



# Curs de licențiere anuală

## ARBITRI ANTRENORI

17 – 18.01.2026

COSR – Izvorani



@ URLUESCU MARIAN



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





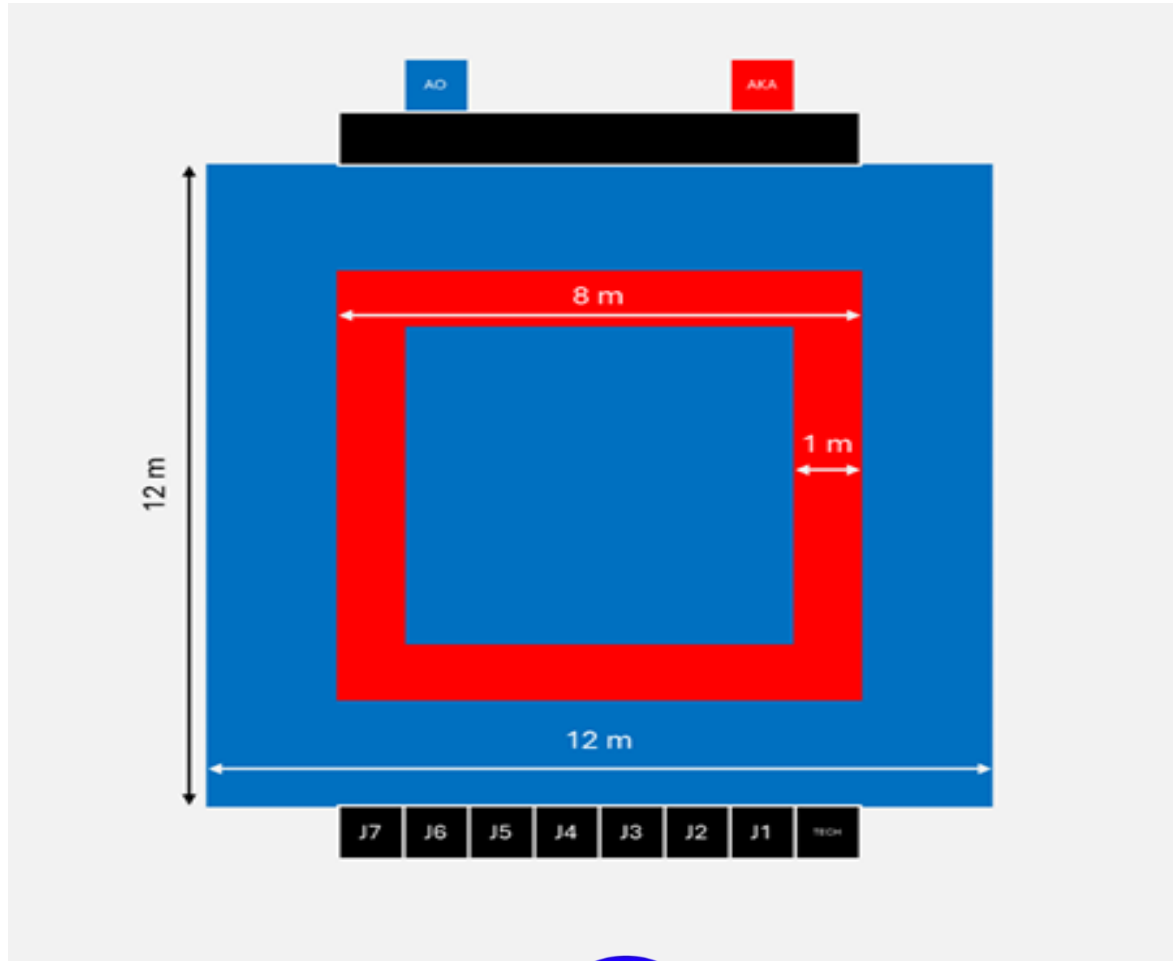
# REGULAMENTUL COMPETIȚIEI DE KATA

Valabil de la 01.01.2026



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea  
acestui document fără acordul proprietarului





Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





**Este strict interzis arbitrilor să folosească telefoanele, să poarte ceasuri inteligente (smart-watch) în incinta suprafeței.**

