



**ПРАВИЛНИК О ПОЛАГАЊУ ИСПИТА
ОРГАНИЗАЦИЈА И ИСПИТНИ ПРОГРАМ
9.кју - 5.дан**

Краљево, 22.август 2024.године

На основу члана 48.став 1. тачка 2 . Статута СРПСКЕ ТРАДИЦИОНАЛНЕ КАРАТЕ -ДО ФЕДЕРАЦИЈЕ, Извршни одбор СРПСКЕ ТРАДИЦИОНАЛНЕ КАРАТЕ -ДО ФЕДЕРАЦИЈЕ на I конститутивној седници одржаној 22.августа 2024. године путем електронских средстава комуникације донео је

ИСПИТНИ ПРОГРАМ

ОД 9. кју ДО 5. дана

Историјат карате звања

У борилачким вештинама сви носимо појасеве око струка, али само неколицина разуме шта они представљају. Изгледа да се игубио смисао појасева у каратеу, као и систем рангирања, који они представљају. Неки верују да указују на одређени ниво вештине и стручности. Други тврде да нам, у најбољем случају, дају погрешну идеју, да је то само плод источњачке културе, или, у најгорем случају, симбол самовеличања, тј. „надуваног ега“. Дакле шта у ствари они представљају? Да ли су безначајни, или су значајни симболи обogaћени енергијом дугогодишње посвећености и напорног рада?

Једна од највећих илузија почетника, али и јавности, јесте да је достизање нивоа црног појаса уједно и постизање мајсторства, што је далеко од истине. Иако је обука за браон појас веома захтевна, стицање црног појаса се сматра значајним. Статус црног појаса заправо само указује на транзицију, тј. прелаз, односно нови почетак.

На то указује и сам термин за први ниво црног појаса „sho-dan“ за разлику од „ichi“ (први) дан, „sho“ значи почетак, који је истог карактера као и у „sho-shin“, што значи "почетнички ум". Достизање овог првог, почетног нивоа значи да је постигнут одређени ниво професионализма у основама и да сте спремни да заиста почнете да учите, а учење значи много даље и више од самих техника. Дакле, са „sho-dan“ звањем поново постајемо почетници.

Рангирање

Употреба рангирања и појасева је појава новијег датума. Они нису коришћени за време феудалног периода када су ратници проучавали различите борилачке методе за потребе бојног поља, а нису се користили ни на Окинави када се карате развијао. Куи, односно Дан систем рангирања, повезан са појасевима у боји, је заправо изум с краја 19. века, који је развио Јигого Капо, отац Judo-а. Двојици његових најбољих ученика (Широ Саиго и Цунејиро Томита) ,1883. године доделио је „Dan“ звање. Три године након тога, почео је да додељује црне појасеве (канице), који су требали да се носе са горњим делом кимона или

јапанске одоре. Панталоне тада нису биле у употреби, уместо тога многи су носили, од тканине направљен, овој око кукова, или чешће шорцеве до изнад колена. Организација, коју је основао Јигого Капо, „Кодокан“, касније је усвојила комплетну опрему, укључујући

панталоне (keikogi), које виђамо данас. Појас (каница), је замењен са „Куго оби“ (црним појасом 1907. године).

Jigoro Kano је видео потребу да се направи разлика између почетника и напредних ученика. Почетници су носили беле појасеве и сматрани су нерангиранима, али у оквиру класификације су постојали различити ниво познати као „куу“. Нови ученици су започели са највишим „куу“ рангом (обично десетим), који би се смањивао како је искуство расло до првог куу звања, које је било последњи ниво пре достизања Sho-dan нивоа, који симболизује црни појас. Први и други куу носили су браон појасеве, што је значило да у будо-у завршавају са основама и да ће ускоро бити рангирани. Било је општеприхваћено да су куу нивои само увод у напреднији тренинг на Дан нивоу.

-1-

У многим будо вештинама, Дан статус је релативно лако постићи. Међутим, у другим системима, за постизање Дан звања би било потребно 5-7 година озбиљног учења, а понекад и дуже.

Пошто почетници нису били рангирани, били су познати као mudansha. “Mu” је Зен термин, који значи празнина, израз негације. “Dan” је степен, а “Sha” значи особа.

Напредни ученици, односно, они, који су усавршили основе (награђени “Dan” статусом) су „Yudansha”. „Yu“ значи поседовати. Дакле, тај термин означава особу, која има ранг (звање). Обојена куу звања тада нису била у употреби, па је контраст између црних (рангираних) и белих (нерангираних) појасева имао дубљу симболику. Она одражава јединство супротности Yin-Yang принципа природе (у Јапану Yin/Yo) одражавајући на овај начин таоистичке корене будо-а садржане у термину „до“ – пут. Овај концепт дуализма је, такође, изражен у „Chi His“ школи Конфучијанизма (која је такође имала важан утицај на развој будо-а) са својим концептом форме „Yukei“ (што представља ранг у будо-у) и не форме „Mukei“, (што представља нешто што није рангирано).

Бели појас, заједно са белом униформом, одражава и будистичке вредности - духовну чистоту, избегавање наглашеног ега и једноставност. То, у исто време, чини споља невидљивим разлике у сталежу или нивоу стручности. Дакле, сви почињу једнако, бивши племић може стајати поред сељака. Ово је било значајно, јер су ранија времена (пре 1868.) била обележена ригидном класном структуром, унутар које су класе биле строго одвојене, а већини је било забрањено бављење борилачким вештинама.

Влада Јапана 1895. године одобрила је формирање „Dai Nippon Butokukai“ организације (Велика Јапанска Асоцијација Борилачких Вештина) са идејом да надгледа, стандардизује и промовише различите борилачке традиције (Ryuha). Приликом формирања ове асоцијације Куу-Dan систем и појасеви били су од велике помоћи. Комисија ове асоцијације добила је

право да уведе, прихватајући Кано-ве новине, рангирање за борилачку сертификацију (Budo/Bujitsu menjo), које је засновано на Куу-Dan систему и додељује лиценце за инструкторе (Shihan menjo).

