

MINISTARSTVO PRAVDE

Uprava za izvršenje krivičnih sankcija

Centar za obuku KPZ-Niš

SPECIJALNO FIZIČKO OBRAZOVANJE

NASTAVNI PLAN I PROGRAM

**UPRAVE ZA IZVRŠENJE
ZAVODSKIH SANKCIJA**

Niš, oktobar 2005

**ZA INTERNU UPOTREBU
NA NIVOU
UPRAVE ZA IZVRŠENJE ZAVODSKIH SANKCIJA**

**Koordinator projekta nastavnog plana i programa SFO
Savetnik Ministra Pravde
Velimir Čavić**

Autori

**Predsednik komisije:
Upravnik Velimir Vidić prof.fizičke kulture 2.DAN judo**

Članovi komisije:

**Upravnik Mitar Jakovljević 5.DAN aikido i ju-jutsu
Upravnik Nenad Dražević 3.DAN karate
Slavko Šepović 2.DAN ju-jutsu
St.stražar Dejan Stanković 2.DAN realni aikido**

Recenzija

**Prodekan Fakulteta fizičke kulture u Nišu
Dr. Milovan Bratić**

**Odobrava
Direktor Uprave za IZS
Dragoljub Lončarević**

**Dizajn i obrada
St.str.Dejan Stanković**

S A D R Ž A J

1. Norme i kriterijumi za prijem pripravnika Službe za obezbeđenje u radni odnos.....	4
2. Norme i kriterijumi za prijem pripravnica Službe za obezbeđenje u radni odnos.....	5
3. Tematika SFO.....	6
4. Nastavna pitanja i vežbe.....	9
5. Metodika.....	21
6. Godišnji plan realizacije SFO po Ustanovama.....	24
7. Norme za proveru fizičke kondicije radnika Službe za obezbeđenje.....	26
8. Norme za proveru fizičke kondicije radnica Službe za obezbeđenje.....	27
9. Program takmičenja za Radničko-sportske igre Ustanova za izvršenje na nivou Uprave.....	28

1. NORME I KRITERIJUMI ZA PRIJEM PRIPRAVNIKA SLUŽBE ZA OBEZBEĐENJE U RADNI ODNOS

I. Kriterijumi za prijem pripravnika

A. Estetski izgled

1. tetovaža (kandidat NE SME imati tetovažu na telu)
2. visina (kandidat NE SME biti niži rastom od 175 cm /sto sedamdeset pet centimetara)
3. gojaznost (kandidat TREBA imati skladno izgrađenu muskulaturu tela)

II. Norme za prijem pripravnika

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	20	20	20	---	---	---
Okretnost	---	---	---	3	---	---
Brzina	---	---	---	---	16	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	5



2. NORME I KRITERIJUMI ZA PRIJEM PRIPRAVNICA SLUŽBE ZA OBEZBEĐENJE U RADNI ODNOS

I. Kriterijumi za prijem pripravnica

A. Estetski izgled

1. tetovaža (kandidatkinja NE SME imati tetovažu na telu)
2. visina (kandidatkinja NE SME biti niža rastom od 165 cm /sto šezdeset pet centimetara)
3. gojaznost (kandidatkinja TREBA imati skladno izgrađenu muskulaturu tela)

II. Norme za prijem pripravnica

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	10	10	10	---	---	---
Okretnost	---	---	---	1	---	---
Brzina	---	---	---	---	20	---
Izdržljivost	---	---	---	---	---	4



1. TEMATIKA

Nastavna jedinica 01 – Padovi i bacanja				
Sadržaj:	P	S	T	I
<input checked="" type="checkbox"/> Pad napred (MAE UKEMI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pad nazad (USHIRO UKEMI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pad u stranu (YOKO UKEMI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Veliko spoljašnje košenje (O SOTO GARI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Bacanje preko ramena (IPON SEOI NAGE)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Bacanje preko kuka (UKI GOSHI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Čišćenje prednje noge (DE ASHI BARAI)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Veliko unutrašnje čišćenje (O UCHI GARI)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Malo unutrašnje čišćenje (KO UCHI GARI)			+	
<input checked="" type="checkbox"/> Gušenje (HADAKA JIME)		+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Poluga na laktu (JUJI GATAME)		+	+	

