

BOSNA I HERCEGOVINA
KARATE SAVEZ BOSNE I HERCEGOVINE
FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE
KARATE SAVEZ
FEDERACIJE BOSNE I HERCEGOVINE
SARAJEVO



BOSNIA & HERCEGOVINA
KARATE FEDERATION OF BOSNIA & HERCEGOVINA
FEDERATION OF BOSNIA & HERZEGOVINA
KARATE FEDERATION
FEDERATION BOSNIA & HERZEGOVINA
SARAJEVO

PROGRAM ZA STICANJE ZVANJA (POJASEVA)

29.11.2023. godine

PRAVILNIK ZA POLAGANJE ZA UČENIČKA I MAJSTORSKA ZVANJA

I UČENIČKA ZVANJA

ZVANJE	NAZIV	STAŽ (minimum)	GODINE Starosti (min)	Taxa KM
10 KYU	BIJELI	*	*	-
9 KYU	BIJELO-ŽUTI	2 mjeseca u zvanju 10 kyu	*	30
8 KYU	ŽUTI	4 mjeseca u zvanju 9 kyu	*	35
7 KYU	ORANŽ	4 mjeseca u zvanju 8 kyu	*	40
6 KYU	CRVENI	4 mjeseca u zvanju 7 kyu	*	45
5 KYU	ZELENI	4 mjeseca u zvanju 6 kyu	*	50
4 KYU	PLAVI	6 mjeseci u zvanju 5 kyu	*	55
3 KYU	LJUBIČASTI	6 mjeseci u zvanju 4 kyu	*	60
2 KYU	SMEĐI	6 mjeseci u zvanju 3 kyu	*	65
1 KYU	SMEĐE-CRNI	6 mjeseci u zvanju 2 kyu	*	70

- Za zvanje bijelo-žuti pojas koristi se bijeli pojas sa žutom trakom na oba kraja. Širina trake 5 cm ili poprečnom žutom trakom u sredini bijelog pojasa.
- Za zvanje smeđe-crni pojas koristi se smeđi pojas sa crnom trakom na oba kraja. Širina trake 5 cm ili poprečnom crnom trakom u sredini smeđeg pojasa.

II MAJSTORSKA ZVANJA

ZVANJE	NAZIV	STAŽ u prethodnom zvanju (minimum)	GODINE starosti (minimum)	Taxa
1 DAN - T	Crni pojas	1 godina	14	100
1 DAN		1	16	200
2 DAN		2	18	250
3 DAN		3	21	300
4 DAN		4	25	350
5 DAN		5	30	400
6 DAN		6		...
7 DAN		7		...
8 DAN		8		...
9 DAN		9		...
10 DAN		10		...

*polaganje za majstorsko zvanje 1.dan se plaća 100 KM ako je kandidat ranije stekao zvanje tehnički crni pojas.

PROGRAM ZA ZVANJA (POJASEVA) OD 9. KYU-a DO 7. DAN-a

NAPOMENE:

1. Program za zvanja je urađen tako da kandidati za najviša zvanja moraju osim svog programa poznavati i program nižih zvanja.
2. Ispitna komisija može pored programa predviđenog za određeno zvanje, kandidata provjeriti i kroz programe za zvanja niža od onog za koje kandidat polaže.
3. Sklop tehnika, kombinacija, iz programa je samo dio mogućih kombinacija koje kandidat mora poznavati.
4. Sve tehnike treba uvježbati u što većem broju mogućih i logičnih kombinacija, kako samostalno tako i u sparingu.
5. Ispitna komisija je dužna da sve kandidate provjeri kroz kompletan program predviđen za polaganje.
6. Program za polaganje određuje komisija na tom polaganju, izborom tehnika i sparinga iz programa za zvanja.
7. Predviđene Kate su obavezni dio svakog programa za polaganje. Kandidati koji ne poznaju (nekorektno izvedu) neku od predviđenih Kata ni pod kakvim uslovima ne mogu dobiti zvanje (pojas) za koji polažu.

