Tineret si seniori JIU KUMITE

5. CONDITII DE PARTICIPARE SI INSCRIERE IN CAMPIONATUL NATIONAL

Pentru a se putea inscrie in campionatele nationale sportivii si cluburile participante trebuie sa indeplineasca urmatoarele:

1. Sportivul să posede legitimația vizată la zi
2. Sportivul să aibă viza medicală. Viza medicală este **obligatorie** pentru participarea la **antrenamente și competiții** și va cuprinde: data efectuării controlului, semnătura și parafa medicului examinator, ștampila unității unde s-a efectuat controlul medical precum și **data expirării avizului medical**. Controlul medical al sportivilor legitimați se efectuează **semestrial, în cabinetele de medicină sportivă din cadrul ambulatoriilor de specialitate pentru sportivi**, singurele unități sanitare abilitate sa acorde **avizul medico-sportiv necesar pentru participarea la antrenamente și competițiile sportive oficiale**.
3. Sportivul este obligatoriu sa detina asigurare in caz de accidente in ramura de sport in care este legitimat-conform legii sportului Nr 69/2000 actualizata in 2009 articol 65 alineat 1. Tot potrivit aceleiasi legi cluburile sportive pot incheia pentru sportivii lor legitimați contracte de asigurare pentru risc de accident sau de deces intervenit in cadrul competițiilor sportive sau al pregătirii in vederea participării la competiții.
4. Sportivul sa fi promovat testarea fizica si tehnica din cadrul clubului efectuata la inceputul anului competitional (numai pentru cadeti, juniori, tineret si seniori). Antrenorul clubului poate inscrie sportivul in competitie numai daca acesta indeplineste baremurile stabilite la nivel de federatie.
5. Clubul să fie afiliat la FRKT
6. Clubul sa aiba facuta inregistrarea codificării gradelor la AKTR și FRKT pentru toți membrii clubului indiferent de vârstă și statut (competitor sau necompetitor).
7. Clubul sa aiba platite catre FRKT si AKTR toate taxele inclusiv cele de participare la competitia la care se prezinta

a) CAMPIONAT NAȚIONAL – Copii

1. La etapele de zonă pentru probele individuale (Kata, , Kumite) fiecare club poate să înscrie un număr nelimitat de sportivi .
2. La etapele de zonă pentru probele pe echipe (Kata, Enbu, Kumite) fiecare club poate să înscrie înscrie un număr nelimitat de echipe.
3. După etapa zonală se califică, pentru finală, primii 32 sportivi la **probele individuale și primele 8 echipe**.
- **LA INDIVIDUAL se califica primii 12 sportivi de la zonele cele mai bine reprezentate numeric/probă, completarea până la 32 făcându-se cu primii 8 sportivi de la zona cea mai puțin numeroasa**
4. Categoriile și probele sunt:
 - C1 Kata, kumite, enbu, kata echipe, kumite echipe
 - C2 Kata, enbu, kata echipe, kumite
 - C3 Kata, enbu, kata echipe, **kihon ippon kumite**
 - C4 Kata, enbu, kata echipe, **kihon ippon kumite**

În acest caz, pentru finala Campionatului Național se vor califica 32 de sportivi pentru probele individuale și 24 de echipe.

NOTA:

Copiii de la C1 pot participa in campionatul de cadeti numai la probele de echipe si in acest caz nu mai participa la respectiva proba de echipa la categoria lui de varsta C1.

b) CAMPIONAT NAȚIONAL – Cadeți, Juniori , Tineret, Seniori

1. La etapele de zonă pentru probele individuale (Kata, Fukugo, Kumite) fiecare club poate să înscrie la **CADETI un număr nelimitat de sportivi** iar la **JUNIORI, TINERET și SENIORI** cluburile pot înscrie un număr de **6 sportivi**.