Nastavna jedinica 02 – Blokovi i udarci				
Sadržaj:	P	S	T	I
<input checked="" type="checkbox"/> Spoljašnji visoki blok (SOTO UKE)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Unutrašnji blok (UDE UKE)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Gornji blok (AGE UKE)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Niski blok (GEDAN BARAI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac rukom sa iskorakom (OI ZUKI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac rukom iz kuka (GYAKO ZUKI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac nogom direktno (MAE GERI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Udarac nogom sa strane (MAWASHI GERI)		+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Gornji blok udarac	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Donji blok udarac	+	+	+	

LEGENDA

P (Obuka za pripravnike)

S (Obuka za stražare)

T (Obuka instruktora – trenera)

I (Informativni deo)

Nastavna jedinica 03 – Zahvati privođenja				
Sadržaj:	P	S	T	I
<input checked="" type="checkbox"/> „Damski hvat“ (NIKYO)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Ključ na laktu (UDE GARAMI)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Poluga na laktu (IKKYO)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Poluge na prstima (SANKYO)		+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Dvostruko privođenje	+	+	+	

Nastavna jedinica 04 – Odbrana od hvatova i zahvata				
Sadržaj:	P	S	T	I
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za ruke (jednom rukom, obema rukama, hvat za palicu)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za rever (jednom rukom, obema rukama)			+	+
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za rukav (jednom rukom, obema rukama)			+	+
<input checked="" type="checkbox"/> Hvat za okovratnik			+	+
<input checked="" type="checkbox"/> Obuhvat tela (spreda, pozadi)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Obuhvat oko vrata (spreda, pozadi)		+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Gušenje (spreda, pozadi)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Sprečavanje napada na drugo lice (rukom, nogom)		+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pretnja nožem	+	+	+	

Nastavna jedinica 05 – Odbrana od napada udarcima i predmetima				
Sadržaj:	P	S	T	I
<input checked="" type="checkbox"/> Udarci (rukom, nogom)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Napad predmetima (flašom, palicom ili motkom, stolicom, nožem-sve varijante)	+	+	+	
<input checked="" type="checkbox"/> Pretnja oružjem (pištoljem)	+	+	+	

Nastavna jedinica 06 – Savlađivanje pasivnog otpora				
Sadržaj:	P	V	T	I
Savlađivanje pasivnog otpora kada lice sedi	+	+	+	
Savlađivanje pasivnog otpora kada lice leži (na leđa i na stomak)	+	+	+	
Savlađivanje pasivnog otpora držanjem za predmete	+	+	+	



2. NASTAVNA PITANJA I VEŽBE

Nastavna jedinica 01 – Padovi i bacanja

I. Padovi

A. Pad napred /mae ukemi/ - P - S - T

1. pad iz klečećeg položaja
2. pad iz pognutog položaja
3. pad iz stojećeg položaja
4. pad iz kretanja



B. Pad u stranu /yoko ukemi/ - P - S - T

1. pad iz sedećeg položaja
2. pad iz klečećeg položaja
3. pad iz stojećeg položaja



C. Pad nazad /ushiro ukemi/ - P - S - T

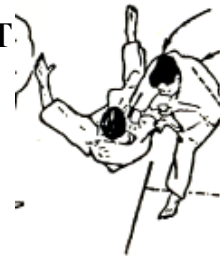
1. pad iz sedećeg položaja
2. pad iz klečećeg položaja
3. pad iz kretanja



II. Bacanja

A. Veliko spoljašnje košenje /o soto gari/ - P - S - T

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod napada predmetima/



B. Bacanje preko ramena /ipon seoi nage/ - P - S - T

1. izazivanje neravnoteže i otvaranje za ulazak (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod napada stolicom/
/kod obuhvata preko ruku/



C. Bacanje preko kuka /uki goshi/ - P - S - T

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za bacanje (*cukuri*)
3. bacanje (*kake*)
4. primena bacanja /kod obuhvata ispod ruku/



D. Čišćenje prednje noge /de ashi barai/ - T

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja /kod propuštenog napada/



E. Veliko unutrašnje čišćenje /o uchi gari/ - T

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja /kod povlačenja protivnika/



F. Malo unutrašnje čišćenje /ko uchi gari/ - T

1. izazivanje neravnoteže (*kuzushi*)
2. ulazak za čišćenje (*cukuri*)
3. čišćenje (*kake*)
4. primena čišćenja