Под Butokukai вођством, дошло је до препорода Budo-а и Bujitsu-а у Јапану. Прихваћен је заједнички систем кимона, рангирања, појасева и напредовања у звању. Чак су и методе вежбања постале, донекле, стандардизоване. Butokukai је, такође, промовисао усвајање будо

тренинга (укључујући judo, kendo, kyudo i naginata-do) у оквиру општег образовног система и учења бушидо-а (ратничког етичког кодекса). Judo i Kendo промовисани су као спортови.

Ку-Дан систем никада није био замишљен да само указује на степен техничког достигнућа. Овај систем, такође, одражава циљ Budo-а, духовно и етичко усавршавање сопственог бића. Дакле, Куи и Дан звања, треба да одражавају ниво моралног и духовног развоја или достигнућа. Из тог разлога, деца су увек била различито класификована са својим Куи и Дан статусом, са њиховим различитим појасевима, где црни појас често има белу линију по средини. Сматра се да су деца премлада и недовољно зрела да развију оне аспекте карактера, који представљају будо. Због тога многе школе поново тестирају ученике у доби од 17 или 18 година, како би верификовали дата им звања. Дакле, Куи и Дан систем одражава вредновање личног, духовног напретка ка савршенству (постизање дисциплине, вредности, етике, понашања и става) у оквиру борилачких дисциплина.

У Шури-ју, главном граду Okinawa, 1905. године, карате је представљен јавности као физичко васпитање у средњошколском програму. Али, у то време, ту није било звања, појасева, ни кимона. Према Куи-Дан систему звања, појасеви и кимона су први пут додељени у Јапану, 1924. године (када је Gichin Funakoshi доделио први дан седморици ученика), као знак прихватања принципа, које је увео Butokukai. Касније, после много година, карате на Okinawa се придружио јапанском руководству.

Тек од 1935. године, борилачке вештине су почеле да користе појасеве у боји, као симболе различитих нивоа Куи звања. Ово је урађено да би ученици имали осећај да су постигли циљ. Додати су са разлогом, за који су гласали многи, углавном страни студенти у Јапану и иностранству, који су то видели као очигледан знак свог напретка.

Gichin Funakoshi је, од Jigoro Kano, добио звање 5. дан (Go-dan). Све до његове смрти, нико није могао да има то звање.

Листа уобичајених нивоа црног појаса на јапанском

Многе јапанске борилачке вештине имају звања између петог и десетог дан нивоа. Најчешћи начин писања истих, јесте по растућем редоследу:

Р.бр	Звање	Kanji	Hiragana	на Српском језику
1.	Sho dan	初段	しょだん	први ниво црног појаса
2.	Ni dan	二段	にだん	други ниво црног појаса
3.	San dan	三段	さんだん	трећи ниво црног појаса
4.	Jo dan	四段	よだん	четврти ниво црног појаса
5.	Go dan	五段	ごだん	пети ниво црног појаса
6.	Roku dan	六段	ろくだん	шести ниво црног појаса
7.	Nana dan –Šiĉi dan	七段	ななだん	седми ниво црног појаса
8.	Haĉi dan	八段	はちだん	осми ниво црног појаса
9.	Ku dan	九段	くだん	девети ниво црног појаса
10.	Đu dan	十段	じゅうだん	десети ниво црног појаса

У појединим стиловима, Sho dan означава да су савладане све основе једног стила.

На San dan нивоу, ученик се сматра способним да подучава самостално, и често се назива „Sensei”. На Roku dan нивоу, будока може добити сертификацију вежбача мајсторског нивоа „Shihan”. Уопштено говорећи, нижи „Dan” нивои се додељују на бази знања и физичких способности.

При додели виших „Dan“ нивоа, способност предвођења, учитељско искуство, и служба у стилу играју важну улогу. Промоције од 6. до 10. дана се додељује на основу заслуга и доприноса у каратеу. Нижи дан нивои се могу добити полагањем за исте, док виши захтевају године искуства и доприноса у конкретној борилачкој вештини. Ово се постиже кроз подучавање или истраживање и публикацију. Ове нивое може доделити само представник стила, који има виши дан ниво, или понекад и комисија. Највиши дан нивои су понекад резервисани за оснивача или вође стила, и они једини могу промовисати остале високо рангиране ученике на виши дан ниво. Ово је довело до тога, да у неким вештинама виши дан нивои скоро потпуно ишчезну. У данашње доба, за вежбача дан нивоа се обично сматра да је превазишао кју или основни ниво. Уобичајено је да особа са дан нивоом носи црни појас, а

може бити и инструктор у својој вештини. У многим стиловима, ипак, достизање дан нивоа, иако значи да неко није више почетник, не значи нужно да је експерт.

Подела ката сходно погодности за одређени узраст и пол

1.Период детињства од 6. године живота до пубертета, тј. до 12. године.

У овом периоду, пожељно је да девојчице вежбају одвојено од дечака, као и млађи од старијих. Ако нема услова за формирање свих потребних хомогених група, може се тренирати заједно све док се у знатној мери не изразе биолошко-медицинске разлике код вежбача.

При вежбању се не сме инсистирати на аспекту издржљивости, нити на статичким контракцијама, које не мењају дужину мишићних влакана, већ само повећавају тензију.

Кате, које треба вежбати у овом периоду су:

Taikyoko 1-3, Heian 1-5, Teki shodan

Само изразито талентована деца могу, на задовољавајућем нивоу, да изведу неке мајсторске кате као што су:

Ёion, Kanku dai, Teki nidan и Teki sandan

2.Период пубертета од 11-12 до 15-16 године живота.

У овом периоду, девојчице обавезно вежбају одвојено од дечака, јер су биолошко-медицинске карактеристике полова јасно изражене.

Ефекти тренинга утичући на брзину, аеробну издржљивост и окретност, и на различите начине се манифестују код обе групе. Опште је правило, да сада опадају еластичност и покретљивост, па у репертоар треба увести кате, које развијају те особине.

Кате, које треба вежбати у овом периоду су:

Taikyoko 1-3, Heian 1-5, Teki shodan, Ёion, Kanku dai, Teki nidan, Teki sandan, Empi, Bassai dai, Chinte

У овом периоду, спортисти могу да уче и да на високом нивоу изводе и остале мајсторске кате, па чак и да учествују на националном и међународном јуниорском првенству. Али, врхунски квалитет ће се испољити само код појединаца са изразитом психомоторичком зрелошћу.