**Ochelarii de soare nu sunt permiși!**



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





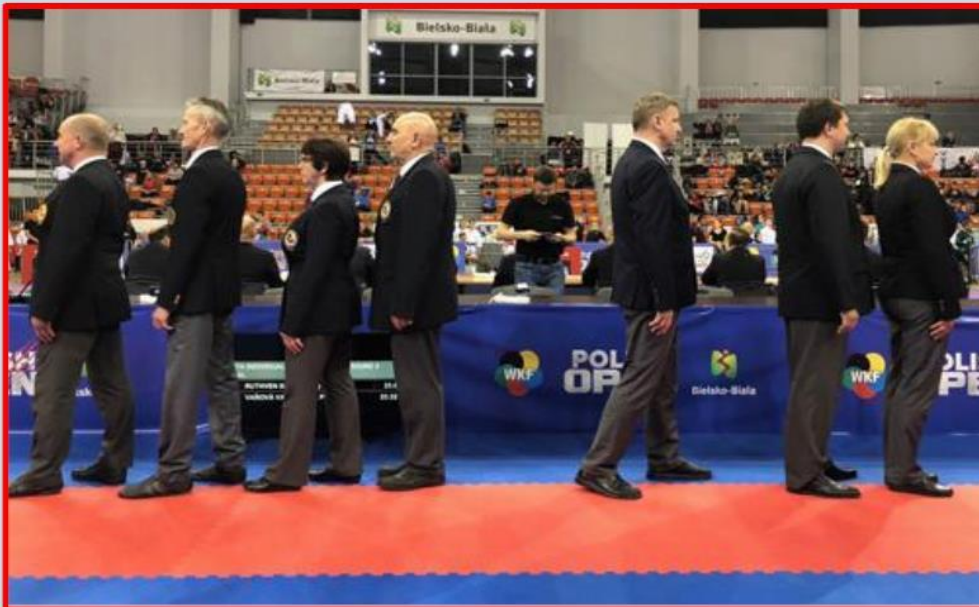
# ȚINUTA ARBITRILOR



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului



**AȘA NU !!!!**



**URMAȚI J1**





## Ținuta Sportivilor:

- Karategi alb sau aprobat WKF
- Centură roșie/albastră

## Ținuta Antrenorilor:

- Trening oficial club
- Finală: costum (excepție)
- Acreditare vizibilă



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





**Sportivilor, care se prezintă la suprafața de  
competiție cu echipament neautorizat sau**

**Karategi neregulamentar, li se va acorda**

**un minut**

**pentru a corecta ținuta.**



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea  
acestui document fără acordul proprietarului





## Structura Competiției de Kata:

- Kata individual
- Kata pe echipe
- AKA (roșu) vs AO (albastru)

## Formatul Competiției de Kata:

- Eliminare cu recalificări
- Round-robin
- Evenimente multisport





## Sistemul de Punctaj:

<b>10.00</b>	<b>Perfect</b>
<b>9 – 9.9</b>	<b>Excelent</b>
<b>8 – 8.9</b>	<b>Foarte bun</b>
<b>7 – 7.9</b>	<b>Bun</b>
<b>6 – 6.9</b>	<b>Acceptabil</b>
<b>5 – 5.9</b>	<b>Insuficient</b>
<b>0:00</b>	<b>Descalificat</b>



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





CATEGORY NAME AND ROUND

FLAG	AKA NAME				KATA NAME	
FLAG	AO NAME				KATA NAME	
7.6	7.5	7.6	7.1	7.1	7.7	7.2
8.0	7.3	7.4	7.3	7.4	7.3	7.5
						
WINNER: AO 4 - 3						

**Rezultatele unei confruntări sau ale unui meci sunt decise pe baza majorității voturilor arbitrilor !!!**



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





Executia Kata	Execuția Bunkai
1. Poziții (Stances)	1. Poziții (Stances)
2. Tehnici	2. Tehnici
3. Mișcări de tranziție	3. Mișcări de tranziție
4. Sincronizare și ritm (Timing)	4. Sincronizare și distanță (MA-AI)
5. Respirație corectă	5. Control
6. Focalizarea forței (KIME)	6. Focalizarea forței (KIME)
7. Conformitate: Consistența în execuția tehnicilor de bază (KIHON)	7. Conformitate (cu Kata): Utilizarea mișcărilor reale așa cum au fost executate în Kata
8. Forță / Putere	8. Forță / Putere
9. Viteză	9. Viteză
10. Echilibru	10. Echilibru



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# GREȘELI



1. Anunțarea Kata-ului ÎNAINTE de salut.
2. Pierderea minoră a echilibrului.
3. Executarea unei mișcări într-o manieră incorectă sau incompletă
4. Mișcări asincrone, cum ar fi executarea unei tehnici înainte de finalizarea tranziției corpului, sau în cazul Kata-ului pe Echipe; eșecul de a executa o mișcare la unison.



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





## GREȘELI

**5. Folosirea de indicii sonore de la orice altă persoană, inclusiv de la alți membri ai echipei**

**6. Orice teatralisme, cum ar fi bătăile din picioare, lovirea pieptului, a brațelor sau a Karategi-ului, sau expirația nepotrivită, trebuie considerate greșeli foarte grave de către arbitri în evaluarea execuției Kata-ului – la același nivel cu o penalizare pentru o pierdere majoră a echilibrului.**



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





## GREȘELI

7. Kiai incorect. (Kiai-ul trebuie să fie scurt și concentrat, și simultan cu tehnica).

8. Centura care se slăbește în măsura în care iese de pe umeri în timpul execuției.



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





## GREȘELI

**9. Pierderea de timp, incluzând mersul prelungit, salutul excesiv sau pauza prelungită înainte de începerea execuției, depășirea celor 35 de secunde.**

**10. Cauzarea unei accidentări prin lipsa controlului tehnicii în timpul Bunkai-ului.**

**11. Simularea stării de inconștiență pentru mai mult de 2 secunde ca parte a Bunkai-ului.**



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# DESCALIFICARE

1. Neanunțarea Kata-ului, anunțarea unui Kata greșit.
2. Omiterea salutului (reverenței) la începutul și la finalizarea execuției Kata.
3. Neînceperea Kata-ului cu fața către arbitri.
4. O pauză distinctă sau oprirea execuției.
5. Omiterea sau adăugarea de mișcări – sau modificarea substanțială a execuției față de forma sa originală.
6. Repetarea persistentă și evidentă a teatralismelor, cum ar fi bătăile din picioare, lovirea pieptului, a brațelor sau a Karategi-ului, ori expirația nepotrivită.