G. Gušenje /hadaka jime/ - S - T

1. kad protivnik sedi
2. kad obojica stoje
3. kad je protivnik iznad – gušenje podlakticom desne ruke hvatom za rever i obuhvatom oko vrata



H. Poluga na laktu /juji gatame/ - S - T

1. posle izvedenog bacanja



Nastavna jedinica 02 – Blokovi i udarci

I. Blokovi

A. Spoljašnji visoki blok /levi soto uke/ - P - S - T

1. položaj tela /osnovni stav - FUDO DACHI/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt - CHOKU ZUKI/



B. Gornji blok /age uke/ - P - S - T

1. položaj tela /osnovni stav/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt – JODAN ZUKI/

C. Unutrašnji blok /ude uke/ - P - S - T

1. položaj tela /osnovni stav/
2. kontrakcija pokreta leve i desne ruke
3. primena bloka /desni direkt – CHUDAN ZUKI/

D. Spoljašnji niski blok /soto gedan barai/ - P - S - T

1. položaj tela /osnovni stav/
2. rotacija kuka i kontrakcija desne i leve ruke
3. primena bloka /desni MAE GERI GEDAN/

II. Udarci

A. Udarci rukom - P - S - T

1. desni i levi GYAKU ZUKI
2. desni i levi OI ZUKI
3. desni kroše - MAWASHI ZUKI



B. Udarci nogom - P - S - T

1. desni i levi MAE GERI
2. desni i levi MAWASHI GERI



C. Povezivanje vežbe /blok-udarac/

1. levi soto uke – desni GYAKO ZUKI CHUDAN
2. levi gedan barai - desni GYAKO ZUKI GEDAN
3. udarac i blok u četiri strane - SHIHO ZUKI AGE UKE
4. tehnike napada u povlačenju - presretanje sa blokom i udarcem

Nastavna jedinica 03 – Zahvati privođenja

I. Damski hvat /NIKYO/ - P - S - T

A. Pozadi

1. poluga naniže
2. poluga naviše

B. Spređa

1. poluga naniže
2. poluga naviše

C. Uvežbavanje na levoj i desnoj ruci

II. Ključ na laktu /UDE GARAMI/ - P - S - T

A. Pozadi

1. na levu ruku
2. na desnu ruku

B. Sa strane

1. na levu ruku
2. na desnu ruku

C. Spređa

1. na levu ruku
2. na desnu ruku



III. Poluga na ispruženom laktu /UDE OSAE/ - P - S - T

A. Hvat sa prednje strane

B. Hvat sa zadnje strane

IV. Poluge na prstima - S - T

A. Poluga na jednom i tri prsta /SANKYO/

B. Poluga na prstima preko podlaktice

V. Dvostruko privođenje – kombinacija poluga - P - S - T

A. Poluga HIJI JIME i „damski hvat“

B. Ključ na laktu i „damski hvat“

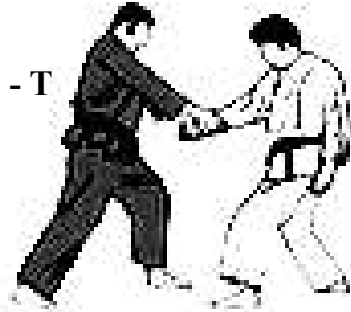


Nastavna jedinica 04 – Odbrana od hvatova i zahvata

I. Odbrana od hvatova za ruke

A. Jednom za jednu /KATATE TORI/ - P - S - T
- istom za istu /AI HANMI/

1. kroz polugu IKKYO
2. kroz polugu NIKYO



- za različitu ruku /GYAKO HANMI/

1. kroz SHIHO NAGE
2. izvlačenjem

B. Obema za jednu /KATATE RIOTE TORI/ - P - S - T

1. izvlačenjem
2. kroz polugu na laktu HIDJI JIME



C. Obema za obe /RIOTE TORI/ - T - I
- spreda

1. poluga WAKI GATAME
2. varijanta NIKYO

- pozadi /USHIRO RIOTE TORI/

1. poluga NIKYO
2. poluga IKKYO



D. Hvat za palicu /KATATE TORI/ - P - S - T
- jednom rukom

1. slobodan vrh palice - izvlačenjem
2. uhvaćen vrh palice – SHIHO NAGE

- obema rukama

1. slobodan vrh palice – izvlačenjem uz SUKI NAGE
2. blokiran vrh - udarcem HIDJI ATE