3.Период од 15-16 године до доба старости 60-65 година.

Особе, које су почеле да се баве каратеом у детињству, младости или раној зрелости до 25.године и настављају да систематски вежбају, могу до старачког доба максимално интензивно да тренирају, да изводе све мајсторске кате и активно се такмиче.

И у овом периоду такмичари и такмичарке, као и различите старосне групе и оне, које су на различитом техничком нивоу, вежбају одвојено, зато што су им глобалне реакције на оптерећење различите.

Они, који су после 25. године живота почели да вежбају карате или који су продужили да се њиме баве само ради рекреације, треба да вежбају кате, које не изискују велика напрезања кардиоваскуларног система.

Кате, које треба вежбати у овом периоду су:

Taikyoko 1-3, Heian 1-5, Teki, Bassai 1-2, Kanku dai, Jion, Empi, Gankaku.

Конвенционална подела Јапанских ката		
Кате снаге	Кате брзине	Кате дисања
Sochin	Heian 1-5	Hagentsu
Bassai dai	Teki 1-3	Sai –fa
Jite	Taikyoko 1-3	Tensho
Chinte	Kanku dai	Sai-chin
Meikio (Rohai)	Empi	Sei-san
Sushiho	Jion	Sei-pai
	Niju shiho	Shisu chin
	Bassai sho	Suparun pei
	Wankan	
	Unsu	
	Gankaku	

Подаци рангирања по појасевима и смисао напредовања у карате вештини по степенима ученичких и мајсторских звања

Ознака степена, достигнутог у вежбању каратеа, појасом треба да прецизно одреди ниво у напредовању појединца, обухватајући достигнути и све претходно савладане нивое владања вештином. У том смислу, појас је не само водеће и основно средство идентификације постигнутог, него је и ознака оног, што вежбач тек треба да савлада у свом напредовању. Ово је индивидуална ствар и односи се на појединца и његов рад или нерад. На тај начин, рангирање појасом потпуно је у контексту идеје карате вештине о сталном процесу усавршавања учењем и тренингом од првог ученичког до највишег мајсторског звања. Према томе, појас представља континуирани рад и развој појединца у владању каратеом. Кандидат, који приступа испиту за одређени појас, не демонстрира само физичку припремљеност и владање формом захтевних техника, већ својим приступом испиту он показује и неопходну психичку зрелост и унутрашњу сигурност, колико је то у његовој моћи, у односу на звање за које полаже. Он је спреман да на испиту пружи физички и психички максимум, који се од њега може захтевати, за ниво, за који вежбач полаже. Вежбајући са тим циљем, кандидат ће остварити потпуну спремност и импонуваће сигурношћу, сталоженошћу и самопоуздањем. Те карактеристике дужан је да развија сваки кандидат. Процес едукације, означен системом појасева, није затворен или коначан. Он је, најчешће, стални, животни, т.ј. дугогодишњи изазов, који прихвата сваки вежбач још на почетку свог мукотрпног рада ка успеху.

Сваки нови појас је тек почетак новог изазова, на дугом путу сталног усавршавања, у коме се не може постићи неки дефинитивни ниво, баш зато што се такав ниво подиже, а и пада у зависности од вежбача. Уз такав приступ, резултати постигнути на испиту за неко звање постају секундарни у односу на суштину, која је неупоредиво важнија и садржајнија.

Звања, титуле и општи критеријум

ЗВАЊА	ОПШТИ КРИТЕРИЈУМ
9. Куу, 8. Куу	Ниво способности, на ком је појединац у стању да прикаже и примени најједноставније технике и њихове комбинације, у зависности на његове старосне године.
7. Куу, 6. Куу , 5. Куу	На сваком од ова три нивоа захтева се видљиви напредак у владању базичним техникама и развоју физичких способности кандидата.
4. Куу, 3. Куу, 2. Куу, 1. Куу	Кандидати су оспособљени за такмичење по критеријумима интернационалног такмичарског правилника, на нивоу спремности за контролисану примену једноставних и ефикасних техника.
1. Дан (Sho Dan)	Усавршена способност примене свих основних кретања и свих базичних техника у комбинацијама ручних и ножних елемената. Повећан степен контроле снаге и ефикасна примена техника уз постојање свесне намере у коришћењу адекватних техника и њихових комбинација.
2. Дан (Ni Dan)	Способност примене свих основних кретања и техника у степену, који подразумева њихову прилагођеност сопственим могућностима и условима ситуације примене.
3. Дан (San Dan), 5. Дан (Go Dan)	Савладана способност сагледавања и разумевања основних принципа, својстава и карактеристика свих базичних техника на нивоу, који подразумева могућност демонстрације, односно, примене у различитим околностима извођења.

**Опис техника и садржај испитних јединица
за „KYU“ и „DAN“ звања**

Испитивач има право да модификује испитни програм у деловима, за које сматра да су нужни, а на основу квалификоване процене општег нивоа и могућности конкретне испитне групе у целини, као и на то да може поништити потписану диплому, уколико кандидат својим каснијим понашањем, како у сали, тако и ван ње, томе допринесе.

Ознаке и временски услови за стицање појасева од

9. Куи - 5. Дана

*Испити се спроводе на сваких 4 – 5 месеци, тј. укупно 48 месеци пре полагања за Шо-дан.