LEGENDA SIMBOLA

- Tehnika koja slijedi iza ovog znaka izvodi se bez prekoraka
- + Tehnika koja slijedi iza ovog znaka izvodi se sa prekorakom
- & Tehnike koje povezuje ovaj znak izvode se istovremeno
- Tehnika se izvodi sa uklizavanjem
- ← Tehnika se izvodi sa otklizavanjem
- D/L Tehnike se izvode prvo desnom stranom (sve tehnike), a zatim lijevom stranom
- DxL Tehnike se izvode naizmjenično jednom pa drugom stranom
- () U zagradi je naznačen stav iz kojeg se izvodi prethodno naznačena tehnika
- 0 K I A I
- * Musubi dači

9. KYU – BIJELO-ŽUTI POJAS

KIHON

1. Oi zuki
2. Gedan barai
3. Age uke
4. Soto uke
5. Uči ude uke
6. Mae geri
7. Šuto uke (kokucu dači)
8. Aši mae geri+mae geri

KATE:

Taikyjoku shodan

TEORIJA:

Poznavanje kodeksa – pravila škole

8. KYU - ŽUTI POJAS

KIHON

1. Oi zuki-đako zuki
2. Đako zuki-đako zuki
3. Age uke-đako zuki
4. Ude uke-đako zuki
5. Soto uke-đako zuki
6. Đako zuki+đako zuki
7. Mae geri+oi zuki
8. Aši mae geri+đako zuki
9. Aši mae geri + oi zuki
10. Soto uke-uči ude uke-đako zuki

* mae geri čudan, džodan DXL

KATE:

Heian Shodan 1.

KIHON IPPON KUMITE

oi zuki džodan	o	age uke-đako zuki
oi zuki čudan	o	šuto uke (kokucu dači) - đako zuki
mae geri	o	gedan barai-đako zuki

TEORIJA:

Poznavanje kodeksa – pravila škole

7. KYU - ORANŽ POJAS

KIHON

1. Oi zuki džodan-đako zuki čudan
2. Šuto uke (kokucu) - đako nukite (zenkucu)
3. Đako zuki (u mjestu) + uraken-đako zuki
4. Đako zuki (u mjestu) + mae geri-šuto uči džodan
5. Aši mae geri-đako nukite+đako zuki
6. Joko geri keage džodan (kiba dači)
7. Joko geri keage-joko empi uči (kiba dači)
8. Kizami zuki+đako age uke-čoko zuki
9. Đako zuki+đako zuki

* Mae geri-joko geri keage DxL

KATA

Heian Nidan 2.

KIHON IPPON KUMITE

oi zuki džodan	o	age uke-đako zuki D/L
oi zuki čudan	o	soto uke-đako zuki D/L
oi zuki čudan	o	uči ude uke-đako zuki D/L
mavaši geri džodan	o	soto age uke-đako zuki D/L

6. KYU - CRVENI POJAS

KIHON

1. Đako zuki džodan+ đako zuki čudan
2. Šuto uke (kokucu) - đako zuki (zenkucu) - šuto uke (kokucu)
3. Šuto uke (kokucu dači u mjestu) + oi zuki (zenkucu dači)
4. Mavaši geri
5. Joko geri keage džodan & uraken uči (kiba dači)
6. Mavaši geri - oi zuki
7. Mavaši geri - đako zuki
8. Joko geri kekomi (kiba dači)
9. Joko empi uči (kiba dači) - uraken uči – đako zuki (zenkuca dači)
10. Oi zuki-joko empi uči (kiba dači) - đako zuki (zenkucu dači)

* Mae geri-joko geri keage-mavaši geri DxL

KATA

Heian Sandan 3.

