



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE KARATE
COMISIA NAȚIONALĂ SKI**



Cupa României SKI
Făgăraș, 14 noiembrie 2026

Invitație

Avem deosebita plăcere să vă invităm la Sala de sport a Colegiului Național "Doamna Stanca" din Făgăraș, unde se va desfășura ediția din acest an a Cupei României SKI.

Vă așteptăm cu drag și vă dorim tuturor succes !

Președinte C.N. SKI
Rîmbeț Ioan

Organizatorii competiției: Comisia Națională SKI din cadrul Federației Române de Karate.

- 1. Data competiției:** 14 noiembrie 2026
- 2. Locul de desfășurare a competiției:** Orașul Făgăraș, județul Brașov, sala de sport a Colegiului Național "Doamna Stanca"
- 3. Probe de participare:** competiția se va desfășura la probele de kihon, kata individual, kumite individual, kata echipe, kumite echipe
- 4. Programul Competiției:** Sâmbătă, 14 noiembrie 2026
 - orele 9:30-10.00 ședința tehnică
 - ora 10:00 începerea competiției.
 - Festivitatea de Premiere se va desfășura pe parcursul competiției.
- 5. Condiții de participare:** înscrierea sportivilor se va face **ONLINE** pe site-ul <https://karateprograms.com> până cel târziu miercuri, 4 noiembrie 2026 orele 24.00. După acea dată se va percepe o taxă de 200 lei. Rezultatele tragerii la sorți vor fi trimise cluburilor pentru verificare.

Pot participa sportivii din cadrul Comisiei Naționale SKI care au plătit la zi taxele.
- 6. Protecții:** Omologate.
- 7. Categoriile de vârstă și greutate** anexate.
- 8. Arbitrajul:** Se va respecta regulamentul Comisiei Naționale SKI și Regulamentul WKF.
- 9. Contestații:** Se depun în scris, la organizatori, conform regulamentului de arbitraj. Taxa de contestație este de 300 lei.
- 10. Taxa de participare:** 170 lei orice probă individuală, 350 lei proba pe echipe.
- 11. Brigada de arbitri:** va fi desemnată de Comisia Centrală a Arbitrilor din cadrul F.R. Karate.
- 12. Medalii și diplome pentru câștigători, loc I-III (2 locuri III)**
- 13.** Organizatorii au responsabilitatea de a verifica viza anuală de la F.R. Karate.

Cluburile sunt responsabile pentru viza medicală, asigurările medicale în caz de accidentări pentru sportivii lor, viza anuală de la F.R.Karate, corectitudinea datelor de înscriere și greutatea sportivilor.

Cluburile sunt responsabile pentru atitudinea membrilor delegației.
- 14.** Cântarul se va efectua la cerere sau în caz de contestație. Cântarul poate fi solicitat de către antrenori doar înainte de începerea categoriei. Sportivul care nu se încadrează în categoria unde a fost înscris va fi eliminat.
- 15.** Prin înscrierea la competiție, sportivii se declară apți fizic și sunt de acord cu prelucrarea datelor personale.



Categorii competiționale

Categorii joc tehnic makiwara masculin / feminin

40 secunde, orice tehnică valabilă de karate

Categorii	Varsta	Categorii grad	Categorii greutate
U08	6 – 7 ani	9-7 kyu	Conform probei kumite WKF
U10	8 – 9 ani	9-7 kyu	Conform probei kumite WKF
U12	10 – 11 ani	9-7 kyu	Conform probei kumite WKF

Participanții la proba de Makiwara pot participa și la probele de Kumite începători

Categorii Kihon masculin / feminin

Categorii	Varsta	Categorii grad
U08	6 – 7 ani	9-8 kyu
U10	8 – 9 ani	9-8 kyu
U12	10 – 11 ani	9-8 kyu

Proba de Kihon: trei pași înainte cu orice tehnică de atac de braț sau picior / trei pași pe retragere cu tehnică de blocare + contraatac Gyaku Zuki pe ultima tehnică

De exemplu: pe înaintare – Oi Zuki Jodan – Oi Zuki Chudan – Mae Geri (kiai); pe retragere – Age Uke, Soto Uke, GedanBarai + Gyaku Zuki (kiai)

Categorii Kata individual masculin și feminin

Categorii	Vârstă	Categorii Grad		
U06	– 6 ani	9 – 1 Kyu		
U08	6 – 7 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U10	8 – 9 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U12	10 – 11 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U14	12 – 13 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
Cadeți	14 – 15 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
Juniori	16 – 17 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
U21	18 – 20 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
Seniori	21 – 39 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
Veterani	+40 ani	Kyu – Dan		

- La kata individual arbitrajul va fi cu steaguri (Kohaku).

Categorii de grad si kata permise:

- începători (9-7 kyu): în preliminarii si finala: Taikyoku Shodan, Heian 1-5 (minim 2 kata, se poate repeta Kata A – Kata B – Kata A – Kata B samd);

- intermediari (6-4kyu): preliminarii kata Heian 1-5 (minim 3, se poate repeta Kata A – Kata B – Kata C – Kata A – Kata B – samd), finală kata Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Jion, Enpi – liber.

- avansați (3kyu – Dan): orice kata din lista de kata Shotokan – nu se repetă kata. **De la Minicadeți (12-13 ani) se introduce repasajul la grupa de avansați**

- sportivii care participă la o categorie de grad nu pot participa si la altă categorie de grad la aceeași categorie de vârstă. Se permite participarea sportivilor la categoria lor de vârstă și la o categorie de vârstă imediat superioară la oricare probă (NU doar la o categorie superioară de vârstă).