Звање	Ознака појаса	Временски стаж
9.Куи	Бели	4 месеца
8. Куи	Жути	8 месеци
7.Куи	Оранж	12 месеци
6.куи	Зелени	16 месеци
5.Куи	Плави 1.	20 месеци
4.Куи	Плави 2.	24 месеца
3.Куи	Браон 1.	28 месеци
2.Куи	Браон 2.	32 месеца
1.Куи	Браон 3.	36 месеци
1.Dan	Црни	12 месеци од стицања 1.куи-а
2. Dan	Црни	2-3 године од стицања 1. Дана
3. Dan	Црни	3-5 година од стицања 2. Дана
4. Dan	Црни	5-7 година од стицања 3. Дана
5. Dan	Црни	7-10 година од стицања 4. Дана

Стаж тренирања и узраст као услови за напредовање

код „Куи“ и „Дан“ звања

Појас	Регуларно напредовање	Препорука	Узраст
9. Куи	4. месеца активног вежбања	/	5-7 година старости
8. Куи	8. месеци активног вежбања	/	без ограничења
7. Куи	12. месеци активног вежбања	/	без ограничења
6. Куи	16. месеци активног вежбања	/	без ограничења
5. Куи	20. месеци активног вежбања	/	без ограничења
4. Куи	24. месеца активног вежбања	/	без ограничења
3. Куи	28. месеци активног вежбања	/	без ограничења
2. Куи	32. месеца активног вежбања	/	без ограничења
1. Куи	36. месеци активног вежбања	/	без ограничења
1. Дан (Sho Dan)	12 месеци активног вежбања од добивања 1. Куи	12.месеци од положеног 1. Куи	12 до 14 година старости.
2. Дан (Ni Dan)	Више од 2 године активног вежбања од стицања звања 1. Дан	2-3 године по стицању звања 1. Дан	20-25 година старости
3. Дан (San Dan)	Више од 3 године активног вежбања од стицања звања 2. Дан	3-5 година по стицању звања 2. Дан	25-30 година старости
4. Дан (Jo Dan)	Више од 5 година активног вежбања од стицања звања 3. Дан	5-7 година по стицању звања 3. Дан	30-40 година старости
5. Дан (Go Dan)	Више од 7 година активног вежбања од стицања звања 4. Дан	7-10 година по стицању звања 4. Дан	40-47 година старости

* Године старости, које се преоручују као неопходан минимум за стицање мајсторских звања кандидата млађих од 14 година:

- За 1. Дан 12 –14 година са белом траком по средини (или на крају појаса).

Верификација је обавезна када кандидат напуни 18 година и обавља се у затеченом звању првог степена. У колико кандидат верификује звање, бела трака се скида са појаса. Ако кандидат не верификује звање, издата диплома се поништава.

Елементи, који подлежу оцењивању на испитима за Карате звања

1. Усресређеност *
2. Ставови
3. Координација техника извођених руком и техника извођених ногом
4. Форма, општи утисак
5. Држање у ставу и кретање из става у став
6. Функција кукова, ротација трупа **
7. Стабилност
8. Расподела снаге, контрола контракције и деконтракције мишића
9. Брзина
10. Контрола ударца
11. Kiai ***
12. Zanshin ****
13. Дисање *****

* Усресређеност подразумева менталну концентрисаност кандидата, увереност у успешни исход испита на основу добре припремљености, његову решеност да пружи максимум на испиту и умереност погледа при демонстрацији.

** Правовремена ротација кукова битно доприноси повећању ефикасности технике, која се изводи. Осим ротације кукова, повећању ефикасности технике доприносе још и динамика тела у целини, као и мишићна контракција.

*** Звук, који невољно настаје као последица деловања снажне мишићне контракције мишића напрегнутих за максимални ефекат с једне, и као последица менталне усресређености на извођење крајње ефикасне технике, с друге стране. „Kiai“ је, у том смислу, производ усклађености дисања и концентрације у извођењу одређене технике.

**** Традиционално означава задржавање психичке и физичке усресређености и по завршетку извођења одређене технике, комбинације или кате, односно, борбе. У том смислу, тумачи се као спремност на било какав наредни покрет или ситуацију.

***** Усклађеност са захтевима примењене технике или кретања тела.

Систем вредновања

1. Општи аспекти процене кихона

1. Ментални став:

- Способност задржавања стабилних емоција, самоконтрола психичке тензије.
- Одржавање снажног „Kiai – а“.

2. Ставови:

- Успостављање и одржавање снажног и сталног контакта са подлогом.
- Задржавање коректне форме.
- Задржавање снажне мишићне контракције при извођењу техника руком.
- Извођење и задржавање одређених углова скочног и коленог зглоба при извођењу техника.
- Контрола везе између кукова и ногу.

3. Положај тела (Гард):

- Задржавање вертикалне осе тела у свим захтеваним случајевима.
- Одржавање усправног положаја главе и врата.
- Одржавање природног положаја рамена.
- Одржавање контролисане, координиране компактности тела у целини приликом извођења покрета у ставу.

4. Поглед:

- Усмереност погледа у односу на смер кретања и смер извођења наредних техника.

5. Снага:

- Коришћење контакта са подлогом за остваривање снажног извођења технике у ставу или кретању.
- Координирана динамика тела као целине.
- Рационална трансмисија снаге.

6. Кретање:

- Склад целине покрета у извођењу (координација кретања руку, ногу и тупа).
- Очување дужине покрета.
- Координација снаге и технике.

7.Киме (Фокус):

- Коришћење целине снаге тела.
- Успостављање контакта са циљном зоном.

8.Дисање:

- Усклађеност са захтевима примењене технике.

2. Вредновање техника, које су изведене руком

1.Мишићна контрола:

- Став: положај тела, руку, шаке. Симултаност и координација укључивања мишићних регија у контракције нужне за извођење конкретне технике.
- Максимална сила потиска на површинама ослонца тела у тренутку извођења технике.

2. Ударци трзајем:

- Координација момента тела и момента трзаја подлактице у односу на тело и надлактицу.
- Способност контроле контакта са подлогом у тренутку трзаја.

3.Блокови:

- Положај зглоба лакта у односу на тело.
- Трансмисија укупног мишићног притиска у тренутку извођења блока од места контакта (шака, подлактица), преко тела, до површине ослонца на подлогу.

3. Вредновање техника, које су изведене ногом

1.Ударци трзајем:

- Коришћење момента целог тела пре извођења технике.
- Коришћење повратног трзаја у извођењу технике.
- Равнотежа, нарочито, у повратном трзају.

2.Ударци потискивањем:

- Остваривање одговарајућег лучног кретања кука при акцији клађења у правој линији и завршној акцији потискивања потколенице.
- Преношење центра равнотеже са локације носеће ноге у правцу циљане зоне, уз одговарајућу завршну контракцију.
- Адекватност контракције мишића у завршној фази технике.