II. Odbrana od obuhvata oko tela - P - S - T

A. Spređa

1. obuhvat ispod ruku - poluga iskretanjem vrata
2. obuhvat preko ruku – bacanjem UKI GOSHI

B. Pozadi

1. obuhvat ispod ruku – bacanjem KIRI GAESHI
2. obuhvat preko ruku – bacanjem SEOI OTOSHI



III. Odbrana od obuhvata oko vrata - S - T

1. sprečavanje obuhvata – provlačenjem sa ključem na laktu
2. hvat „španska kragna“ – poluga na vratu i podizanje potkolenice
3. gušenje HADAKA JIME – provlačenjem sa polugom HIDJI JIME

IV. Sprečavanje pretnje oružjem

A. Pretnja nožem /TANTO DORI/ - P - S - T

1. spređa - poluga KOTE GAESHI
2. pozadi - poluga KOTE GAESHI



V. Odbrana od gušenja

A. Spređa ispruženim rukama - P - S - T

1. kroz polugu WAKY GATAME
2. kroz polugu NIKYO



B. Spređa zgrčenim rukama - T - I

1. bacanjem CURI KOMI GOSHI

C. Pozadi ispruženim rukama - T - I

1. poluga na palcu

D. Pozadi zgrčenim rukama - T - I

1. bacanjem IPON SEOI NAGE



Nastavna jedinica 05 – Odbrana od napada

I. Odbrana od udaraca

A. Odbrana od udaraca rukom - P - S - T

1. kroše – levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI

Vežbe

- Pokret glavom (eskivaža)
- Sklanjanje udarca levom rukom i zatezanje ruke na kuk
- Vraćanje udarca korenom desne ruke

Redosled uvežbavanja vežbi

- Usporen pokret
- Realna brzina
- Maksimalna brzina
- Maksimalna brzina sa pretnjom

Situacioni trening

- Zamena partnera
 - Rad u trojkama
2. direkt – sklanjanje desnim dlanom i desni URAKEN
 3. ostali udarci /aperkat, levi kroše i desni direkt/ - kao odbrana od desnog direkta

B. Odbrana od udaraca nogom - P - S - T

1. MAE GERI – donji blok i desni GYAKO ZUKI

Vežbe

- Pokret kuka (eskivaža)
- Sklanjanje udarca levom rukom i zatezanje ruke na kuk
- Vraćanje udarca korenom desne ruke

Redosled uvežbavanja vežbi

- Usporen pokret
- Realna brzina
- Maksimalna brzina
- Maksimalna brzina sa pretnjom

Situacioni trening

- Zamena partnera
- Rad u trojkama
- Rad u krugu
- Planirani udarci
- Proizvoljni udarci



2. MAWASHI GERI

Vežbe

- Pihvatanje levom rukom –UDE UKE CHUDAN
- Prelazak u polugu na kolenu
- Prelazak u kontrolu

3. MAWASHI GERI GEDAN (low kick)

Vežbe

- Izbegavanje udarca podizanjem potkolenice

II. Pretnja pištoljem /SHOMEN ZUKE/ - P - S - T

1. spreda - izbijanjem oružja
- otimanjem oružja
2. pozadi /HAIMEN ZUKE/ - izbijanjem oružja
- otimanjem oružja
3. pretnja sa kuka /KOSHI GAMAE/ - otimanjem oružja

III. Odbrana od napada predmetima

A. Odbrana od udaraca palicom i flašom - P - S - T

1. napad odozgo - levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI
Skretanje udaraca levom rukom uz istovremeno
zatezanje desne ruke na desni kuk
 - pokret leve noge
 - step unapred i u stranu
 - udarac korenom dlana desne ruke
2. napad ukoso odozgo – ista odbrana uz dublji pokret tela naniže
3. ubod flašom - Skretanje dlanom leve ruke uz
istovremeno zatezanje desne ruke na desni
kuk
 - Varijante uboda: u glavu
 - u grudi
 - u stomak