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# DESCALIFICARE



7. Necesitatea de a face un pas corectiv pentru a-și reveni dintr-o pierdere totală a echilibrului sau căderea.
8. Căderea centurii în timpul execuției.
9. Depășirea limitei de timp total de 5 minute pentru Kata și Bunkai.
10. Executarea unei tehnici de proiectare prin forfecare la nivelul gâtului în Bunkai (Jodan Kani Basami).

Nerespectarea instrucțiunilor Arbitrului Șef sau altă conduită necorespunzătoare (**SHIKKAKU**).



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# CELEBRAREA EXCESIVĂ ȘI DEMONSTRAȚIILE POLITICE SAU RELIGIOASE

**Orice celebrare excesivă, cum ar fi căderea în genunchi  
etc., sau orice exprimări politice sau religioase în timpul  
sau imediat după execuție sunt interzise!**

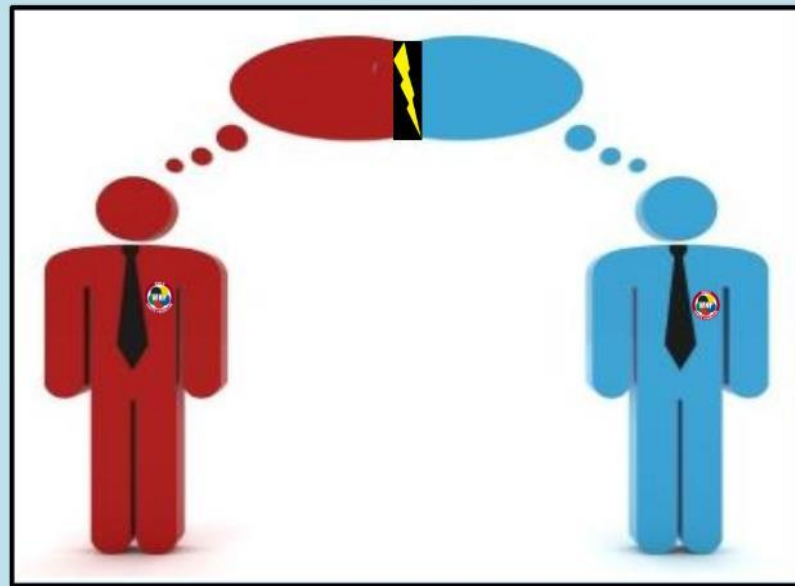


Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea  
acestui document fără acordul proprietarului





# CONFLICT DE INTERESE



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# PROTESTUL OFICIAL

**Nimeni nu poate protesta împotriva unei decizii de arbitraj către membrii Completului de Jurizare.**

**Antrenorul sportivului sau reprezentantul oficial al acestuia sunt singurii autorizați să depună un protest pentru o procedură de arbitraj.**



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# REGULAMENTUL COMPETIȚIEI DE KATA

## PARA KARATE

Valabil de la 01.01.2026



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea  
acestui document fără acordul proprietarului





# PARA KARATE

**Competițiile de para karate includ doar kata individual. Sportivii concurează într-una dintre următoarele categorii, aliniate cu tipurile de deficiențe eligibile:**

**a. Deficiență vizuală – Clasa sportivă K10**

***Scorul suplimentar (scorul de compensare) este folosit pentru a reflecta impactul deficienței asupra performanței***



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# PARA KARATE

## b. Deficiență intelectuală

Clasele sportive:

**K21 (IQ < 75) (POT EXECUTA UN KATA)**

**K22 (IQ > 75) (POT EXECUTA UN KATA)**

***Nu se utilizează niciun scor suplimentar (scor de compensare)  
în această categorie***



Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea  
acestui document fără acordul proprietarului





# PARA KARATE

## c. Deficiență fizică – Clasa sportivă K30

**Sportivii concurează folosind scaune cu rotile.**

***Scorul suplimentar (scorul de compensare) este folosit pentru a reflecta impactul deficienței asupra performanței***



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





# PARA KARATE

**Un sportiv cu deficiențe de vedere (K10) sau fizice (K30) trebuie să execute un kata diferit pentru fiecare rundă, cu excepția cazului în care Kata este executat ca punct de departajare.**



Proprietea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului





Proprietatea CCA FRKarate. este interzisă multiplicarea acestui document fără acordul proprietarului