4. Вредновање кате

За почетнике од 9. до 3. Куи-а и интрамедијалне од 2. Куи-а до 2. Дана

1. Техника:

- Вреднује се према критеријумима за оцењивање кихона.

2. Континуитет извођења техника:

- Коришћење предходно изведене енергије за почетак наредне технике.
- Деконтракција мишића између техника.
- Правилно дисање.

Кретање:

- Контрола централног положаја тежишта тела.
- Контрола висине тежишта у кретању из става у став.
- Контрола усмерености погледа.
- Контрола положаја осе тела у односу на подлогу.

4. Адекватност извођења техника:

- Зависно од смисла и функције у целини кате.
- Контрола циљне зоне током извођења.

5. Ритам:

- Контрола ритма у односу на већ постојећи ритам кате, и у односу на физичке, т.ј. техничке могућности кандидата.

6. Линија кретања (Ембусен):

- Коректност усмерености сваке изведене технике.

За кандидате за мајсторски степен изнад другог Дана

1. Извођење кате у складу са индивидуалним особеностима кандидата, уз поштовање правилности елемената сваке кате понаособ.

2. Схватање и практична примена, т.ј. демонстрација унутрашње мишићне динамике уз њену мајсторску контролу.

Предложени практични систем бодовања на испитима за карате звања

Вансеријски -----	10 бодова
Одлично -----	9 бодова
Врло добро -----	8 бодова
Добро -----	7 бодова
Довољно -----	6 бодова

1. За успешно положен испит неопходан је укупни збир од најмање 36 бодова, уколико се оцењују сви аспекти (ударци руком, ударци ногом, ставови, обавезна ката и ката по слободном избору, кумите итд).

2. Може се оцењивати и судијском оценом трећег круга од 7 до 9.

Програм за полагање

Бели појас

9. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Oi – Tsuki Chudan
2. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gedan – Barai
3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Age – Uke
4. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Soto – Uke
5. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ude – Uke
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Hiza – Geri

Ката

1. Taikyoko Shodan

Песмица

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| * Ichi gan | Прво поглед |
| * Ni soku | Друго стопала |
| * San tan | Треће припрема или припремити се |
| * Shi gyoku | Четврто кретање |

Кумите

У зависности од година старости, према правилнику комисије.

Жути Појас

8. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Oi – Tsuki Jodan / Gyako – Tsuki Chudan
2. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gedan – Barai / Gyako - Tsuki
3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Age – Uke / Gyako - Tsuki
4. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Soto – Uke / Gyako - Tsuki
5. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ude – Uke / Gyako - Tsuki
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Gyako – Tsuki
7. Рад унапред у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke

Ката

1. Taikyoku Nidan
2. Heian Shodan

Кумите

У зависности од година старости, према правилнику комисије.

Оранж Појас

7. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Oi-Tsuki Chudan –/ Gyako – Tsuki Chudan (Ren Tsuki)
2. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gedan – Barai / Gyako - Tsuki
3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Age – Uke / Gyako - Tsuki
4. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ude – Uke / Gyako - Tsuki
5. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Soto – Uke / Gyako - Tsuki
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Gyako – Tsuki
7. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mawashi – Koshi – Geri Chudan / Gyako –Tsuki
8. Рад унапред у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke / Gyako – Nukite
9. Рад са стране у ставу Kiba –Daci са техником Yoko – Geri – Keage

Кага

1. Taikyoku Sandan
2. Heian Nidan

Кумите

Gohon – Кумите

Tori:

1. Jodan – Oi – Tsuki
2. Chudan – Oi – Tsuki

Uke:

1. Age – Uke
2. Soto – Uke

После петог напада један контра напад Gyako – Tsuki, или по тренутном нахођењу кандидата адекватном техником.

Зелени Појас

6. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Sanbon – Tsuki
 2. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Uraken – Uci / Gyako – Tsuki
 3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Gyako – Tsuki
 4. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ude – Uke / Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki
 5. Рад унапред у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke / прећи у став Zenkutsu – Dachi са техником Gyako – Nukite / назад у став Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke
 6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ren – Geri *
 7. Рад са стране у ставу Kiba – Dachi са техником Yoko – Geri – Keage
 8. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mawashi – Jodan – Geri / Gyako – Tsuki
- *Ren – Geri – Прва техника Ashi -Mae – Geri – Chudan изводи се у месту, а затим Mae – Geri – Jodan изводи се кретањем унапред.

Ката

1. Heian Sandan
2. Teki Shodan

Кумите

Sanbon – Кумите

Tori:

1. Jodan – Oi – Tsuki
2. Chudan – Oi – Tsuki
3. Chudan – Mae – Geri

Uke:

1. Age – Uke
2. Shuto – Uke Kokutsu -Dachi
4. Gedan – Barai

После трећег напада, један контра напад Gyako – Tsuki , или по тренутном нахођењу кандидата адекватном техником.

* За напредне кандидате JYU – Кумите.

Плави појас – 1.

5. Куу

Кихон

1. У ставу Zenkutsu – Dachi - искорачити задњом ногом напред под углом од 90° Nagashi –Uke / Gyako – Tsuki – вратити се у гард искорачком задње ноге унапред.
2. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Shuto Age- Uke / Tate - Tsuki/ Gyako – Tsuki
3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mawashi– Geri– Jodan /Gyako - Tsuki
4. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Age – Uke / искорак задњом ногом под углом од 45° (tei sabaki) Gedan - Barai /ротација кукова у месту Gyako – Tsuki (вратити се у гард).
5. Рад унапред у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto–Uke /Ashi –Maе – Geri / прећи у став Zenkutsu – Dachi са техником Gyako – Nukite.
7. Рад уназад у ставу Kokutsu – Dachi са техником Otoshi Uke, прећи у став Zenkutsu – Dachi са техником - Uraken – Uchi / Gyako Tsuki
8. Рад са стране у ставу Kiba – Dachi са техником Yoko – Geri – Kekomi

Ката

1. Heian Yondan
2. Teki Shodan

Кумите

Кихон – ипон – кумите

Тори:

1. Jodan – Oi – Tsuki
 2. Chudan – Oi – Tsuki
 3. Chudan – Maе – Geri
- одбрана по слободном нахођењу.

Самоодбрана – Једна техника самоодбране по слободном избору кандидата.