Categorii Fukugo (Kata/Kumite) masculin și feminin

Categorie Vârsta		Categorie Grad		
U08	6 – 7 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U10	8 – 9 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U12	10 – 11 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
U14	12 – 13 ani	9 – 7 Kyu	6 – 4 Kyu	3 – 1 Kyu
Cadeți	14 – 15 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
Juniori	16 – 17 ani	9 – 4 Kyu	3 Kyu – Dan	
U21	18 – 20 ani	Kyu – Dan		
Seniori	21 – 39 ani	Kyu – Dan		

- Proba de Kumite se desfasoara în sistem Ippon Shobu

Categorii Kumite individual:

Sistem SKI și Sistem Nihon Shobu Și SKI / Nihon Shobu începători (9-7 kyu)	Sistem WKF Și WKF începători (9-7 kyu)
Categoria U08 (6-7ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 60 secunde (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 60 secunde (NS) Categorii greutate: masculin: -30kg; +30kg feminin: -25kg, +25kg	Categoria U08 (8-9ani) Sistem de punctare: WKF, 60 secunde Categorii greutate masculin: -20kg,-25kg, -30kg, -35kg, +35kg feminin: -20kg,-25kg, -30kg, -35kg, +35kg
Categoria U10 (8-9ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 60 secunde (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 60 secunde (NS) Categorii greutate: masculin: -40kg; +40kg feminin: -30kg, +30kg	Categoria U10 (8-9ani) Sistem de punctare: WKF, 60 secunde Categorii greutate masculin: -25kg, -30kg, -35kg, -40kg; +40kg feminin: -25kg, -30kg, -35kg, -40kg; +40kg
Categoria U12 (10-11ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 60 secunde (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 60 secunde (NS) Categorii greutate: masculin: -45kg; +45kg feminin: -35kg, +35kg	Categoria U12 (10-11ani) Sistem de punctare: WKF, 60 secunde Categorii greutate masculin: -30kg, -35kg, -40kg; -45kg, +45kg feminin: -30kg, -35kg, -40kg; -45kg, +45kg
Categoria U14 (12-13ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 90 secunde (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 90 secunde (NS) Categorii greutate: masculin: -50kg; +50kg feminin: -40kg, +40kg	Categoria U14 (12-13ani) Sistem de punctare: WKF, 90 secunde Categorii greutate masculin: -40kg, -45kg, -50kg; -55kg, +55kg feminin: -42kg, -47kg, -52kg; +52kg
Categoria Cadeți (14-15ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 90 secunde (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 90 secunde (NS) Categorii greutate: masculin: -50kg; -60kg, +60kg feminin: -50kg, +50kg	Categoria Cadeți (14-15ani) Sistem de punctare: WKF, 2 minute Categorii greutate masculin: -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg feminin: -47kg, -54kg, -61kg; +61kg
Categoria Juniori (16-17ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 2 minute (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 2 minute (NS) Categorii greutate: masculin: -65kg; -75kg, +75kg feminin: -60kg, +60kg	Categoria Juniori (16-17ani) Sistem de punctare: WKF, 2 minute Categorii greutate masculin: -55kg, -61kg, -68kg, -76kg, +76kg feminin: -48kg, -53kg, -59kg; -66kg, +66kg
Categoria U20 (18-19ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 2 minute (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 2 minute (NS) Categorii greutate: masculin: -65kg; -75kg, +75kg feminin: -60kg, +60kg	Categoria U21 (18-20ani) Sistem de punctare: WKF, 3 minute Categorii greutate masculin: -60kg, -67kg, -75kg, -84kg, +84kg feminin: -50kg, -55kg, -61kg; -68kg, +68kg
Categoria Seniori (+18ani) Sistem de punctare: Ippon Shobu, 2 minute (SKI) Sistem de punctare: Nihon Shobu, 2 minute (NS) Categorii greutate: masculin: -65kg; -75kg, +75kg feminin: -60kg, +60kg	Categoria Seniori (+18ani) Sistem de punctare: WKF, 3 minute Categorii greutate masculin: -60kg, -67kg, -75kg, -84kg, +84kg feminin: -50kg, -55kg, -61kg; -68kg, +68kg

- Dacă sunt 2 sportivi pe categorii, se trec la categoria următoare de greutate
- Pentru toate categoriile se va face o categorie de Kumite începători (grad 9 – 7 kyu)
- Se face Repasaj începând cu categoria de vârstă de 12-13 ani

Categorii Kata echipe – masculin, feminin – Kata liber

Varsta			
U10 (6-9 ani)	U13 (10-12 ani)	U16 (13-15 ani)	+ 16 ani

- Se permite ca un sportiv din componența echipei să aibe 1 an mai puțin decât vârsta minimă a categoriei (9, 12 sau 15 ani)

Categorii Kumite echipe – masculin, feminin:

Categoria	Varsta	Timp și sistem de punctare	Număr sportivi
U10	8 – 9 ani	60 secunde / Ippon Shobu	3 + 1 rezervă
U12	10 – 11 ani	60 secunde / Ippon Shobu	3 + 1 rezervă
U15	12 – 14 ani	90 secunde / Ippon Shobu	3 + 1 rezervă
U18	15 – 17 ani	2 minute / Ippon Shobu	3 + 1 rezervă
SENIORI	+ 18 ani	2 minute / Ippon Shobu	3 + 1 rezervă