

## I. CATEGORIA Copii I 8-10 ANI (Feminin / Masculin)

### 1. Proba Impusă va contine :

- 3 tehnicii de aruncare
- 2 tehnicii de fixare

Tehnicile impuse vor fi executate o singură dată pe stânga și pe dreapta , pozitiv sau negativ. Procedeele tehnice se vor exacuta în timp de 2'.

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
1.	Katate Tori Ai Hanmi	Shiho Nage	Poz	Neg
2.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Kime Nage	Poz	Neg
3.	Katate Tori Ai Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Uchi	Poz	Neg
5.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	Neg
6.	Katate Tori Ai Hanmi	Ude Osae	Poz	Neg
7.	Katate Tori Ai Hanmi	Kote Hineri	Poz	Neg
8.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi	Poz	Neg

### 2. Proba Liberă

Procedeele tehnice vor fi alese de către sportiv din programa de examinare 5-1 Kyu din regulamentul de examinare F.R.A. și vor fi executate o singură dată pe stânga și pe dreapta , pozitiv sau negativ ,de către fiecare sportiv în parte.

Acestate vor fi executate din următoarele atacuri :

- Două prize Ushiro Ryote Tori
- Două lovituri Shomen Uchi
- Două lovituri Yokomen Uchi

Proba liberă va conține un numar minim de două tehnici de fixare.

Proba liberă se va exacuta sub formă de randori iar procedeele tehnice se vor exacuta în timp de 2'

## II. CATEGORIA Copii II 11-13 ANI

### 1. Proba impusă va contine :

- 5 tehnicii de aruncare

- **3 tehnicii de fixare**

Tehnicile impuse vor fi executate o singură dată pe stânga și pe dreapta , pozitiv sau negativ. Procedeele tehnice se vor executa în timp de 2’.

Nr. Crt.	Atacul	Tehnica	Forma	
			Poz	Neg
1.	Ryote Tori	Shiho Nage	Poz	Neg
2.	Katate Ryote Tori	Ude Kime Nage	Poz	Neg
3.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kaiten Nage Soto	Poz	Neg
4.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Gaeshi	Poz	Neg
5.	Katate Tori Ai Hanmi	Koshi Nage	Poz	Neg
6.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Irimi Nage	Poz	Neg
7.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Sumi Otoshi	Poz	Neg
8.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Osae	Poz	Neg
9.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Hineri	Poz	Neg
10.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Kote Mawashi	Poz	Neg
11.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Tekubi Osae	Poz	Neg
12.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Hiji Kime Osae	Poz	Neg
13.	Katate Tori Gyaku Hanmi	Ude Nobashi	Poz	Neg
14.	Ushiro Ryote Tori	Aiki Otoshi	Poz	Neg

## 2.Proba Liberă

Procedeele tehnice vor fi alese de către sportiv din programa de examinare 5-1 Kyu din regulamentul de examinare F.R.A. și vor fi executate o singură dată pe stânga și pe dreapta , pozitiv sau negativ ,de către fiecare sportiv în parte.

Acestea vor fi executate din următoarele atacuri :

- **Două prize Ushiro Ryote Tori**
- **Două lovituri Shomen Uchi**
- **Două lovituri Yokomen Uchi**
- **Două lovituri Jodan Tsuki**

Proba liberă va conține un numar minim de trei tehnici de fixare.

Proba liberă se va executa sub formă de randori iar procedeele tehnice se vor executa în timp de 2’