* ЈЈУУ – Кумите за све кандидате предходно изведене.

Плави појас - 2.

4. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Kizami – Tsuki / Sanbon – Tsuki
2. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gedan – Barai / Gyako – Ude – Uke у ставу Neko - Ashi -Dachi/ Kizami - Tsuki
3. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Soto – Uke / прећи у став Kiba – Dachi са техником Yoko – Emri – Uchi / вратити се назад у став Zenkutsu – Dachi са техником Uraken – Uchi.
4. Рад уназад у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke / Ashi – Mawashi - Geri / прећи у став Zenkutsu – Dachi са техником Gyako – Tsuki.
5. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Oi – Tsuki
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ushiro – Geri
7. Рад унапред у ставу Kiba – Dachi са техником Yoko – Geri – Keage / Yoko – Geri – Kekomi иста нога, без спуштања.
8. Рад у месту Zenkutsu – Dachi (kamae) са техником Mae – Geri / Yoko – Geri – Keage
9. Рад у месту Zenkutsu – Dachi (kamae) са техником Mae – Geri / Mawashi – Geri са стране или напред, према правилу комисије.

Ката

1. Heian Godan
2. Teki Shodan

Кумите

Кихон-ипон-кумите – Одбрана и напад слободни.

Тори:

1. Jodan – Oi – Tsuki
2. Chudan – Oi – Tsuki
3. Chudan – Mae – Geri
4. Yoko – Geri - Kekomi

Самоодбрана - једна техника самоодбране по слободном избору.

JIYU – Кумите за све кандидате.

Браон појас 1.

3. Куу

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu –Dachi са техником Mae – Geri / Gyako- Sanbon -Tsuki
2. Рад унапред у ставу Fudo – Dachi / са техником Yori - Ashi /Kizami-Tsuki / Gyako-Tsuki/ Yori –Ashi / Ura Mawashi-Geri / Gyako Tsuki, прећи у други став.
3. Рад унапред у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke / прећи у став Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Gyako – Tsuki
4. Рад унапред у ставу Kiba – Dachi са техником Yoko – Geri – Keage / Yoko – Geri – Kekomi (иста нога без спуштања) / наставити Mawashi – Geri – Chudan другом ногом и вратити се у став Kiba – Dachi.
5. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Mae – Geri / Mawashi – Geri / Uraken – Uci / Gyako – Tsuki.
6. Рад уназад у ставу Fudo – Dachi - Tsugi –Ashi /Gyako –Tsuki/Ashi –Mawashi – Geri - Jodan / Gyako-Tsuki (прећи у други став).
8. Vezbe са циљем: у ставу Fudo – Dachi (kamae), у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gyako – Tsuki.
9. Jiyu – Kamae – једна комбинација технике за борбе, према правилима комисије

Кага

1. Heian ката по избору
2. Teki Shodan
3. Bassai Dai

Кумите

Jiyu ippon kumite

Tori:

1. Jodan- Oi – Tsuki
2. Chudan- Gyako – Tsuki
3. Chudan – Mae - Geri
4. Mawashi-Geri Jodan

Самоодбрана – Једна техника самоодбране по слободном избору кандидата.

За све кандидате, који полажу за ово звање, обавезан је **JYU – Кумите**.

Браон појас 2.

2. Куи

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachі са техником Мае – Geri / Sanbon – Tsuki
2. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachі са техником Jodan – Oi – Tsuki / Gyako – Мае – Emри / прећи у став Kiba – Dachі са техником Tate – Emри – Uchi / Yoko – Emри – Uchi
3. Рад уназад у ставу Kokutsu – Dachі са техником Shuto – Uke / Ashi – Mawashi - Koshi – Geri / прећи у став Zenkutsu – Dachі са техником Gyako – Haito – Uchi.
4. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachі са техником Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki / Yoko – Geri - Kekomi / Uraken – Uchi / Gyako – Tsuki.
5. Рад уназад у ставу Fudo – Dachі / Tsugi - Ashi први пут повлачење без технике, други пут скратити гард у ставу Neko – Ashi – Dachі са техником Osae – Uke, прећи у став Zenkutsu- Dachі са техником Gyako-Tsuki.
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachі са техником Kizami – Tsuki / Yori Ashi / Ushiro – Mawashi – Geri / Uraken – Uchi / Gyako - Tsuki
7. Рад у месту Zenkutsu – Dachі (камае) са техником Мае – Geri / Ushiro – Geri (истом ногом без спуштања).
8. Вежба с циљем у ставу Zenkutsu – Dachі са техником Kizami – Tsuki.
9. Jiyu – Камае – Две различите комбинације технике за борбу, према правилима комсије.

Ката

1. Heian ката по избору
2. Bassai Dai

Кумите (Ју иппон kumite)

1. Jodan – Oi – Tsuki
2. Chudan – Gyako – Tsuki
3. Kizami Tsuki – Gyako Tsuki
4. Chudan – Мае – Geri
5. Jodan – Mawashi – Geri
6. Renzoku Waza: Kizami Tsuki / Mawashi Geri Jodan / Uraken Uchi / Gyako Tsuki

Самоодбрана – Једна техника самоодбране по слободном избору.
За све кандидате, који полажу за ово звање, обавезан је ЈІУУ – Кумите.

Браон појас 3.