2. La etapele de zonă pentru probele pe echipe (Kata, Enbu, Kumite) cluburile pot înscrie la **CADETI un număr nelimitat de echipe** iar la **JUNIORI, TINERET și SENIORI** fiecare club poate să înscrie **2 echipe**.

3. După etapa zonală **se califică pentru finală primii 32 sportivi la probele individuale și primele 4 echipe**. Pentru exemplificare:

- LA INDIVIDUAL se iau primii 12 sportivi de la zonele cele mai bine reprezentate numeric/probă, completarea până la 32 făcându-se cu primii 8 sportivi de la zona cea mai puțin numeroasă

În acest caz, pentru finala Campionatului Național de Karate Tradițional **Fudokan** se vor califica **32 de sportivi** pentru probele individuale și **12 de echipe**.

Pentru finala Campionatului Național de **Karate Tradițional** se vor califica **16 sportivi** pentru probele individuale și **8 echipe**.

6. TESTAREA FIZICA SI TEHNICA A SPORTIVILOR

Testarea fizica si tehnica se va face la inceputul anului la o data care va fi stabilita si comunicata cluburilor de catre comisia tehnica a FRKT.

Inaintea testarii fizice si tehnice sportivii vor face vizita medicala cu cel mult doua saptamani inainte, iar la testare vor prezenta pasaportul sportiv cu viza medicala.

Testarea fizica si tehnica se va face in cadrul cluburilor de catre antrenorul sau instructorul clubului FRKT.

In urma testarii fizice si tehnice, antrenorul clubului va completa in formularul FRKT anexat, rezultatele testarii, nominal si-l va transmite prin email la FRKT cu cel puțin 7 zile inainte desfasurarii fazei zonale a Campionatului National de Karate Traditional pentru cadeti, juniori, tineret si seniori.

La faza zonala a Campionatului National de Karate Traditional pentru cadeti, juniori, tineret si seniori, formularul de testare fizica si tehnica va fi prezentat pe hartie si semnat de catre instructorul clubului participant in competitie.

In cadrul fazei zonale a Campionatului National de Karate Traditional pentru cadeti, juniori, tineret si seniori, inainte de inceperea campionatului, membrii comisiei tehnice ai FRKT prezenti la campionat vor alege aleator cate un sportiv din fiecare categorie de varsta apartinand cluburilor participante la competitie, urmand ca acesti sportivi sa fie testati tehnic de catre membrii comisiei tehnice a FRKT. Daca vreunul dintre sportivii testati nu corespunde tehnic, atunci toti sportivii din clubul din care face parte sportivul care nu a trecut testul tehnic vor reface testul tehnic in fata comisiei tehnice a FRKT. Rezultatele testarii vor fi analizate de catre comisia tehnica care va decide in functie de fiecare caz masurile care trebuiesc luate.

6.1 PROGRAMA TESTULUI FIZIC OBLIGATORIU

În vederea participării la etapele de zonă ale campionatelor naționale

| | | Test Cooper alergare | Flotări Repet. | Sărituri Repet. | Abdomene Repet. | Echere Repet. |
|---------|--------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| CADETI | Fete | 1600 m | 25 | 60 | 60 | 20 |
| | Băieți | 2000 m | 30 | 70 | 70 | 25 |
| JUNIORI | Fete | 2000 m | 30 | 65 | 65 | 25 |
| | Băieți | 2400 m | 35 | 75 | 75 | 30 |
| TINERET | Fete | 2400 m | 35 | 70 | 70 | 35 |
| | Băieți | 2800 m | 40 | 80 | 80 | 40 |
| SENIORI | Fete | 2800 m | 35 | 75 | 75 | 35 |
| | Băieți | 3200 m | 50 | 100 | 100 | 50 |