JIYU IPPON KUMITE

oi zuki džodan-đako zuki čudan	o	age uke-gedan barai-đako zuki
mae geri	o	gedan barai-đako zuki
joko geri keage	o	soto uke-đako zuki

5. KYU - ZELENI POJAS

KIHON

1. Oi zuki-đako zuki
2. →Kizami zuki→đako zuki
3. →Kizami zuki→đako mae empi + uraken
4. →Kizami zuki - aši mae geri+mae geri-šuto uči džodan
5. Joko geri keage - uraken (kiba dači)
6. Uširo geri (fudo dači)
7. Aši mavaši geri+uširo geri (fudo dači)
8. Joko geri kekomi - joko empi uči (kiba dači)
9. Mavaši geri (fudo dači)→uraken→đako zuki
10. →Kizami zuki (fudo dači)→đako ura zuki→mavaši zuki

* mae geri, joko geri, mavaši geri DxL

* uširo geri DXL

KATE

Heian Yondan 4.

JIYU IPPON KUMITE

oi zuki čudan	o	šuto uke (kokucu) - đako zuki (zenkucu) D/L
mae geri čudan	o	gedan barai-đako zuki D/L
mavaši geri	o	soto age uke-đako zuki

JIYU IPPON KUMITE

Po izboru komisije.

4. KYU – PLAVI POJAS

KIHON

1. Sambon zuki
2. Oi zuki - joko empi (kiba dači) – uraken (zenkucu dači)
3. Aši joko geri + oi zuki
4. Aši mavaši geri + mavaši geri
5. Mae geri - mavaši geri
6. Mavaši geri – ura mavaši-mavaši geri
7. Uširo mavaši geri
8. Joko geri keage - joko geri kekomi
9. →Avaze zuki + mae geri - avaze zuki
10. ←Otoši uke (fudo dači)→đako ura zuki→mavaši zuki (fudo dači)

* mae geri, joko geri, mavaši geri D/L i DxL

* uširo geri D/L

KATE

Heian Godan 5. + Tekki Shodan 1.

JIYU IPPON KUMITE

oi zuki džodan	o	age uke-mae geri D/L
mae geri-mavaši geri	o	geden barai-soto age uke-đako mavaši zuki
oi zuki čudan	o	šuto uke (kokucu)-mavaši geri

JIYU IPPON KUMITE

Po izboru komisije.

3. KYU - LJUBIČASTI POJAS

KIHON

1. Sambon zuki
2. Oi zuki džodan - đako zuki čudan-uraken uči
3. →Kizami zuki←otoši uke + mavaši geri
4. ←Age uke-aši mae geri+šuto uči džodan
5. Đako zuki+mavaši geri-uraken
6. Mae geri-joko geri kekomi-đako mavaši zuki
7. →Uraken+uširo geri kekomi (fudo dači)
8. Joko geri keage-joko kekomi-joko empi uči (kiba dači)
9. Aši mae geri-aši mavaši geri+mae empi uči (zenkucu dači)
10. Šuto uke (kokucu dači u mjestu)+mae geri-mae empi (fudo dači)-uraken (zenkucu)

* šiho geri DxL

* ura mavaši geri D/L

KATE

Basai Dai.+ učenička kata po izboru

JIYU IPPON KUMITE

kizami zuki-đako zuki	o	blok-mae geri
mae geri	o	
joko geri	o	blok-đako zuki
mavaši geri	o	

JIYU IPPON KUMITE

Po izboru komisije.

2. KYU - SMEDI POJAS

KIHON

1. Đako ude uke + mavaši geri → uraken → đako zuki
2. Avaze zuki + mae geri-tecui (zenkucu dači)
3. Soto uke-joko empi (kiba dači)-uraken (zenkucu dači)
4. → Kizami zuki-aši mae geri+avaze zuki
5. → Kizami zuki → đako ura zuki → mae empi (fudo dači)
6. Aši mae geri+ mae geri-uraken
7. Uširo geri → kizami zuki → đako zuki
8. Uširo mavaši geri+mavaši geri+mae geri
9. → Kizami zuki + uširo mavaši geri
10. → Aši mavaši geri + uraken