1. Куу

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gyako - Sanbon – Uke
2. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Ude – Uke / Gyako – Tsuki / Age - Uke
3. Рад унапред у ставу Fudo – Dachi са техником Yori - Ashi, Kizami – Tsuki, уназад у ставу Neko – Ashi – Dachi, блок Teisho – Uke / Shuto-Gedan-Barai истом руком, вратити се у став Zenkutsu – Dachi са техником Gyako-Tsuki и прелазак у други став напред (камае).
4. Рад уназад у ставу Kokutsu – Dachi са техником Shuto – Uke / Ashi – Mae – Geri, прећи у став Zenkutsu - Dachi са техником Gyako – Shuto – Uchi.
5. Рад у месту у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki, уназад Soto– Uke / Gyako – Tsuki
6. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Yori-Ashi / Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki / Ashi–Barai / Kizami–Tsuki / Gyako – Tsuki и прелазак у други став напред (камае).
7. Рад уназад у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Harai-Uke / Tei Sabaki (искорак у страну под углом од 90°), Nagashi-Uke / Gyako - Tsuki (вратити се у гард - камае).
8. Вежба са циљем: у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Gyako – Tsuki.
9. Jiу – Камае – Три комбинације технике за борбу према правилима комисије.

Кага

1. Bassai dai
2. Jion
- 3.

Самоодбрана – Једна техника самоодбране по слободном избору кандидата.

Кумите

КО-GO

За све кандидате, који полажу за ово звање, обавезан је **JIYU – KUMITE**.

Црни појас 1. Дан (Sho – dan)

Фонд техника :

Dachi: Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Neko – Ashi, Fudo, Sanchin.

Uke – Wasa: Gedan – Barai, Ude, Soto, Age, Shuto, Morote, Kakiwake, Haishu, Teisho, Haito, Osaе, Otoshi, Nagashi.

Te – Wasa: Oi, Gyako, Kizami, Ura, Nukite, Tetsui, Uraken, Shuto, Enpi, Haito, Kagi, Moroto.

Geri – Wasa: Mae, Yoko – Keage, Yoko – Kekomi, Mika – Tsuki, Mawashi, Ushiro, Ashi – Barai, Ura – Mawashi.

Кихон

1. Комбинација из три различите основне (школске) технике у три различите ножне позиције према правилу комисије.

2. Комбинација различитих борилачких техника (Јиу – Катае) према правилу комисије.

1. Oi – Tsuki / Gyako – Tsuki / Mae – Empi – Uchi

2. Age – Uke / Tate – Tsuki / Gyako – Tsuki

3. Ude – Uke / Kizmi – Tsuki / Gyako – Tsuki (Yori Ashi)

4. Soto – Uke / Gyako – Tsuki / Uraken – Uchi

5. Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki (Yori-Ashi) / Haito-Uchi / Gyako – Haito-Uchi (Yori Ashi).

6. Shuto – Uke / Mae – Geri / Yoko – Nukite / Shuto – Uchi

7. Ashi – Barai / Kizmi – Tsuki / Gyako – Tsuki

8. Mae – Geri – Chudan / Mawashi – Geri – Jodan (иста нога) / Uraken – Uchi / Gyako – Tsuki

9. Yoko – Geri – Keage / Yoko – Geri – Kekomi (иста нога)

10. Kizami – Tsuki / Gyako – Tsuki / Ashi – Mawashi – Geri – Chudan / Mawashi – Geri – Jodan (Ren – Geri)

11. Shiho – Gyako – Tsuki

12. Shiho – Geri (једном, па другом ногом наизменично)

Ката

1. Shitei – (Обавезне ката) – Bassai – Dai, Jion, Empi.

2. Tokui – (Ката по слободном избору) – Kanku – Dai, Nagentsu.

Тест

1. Контрола тачности ударца и гурања: Oi – Tsuki или Mae – Geri.

2. Тест снаге ударца (прелом тест): Gyako – Tsuki (даска 400 mm x 300 mm x 20 mm).

Самоодбрана

1. Две технике самоодбране по слободном избору.

Кумите

Ко-го, Јиу кумите, са једним или више противника.

Семинарски рад

Тема: Историјски развој каратеа (Услов за излазак на испит). Доставити, минимум 3 месеца, пре изласка на испит, уз потврду о плаћеној такси. Рад треба да буде од 7 до 12 страна.

Црни појас 2. Дан (Ni – dan)

Фонд техника:

Dachi : Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Neko – Ashi, Fudo, Sanchin.

Uke – Wasa: Gedan Barai, Ude, Soto, Age, Shuto, Morote, Kakiwake, Haishu, Teisho, Haito, Osae, Otoshi, Nagashi.

Te – Wasa: Oi, Gyako, Kizami, Ura, Nukite, Tetsui, Uraken, Shuto, Empi, Haito, Kage, Moroto.

Geri – Wasa: Mae, Yoko-Keage, Yoko-Kekomi, Mika-Tsuki, Mawashi, Ushiro, Ashi-Barai, Ura-Mawashi.

Кихон

1. Комбинација од четири различите основне (школске) технике у три различите ножне позиције, према правилу комисије.

2. Комбинација различитих борилачких техника (Jiyu – Katae), према правилу комисије.

1. Kizami – Tsuki / Yori ashi / Gyako - Sanbon – Tsuki, искорак у страну под углом од 45° Tai-Sabaki, Uraken – Uchi / Gyako – Tsuki / Uraken – Uchi / Gyako – Tsuki Yori-Ashi (вратити се у гард).

2. Kizami-Tsuki / Mae – Geri, излазак у страну под углом од 90° Teisho / Yori-Ashi/ Uraken - Uchi/ Gyako – Tsuki / Ashi – Barai / Gyako – Tsuki

3. Osae – Uke u stavu Neko - Ashi - Dachi / Gyako – Tsuki / Mawashi – Geri / Uraken – Uchi / Gyako – Tsuki

4. Yoko – Geri – Keage / Yoko – Geri – Kekomi (истом ногом), Shuto – Uchi / Mawashi – Geri/ Gedan-Barai

5. Shiho – Geri: Mae – Geri / Yoko – Geri / Ushiro – Geri / Mawashi – Geri (истом ногом - баланс)

6. Shiho – Tate: Shuto – Uke / Gyako – Zuki.

Ката

1. Shitei – (Обавезне кате) – Bassai – Dai , Kanku - Dai, Empi , Jion.

2. Tokui - (Кате по слободном избору) – Bassai – Sho , Meikyo , Kanku - Sho , Sochin, Teki - Nidan

Тест

1. Контрола тачности гурања и ударца: Oi – Tsuki ili Mae – Geri.

2. Тест снаге ударца (прелом тест): Gyako – Tsuki (даска 400 mm x 300 mm x 20 mm).