6.2 PROGRAMĂ TESTULUI TEHNIC OBLIGATORIU

În vederea participării la etapele de zonă ale campionatelor naționale

| CATEGORIA DE VARSTA | KATA | KI-HON | KUMITE |
|---------------------|---------------|---|--|
| CADETI | Ki-tei | 1. Intra în garda pe partea stângă (hidari zenkutsu dachi) Yori ashi kizami zuki jodan-oizuki jodan-deashi barai cu piciorul din spate-giaku zuki chudan | <p>1. Test pentru controlul loviturilor și timing .</p> <p>Tehnici de brat :</p> <ul style="list-style-type: none"> -jodan : oizuki; kizami zuki uraken ;shuto uchi ; haito uchi ;enpi ; -chudan : gyaku zuki ; enpi <p>Tehnici de picior :</p> <ul style="list-style-type: none"> -jodan : mawashi geri ; mae geri ; yoko geri keage ; uramawashi -chudan : mae geri ; mawashi geri ; yoko geri kekomi ; ushiro geri ; uramawashi <p>Testul se execută cu partener și se desfășoară astfel :</p> <ul style="list-style-type: none"> -partenerul stă în poziția shizentai cu mâinile pe lângă corp. -karateka testat intră în poziție de gardă în fata partenerului. -partenerul ridică brusc una din mâini în lateral sau în fata la nivel chudan sau jodan având palma deschisă. -karateka testat trebuie să atace cu o tehnică de picior sau brat executată cu maxim kime și viteză cât mai aproape de palma partenerului fără să o atingă. <p>Partenerul va ridica alternativ mâinile în lateral pentru tehnicile directe (de ex. oizuki; kizami zuki; mae geri) și în fata pentru tehnicile circulare (de ex. Shuto uchi; haito uchi; uraken uchi; mawashi geri; uramawashi geri etc.)</p> <p>Partenerul va mari treptat ritmul ridicării mâinilor, alternativ, stânga, dreapta, fata.</p> <p>Karateka testat va trebui să întrebunțeze tehnici cât mai variate.</p> <p>2. Test Kogo Kumite</p> <p>Testul se execută cu partener.</p> <p>Fiecare Karateka va avea pregătire trei atacuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> -un atac cu o singură tehnică de brat (tehnica preferată) |
| | Enpi | Se repetă de două ori pe stânga și de două ori pe dreapta | |
| | Chin-tei | 2. Intra în garda pe partea stângă (hidari zenkutsu dachi) Deashi barai cu piciorul din fata-giaku zuki chudan-ushiro geri-oi zuki jodan | |
| | Meikyo-shodan | Se repetă de două ori pe stânga și de două ori pe dreapta. | |
| JUNIORI | Ki-tei | 3. Intra în garda pe partea stângă (hidari zenkutsu dachi) Deashi barai cu piciorul din spate-oi zuki jodan- suri ashi giaku zuki chudan-ura mawashi jodan cu piciorul din spate | <p>Partenerul va ridica alternativ mâinile în lateral pentru tehnicile directe (de ex. oizuki; kizami zuki; mae geri) și în fata pentru tehnicile circulare (de ex. Shuto uchi; haito uchi; uraken uchi; mawashi geri; uramawashi geri etc.)</p> <p>Partenerul va mari treptat ritmul ridicării mâinilor, alternativ, stânga, dreapta, fata.</p> <p>Karateka testat va trebui să întrebunțeze tehnici cât mai variate.</p> <p>2. Test Kogo Kumite</p> <p>Testul se execută cu partener.</p> <p>Fiecare Karateka va avea pregătire trei atacuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> -un atac cu o singură tehnică de brat (tehnica preferată) |
| | Kanku-sho | Se repetă de două ori pe stânga și de două ori pe dreapta | |
| | Jitte | 4. Intra în garda pe partea stângă (hidari zenkutsu dachi) Ashi mae geri (cu piciorul din fata)-mawashi geri jodan (cu piciorul din spate)- pivotare 360° în jurul piciorului din fata (similar cu pivotarea pentru ushiro geri)- uraken uchi în înaintare zenkutsu dachi- pivotare 360° în jurul piciorului din fata (similar cu pivotarea pentru ushiro geri)- yoko enpi în înaintare în kiba dachi. | |
| | Meikyo-shodan | Se repetă de patru ori . | |
| TINERET | Ki-tei | Se repetă de patru ori . | <p>2. Test Kogo Kumite</p> <p>Testul se execută cu partener.</p> <p>Fiecare Karateka va avea pregătire trei atacuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> -un atac cu o singură tehnică de brat (tehnica preferată) |
| | Bassai-sho | | |