* šiho geri DxL

* uširo mavaši geri D/L

KATE

Bassai-Dai + Kanku Dai

JIYU IPPON KUMITE

Oi zuki džodan	o	blok - mae geri
oi zuki džodan	o	blok - joko geri
mae geri-oi zuki	o	blok mavaši geri
joko geri kekomi	o	blok-mavaši geri
oi barai-oi zuki	o	tai sabaki-blok-kontra

JIYU IPPON KUMITE

Po izboru komisije

KUMITE

1. KYU – SMEDE-CRNI POJAS

KIHON

1. Oi zuki džodan-đako zuki čudan-age empi
2. Uširo mavaši geri - đako haito
3. →Kizami zuki + oi zuki→uraken→đako zuki
4. Aši mae geri + mae geri-uraken
5. Avaze zuki + mae geri-hasami zuki džodan (fudo dači)
6. Mae geri-mavaši geri-đako mavaši zuki (zenkucu dači)
7. Mavaši geri-joko geri kekomi-đako empi uči (fudo-dači)
8. Mae tobi geri
9. Mae geri-tecui (neko aši dači) - aši joko geri kekomi-đako zuki
10. Aši mavaši geri + uširo mavaši geri+mae geri

- * mae geri-uširo geri-joko geri keage-mavaši geri D/L
- * mae geri-ura mavaši geri D/L
- * mavaši geri-ura mavaši geri D/L

KATE

Empi + Jion

JIYU IPPON KUMITE

oi zuki džodan	o	blok - mavaši geri
mae geri	o	blok – mae geri
joko geri	o	blok - kontra napad
uširo geri	o	blok-kontra napad
mavaši geri-ura mavaši geri	o	soto age uke-đako soto age uke-kontra napad

JIYU IPPON KUMITE

Po izboru komisije.

KUMITE

1. DAN (TEHNIČKI CRNI POJAS)

KIHON

1. Oi zuki čudan
 2. ← Age uke-đako zuki-mae empi
 3. Uči ude uke → kizami zuki → đako zuki
 4. ← Soto uke-đako zuki+uraken uči džodan
 5. Šuto uke (kokucu dači) - aši mae geri-đako nukite-šuto uči-đako šuto uči
 6. Mae geri-mavaši geri-ura mavaši geri
 7. Joko geri keage & uraken (kiba dači)
 8. Joko geri kekomi-joko empi (kiba dači)
 9. Uširo mavaši geri + haito - đako zuki
 10. Mavaši geri → uraken → đako zuki
- * šiho đako zuki DXL
 - * šiho đako gedan barai-age uke - đako zuki DXL
 - * šiho geri DXL

KATE

Sočin + Jite + učenička po izboru komisije

JIYU IPPON KUMITE

oi zuki džodan	o	blok – mavaši geri
mae geri	o	blok – mae geri
joko geri	o	blok – kontra napad
mae tobi geri	o	tai sabaki – kontra napad
uširo geri	o	blok-kontra napad

1. DAN (CRNI POJAS)

KIHON

1. Oi zuki čudan
 2. ←Age uke-đako zuki-mae empi (fudo dači)
 3. Uči ude uke → kizami zuki→đako zuki
 4. →Aši mavaši geri čudan→aši mavaši geri džodan-đako zuki
 5. Šuto uke (kokucu) - aši mae geri-đako nukite-šuto uči-đako šuto uči
 6. Mae geri-mavaši geri-ura-mavaši geri
 7. Aši mae mavaši geri +mae mavaši geri
 8. Joko geri keage-joko geri kekomi-joko empi uči (kiba dači)
 9. Uširo mavaši geri + haito - đako zuki
 10. Mavaši geri→uraken→đako zuki
- * šiho đako zuki D/L
 - * šiho geri D/L
 - * uširo mavaši geri (u skoku) D/L