Кумите

Jiyu kumite са кандидатима нижег ранга (најмање двојица, истовремено).

Jiyu kumite са кандидатима Sho – Dan (најмање двојица, истовремено).

Самоодбрана

Три технике самоодбране по слободном избору.

Семинарски рад на тему

Карате техника (услов за излазак на испит). Доставити, минимум 3 месеца, пре изласка на испит, уз потврду о плаћеној такси. Рад треба да буде од 7 до 12 страна.

Црни појас

3. Dan (San – dan)

Фонд техника:

Daci: - Zenkutsu, Kokutsu, Kiba, Neko – Ashi, Fudo, Sanchin, Hagentsu, Heisoku, Musubi.

Uke – Wasa: Gedan – Barai, Ude, Soto, Age, Shuto, Morote, Kakiwake, Haishu, Teisho, Haito, Osae, Otoshi, Nagashi, Uchi, Juji, Tsukami.

Te – Wasa: Oi, Gyako, Kizami, Ura, Nukite, Tetsui, Uraken, Shuto, Empi, Haito, Kage, Moroto.

Geri – Wasa: Mae, Yoko – Keage, Yoko – Kekomi, Mika – Tsuki, Mawashi, Ushiro, Ashi – Barai, Ura – Mawashi, Fumikomi, Hiza, Ashi – Mawashi, Ushiro – Mawashi.

Кихон

1. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Shiho – Tate – Shuto – Uke / Gyako – Tsuki
2. Рад унапред у ставу Zenkutsu – Dachi са техником Shiho – Mae – Geri.

Комбинације

1. Ashi-Mae-Geri-Chudan/ Kizami – Tsuki /Gyako – Tsuki /Mawashi – Geri /Uraken – Uchi /Gyako – Tsuki.
2. Mae-Geri / Mawashi-Geri-Jodan /Ura –Mawashi-Geri (иста нога), Kizami – Tsuki /Gyako –Tsuki (Yori Ashi).
3. Кретање уназад у ставу Zenkutsu –Dachi Teisho/Gyako – Tsuki (у месту) /Ashi – Barai/Kizami – Tsuki/Gyako – Tsuki.
4. Кретање уназад у ставу Kokutsu –Dachi/ Shuto – Uke / Gyako - Yonhon – Nukite /кретање унапред Mae – Geri / Ushiro –Mawashi-Geri/ Neko -Ashi –Dachi Shuto- Gedan – Barai / Gyako-Tsuki.

Ката

1. Shitei – (Обавезне кате) – Bassai – Dai, Kanku - Dai, Empi , Jion , Hagentsu , Teki – Nidan.
2. Tokui - (Слободне кате) – Bassai – Sho, Meikyo, Kanku - Sho, Sochin, Chinte, Jitte.
3. Bunkai – (Реална примена елемената) – Bassai – Sho, Empi, Kanku – Dai.

Кумите

Jiyu kumite са кандидатима Sho - Dan (најмање тројица).
Jiyu kumite са кандидатима Ni – Dan (најмање двојица).

Елементи самоодбране

Четири технике самоодбране по слободном избору.

Теорија

Кихон, Кумите, Ката.

Семинарски рад

Карате спорт (Услов за излазак на испит), Доставити, минимум 3 месеца, пре изласка на испит, уз потврду о плаћеној такси. Рад треба да буде од 7 до 12 страна.

Црни појас

4. Дан (Jo-dan)

Кихон

1.Извођење сопствене комбинације од 32 технике.

Ката

2.Извођење кате по избору уз приказ апликација 4 – 6 елемената из кате (Бункаи уз једног, двојицу или тројицу партнера. По могућности ката са Бо –штапом).

Самоодбрана

3.Приказ самоодбране, коју испитаник сам припреми везаним рукама, против једног или двојице партнера и хладно оружје по избору.

Тамашивари

4.Ако могућности дозвољавају, приказ Тамашивари технике (дебиљина даске 30 цм х 40 цм х 2,5 цм) руком или ногом.

Теорија

Теоретско објашњење и практичан приказ обуке из основних карате техника.

Семинарски рад

6.Писани рад из једне од наведених области:

- * методике,
- * физиологије,
- * историје развоја организације (карате),
- * правила борења и суђења,
- * филозофије,
- * психологије,
- * дидактике.

Рад је услов за излазак на испит и треба да садржи од 7 до 12 страница. Доставити, минимум 3 месеца, пре изласка на испит, уз потврду о плаћеној такси.

Црни појас 5. Дан (Go-dan)

Кихон

1.Извођење сопствене комбинације од 36 техника.

Ката

2.Извођење кате по избору уз приказ апликација 4 – 6 елемената из кате (Бункаи уз једног, двојицу или тројицу партнера. По могућности, ката са Бокеном или катаном).

Самоодбрана

3.Приказ самоодбране везаним рукама, коју испитаник сам припреми, против једног или двојице партнера и хладно оружије по избору.

Тамашивари

4.Ако могућности дозвољавају, приказ Тамашивари технике (дебиљина даске 30 цм x 40 цм x 2,5 цм) руком или ногом.

Теорија

5.Теоретско објашњење и практичан приказ обуке из основних карате техника.

6.Објашњење обуке тренинга, кате – основни принципи.

7.Основи обуке за кумите.

Семинарски рад

8.Писани рад из једне од наведених области:

- * методике,
- * физиологије,
- * историје развоја организације (карате),
- * правила борења и суђења,
- * филозофије,
- * психологије,
- * дидактике.

*Лична искуства у раду са различитим групама у каратеу.

Рад је услов за излазак на испит и треба да садржи од 7 до 12 страница. Доставити, минимум 3 месеца, пре изласка на испит, уз потврду о плаћеној такси.

ПРЕДСЕДНИК ИЗВРШНОГ ОДБОРА
СРПСКЕ ТРАДИЦИОНАЛНЕ КАРАТЕ – ДО ФЕДЕРАЦИЈЕ
Зоран Јаковљевић

Службена белешка:

Овај правилник је објављен на интернет страници Федерације (<http://stkf.rs>) дана 23.августа 2024. године