| | | | |
|---------|-----------------|--|--|
| | Nijyu shi ho | | <p>-un atac cu o singura tehnica de picior (tehnica preferata) -un atac format dintr-o succesiune de maxim patru tehnici (inclusiv fenta si deashibarai) Testul se desfasoara ca si proba de Kogo kumite: 1.Tori ataca cu tehnica de brat. Uke executa tai no sen (intra in contra) 2.Tori ataca cu tehnica de picior. Uke executa uke waza (blocaj+ contraatac) 3. Tori executa renzoku waza- succesiune de maxim patru tehnici (inclusiv fenta si deashibarai) Uke face blocaje, echive sau acoperirea tehnicilor si contraatac, lupta putand continua si cu contracontraatacul lui tori.</p> <p>Dupa cele trei atacuri se schimba rolurile</p> <p>3. Test Kumite Fiecare karateka testat va purta trei reprize la rand de kumite de 1'30" fiecare , fara pauza, cu trei parteneri diferiti.</p> |
| | Setsu bama yama | | |
| SENIORI | Ki-tei | | |
| | Gankaku | | |
| | So chin | | |
| | Hangetsu | | |
| | Setsu bama yama | | |

7. PARTICIPAREA LA CUPA ROMANIEI

Pentru a se putea inscrie sportivii si cluburile participante trebuie sa indeplineasca urmatoarele:

1. Sportivul să posede legitimația vizată la zi
2. Sportivul să aibă viza medicală. Viza medicală este **obligatorie** pentru participarea la **antrenamente și competiții** și va cuprinde: data efectuării controlului, semnătura și parafa medicului examinator, ștampila unității unde s-a efectuat controlul medical precum și **data expirării avizului medical**. Controlul medical al sportivilor legitimați se efectuează **semestrial, în cabinetele de medicină sportivă din cadrul ambulatoriilor de specialitate pentru sportivi**, singurele unități sanitare abilitate sa acorde **avizul medico-sportiv necesar pentru participarea la antrenamente și competițiile sportive oficiale**.
3. Sportivul este obligatoriu sa detina asigurare in caz de accidente in ramura de sport in care este legitimat-conform legii sportului Nr 69/2000 actualizata in 2009 articol 65 alineat 1.
Tot potrivit aceleiasi legi cluburile sportive pot incheia pentru sportivii lor legitimați contracte de asigurare pentru risc de accident sau de deces intervenit in cadrul competițiilor sportive sau al pregătirii in vederea participării la competiții.
4. Clubul să fie afiliat la FRKT
5. Clubul sa aiba facuta inregistrarea codificării gradelor la AKTR și FRKT pentru toți membrii clubului indiferent de vârstă și statut (competitor sau necompetitor).
6. Clubul sa aiba platite catre FRKT si AKTR toate taxele inclusiv cele de participare la competitia la care se prezinta
7. Cluburile participante pentu a putea primi punctaj trebuie sa inscrie in competitie cel putin o echipa. Este permisa participarea cluburilor doar la probele individuale, dar aceste cluburi nu vor fi inscrise in clasament.

8. Clasamentul cluburilor participante se va face in functie de punctajul obtinut conform anexei
“ Grila de punctare a rezultatelor la Cupa Romaniei”

ANEXE:

Formularul de testare fizica si tehnica

Formularul de inscriere in campionat

Formularul de inscriere individuala in campionat

Fisa medicala individuala

Grila de punctare a rezultatelor la Cupa Romaniei”