

Wymagania egzaminacyjne PFA dla dzieci i młodzieży.

Ćwiczenia podstawowe

- **REI** - ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
 - **KAMAE** - postawa jednostronna- lewa noga z przodu (*hidari*), prawa noga (*migi*)
 - **KOHO UKEMI UNDO** - kołyska ze zmianą nóg
 - **MAE UKEMI** - przewrót do przodu z pozycji stojącej
 - **USHIRO UKEMI** - przewrót do tyłu z pozycji stojącej
 - **SHIKKO** - chodzenie na kolanach, *omote* – do przodu, *ushiro* – do tyłu
 - **TAI SABAKI** – *irimi tenkan*
- Obowiązkowo: liczenie do 10 po japońsku, wiązanie pasa

PAS CZERWONY - 8 LAT

- **IKKYO** - *omote, ura* (atak: przyłożenie kantu dłoni do głowy)
- **KOKYU NAGE** - *ryo kata dori* (z rzutem na materac)

PAS ŻÓŁTY - 9 LAT

- **IKKYO** - *omote, ura* (atak: przyłożenie kantu dłoni do głowy)
- **KOKYU NAGE** - *ryo kata dori* (z rzutem na materac)
- **SUMI OTOSHI** - *katate dori* (rzut na plecy)

PAS POMARAŃCZOWY – 10 LAT

- **IKKYO** - *shomen uchi* (*omote, ura*)
- **KOKYU NAGE** - *ryo kata dori* (z rzutem rzut na materac)
- **SUMI OTOSHI** - *katate dori* (rzut na plecy)
- **TENCHI NAGE** - *kata dori* (wersja do przodu)

PAS ZIELONY - 11 LAT

- **IKKYO** - *shomen uchi* (*omote, ura*)
- **KOKYU NAGE** - *ryo kata dori* (z rzutem rzut na materac)
- **SUMI OTOSHI** - *katate dori* (rzut na plecy)
- **TENCHI NAGE** - *kata dori* (wersja do przodu)

- **KOTE GAESHI** - *ainhami katate dori (bez osae)*

PAS NIEBIESKI – 12 LAT

- **IKKYO** - *shomen uchi (omote, ura)*
- **KOKU NAGE** - *ryo kata dori (z rzutem rzut na materac)*
- **SUMI OTOSHI** - *katate dori (rzut na plecy)*
- **TENCHI NAGE** - *kata dori (wersja do przodu)*
- **KOTE GAESHI** - *ainhami katate dori (bez osae)*
- **IRIMI NAGE**- *ainhami katate dori*