KATE

Sočin + Jite + učenička po izboru komisije

JIYU IPPON KUMITE

- | | | |
|-----------------------------|---|--|
| oi zuki džodan | o | blok – mavaši geri |
| mae geri | o | blok – mae geri |
| →kizami zuki→đako zuki | o | blok – kontra napad |
| uširo mavaši geri | o | blok-kontra napad |
| mavaši geri-ura mavaši geri | o | soto age uke-đako soto age uke-kontra ura mavaši |

KUMITE

Po izboru komisije

2. DAN (CRNI POJAS)

KIHON

1. →Kizami zuki + sambon zuki →uraken →đako zuki
 2. →Kizami zuki+mae geri-oi zuki-aši joko geri kekomi-đako zuki
 3. →Kizami zuki←age uke + mavaši geri-đako zuki
 4. Ren geri
 5. Joko geri keage-joko geri kekomi (kiba dači)
 6. Joko geri keage & uraken (kiba dači)
 7. Mae geri-joko geri kekomi + uširo geri + uširo mavaši geri
 8. Ura mavaši geri
 9. Uširo mavaši geri
- * šiho tate šuto đako zuki
 - * šiho mae geri
 - * uširo mavaši geri (u skoku) D/L

KATE

Hagentsu + Bassai Sho + Teki Nidan

KUMITE

Kumite uvježbavati i sa jednim, dva i više protivnika.

TEORIJA

Kata

3. DAN (CRNI POJAS)

KIHON

1. Šiho tate šuto uke - ōdako zuki
2. Šiho tate šuto uke - mae geri
3. Šiho mae geri
4. →Kizami zuki→ōdako zuki→aši mavaši geri
5. Mavaši geri džodan-ōdako zuki
6. Mae geri-mavaši geri-joko geri keage
7. ←Age uke- gedan barai -soto uke-ude uke→kizami zuki→ōdako zuki
8. →Kizami zuki + mavaši geri-joko geri kekomi→uraken→ōdako zuki
9. Izvođenje i objašnjenje specijalke

KATE

Kanku Sho + Niju Shiho + Tekki-Sandan

KUMITE

Kumite uvježbavati sa jednim, dva i više protivnika.

TEORIJA

Kata+Kihon+Kumite

4. DAN (CRNI POJAS)

KIHON

1. → Kizami zuki-aši mae geri+ura mavaši geri-aši barai-đako zuki
2. → Kizami zuki+mavaši geri+joko geri keage+uširo geri
 1. Šiho ren geri
 2. Šiho mae tobi geri
 3. Šiho aši mavaši geri+ura mavaši geri
 4. Šiho aši mae geri+mae geri
 5. Šiho šuto uke (kokucu dači) – đako nukite (zenkucu dači)
 6. Izvođenje specijalke i objašnjenje
 7. Tehnike i kombinacije po izboru komisije

KATE

Goju Shiho Sho + Gankaku + Meikyo

KUMITE

Po izboru komisije, jedan dva ili više protivnika.

TEORIJA

Kata+Kihon+Kumite

5. DAN (CRNI POJAS)

KIHON

1. →Kizami zuki→đako zuki
2. →Kizami zuki+mavaši geri-joko geri kekomi+uširo geri-đako zuki
3. Šiho ren geri
4. Šiho mae tobi geri
5. Šiho aši mavaši geri+ura mavaši geri
6. Šiho aši mae mavaši geri
7. Šiho šuto uke (kokucu dači) – đako haito-haito (zenkucu dači)
8. Izvođenje specijalke i objašnjenje
9. Tehnike i kombinacije po izboru komisije

KATE

Goju Shiho Dai + Chinte + Ji'in

KUMITE

Po izboru komisije, jedan dva ili više protivnika.

TEORIJA

Kata+Kihon+Kumite

Ovaj Program usvojen je na ststanku Upravnog odbora KS F BiH 29.11.2023.godine I stupa na snagu danom donođeja. Stupanjem na snagu ovog Pravilnika prestaje da važi stari Pravilnik od 11.10.2018.godine

Sarajevo. 29.11.2023.godine

PREDSJEDNIK KS F BIH

Zlatko Brkić