B. Odbrana od napada nožem - P - S - T

1. napad odozgo - levi SOTO UKE i desni GYAKO ZUKI
2. napada bodom u lice ili grudi - SOTO UKE i GYAKO ZUKI
3. napad odozdo - GEDAN BARAI i GYAKO ZUKI
 - kružni pokret desne ruke i udarac SHUTO
 - blok levom ili desnom rukom i KOTE GAESHI
4. ostale odbrane - ukrštenim rukama sa ključem na laktu

C. Odbrana od udarca stolicom - T- I

1. kroz bacanje IPON SEOI NAGE
2. kroz bacanje O SOTO GARI
3. sklanjanjem uz hvat za noge

Nastavna jedinica 06 –Savlađivanje pasivnog otpora

I. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice sedi – kleči - P - S - T

1. poluga na zglobu šake - SANKYO

II. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice leži na leđima - P - S - T

1. poluga HIJI JIME
2. poluga „damski hvat“

III. Savlađivanje pasivnog otpora kada lice leži na stomaku - P - S - T

1. poluga na zglobu šake – SANKYO
2. poluga ključ na laktu
3. poluga „damski hvat“

D. Sprečavanje držanja za predmete

1. poluga SANKYO
2. ključ na laktu
3. „damski hvat“



3. METODIKA NASTAVNOG PROGRAMA

I. Uvodni deo časa

A. Vežbe zagrevanja

1. obično trčanje – 300 metara
2. bočno trčanje
3. trčanje unazad
4. kretanje u gardu
5. rotacije

II. Pripremni deo časa

A. Vežbe labavljenja, istezanja i jačanja

1. vežba disanja
2. sukanje trupa
3. bočno istezanje
4. kruženje glavom
5. pognuto sukanje
6. „plivanje“
 - „kraul“
 - „leđno“
 - „leptir“ (unapred, unazad)
7. kruženje trupa
8. prenos težine u raznoženju
9. vežbe raznoženja u sedećem stavu
 - niz ispružene noge (pravo-bočno)
 - unapred

10. trbušni mišići

- podizanje trupa
- podizanje nogu
- bočno podizanje
- grčenje i ispružanje kolena

11. sklekov

- obični
- unapred
- ispruženim rukama
- raširenim rukama

II. Glavni deo časa

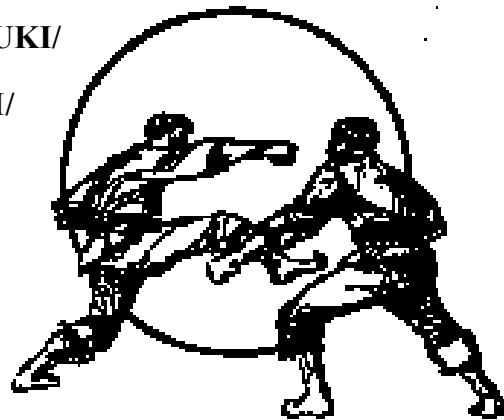
B. Specifične vežbe

1. Udarci

- a) kontrakcija
- b) rukom /OI ZUKI/
- c) rukom /GYAKO ZUKI/
- d) nogom /MAE GERI/

2. Blokovi

- a) gornji
- b) spoljni
- c) unutrašnji
- d) donji



3. Vežbe osnovnog garda

- a) kružni pokret kuka sa udarcem /GYAKO ZUKI/
- b) sklanjanje udarca u grudi i stomak
- c) sklanjanje udarca odozgo sa udarcem /GYAKO ZUKI/

4. Vežbe izvlačenja iz ravnoteže (UCHI KOMI)

- a) unapred
- b) unazad
- c) u stranu

5. Vežbe obučavanja i usavršavanja tehnika odbrane bacanjem, udarcima i polugama

III. Završni deo časa

A. Vežbe opuštanja

- 1. istezanje u sedećem raznoženju
- 2. sukanje u sedećem raznoženju
- 3. masaža kotrljanjem
- 4. masaža gaženjem
- 5. masaža udarcima
- 6. rastresanje (podizanje ledima)
- 7. određenim igrama u trajanju od 15 minuta



4. GODIŠNJI PLAN REALIZACIJE SFO PO USTANOVAMA

Godišnji plan izvođenja nastave SFO (specijalno fizičko obrazovanje) za radnike Službe za obezbeđenje po Ustanovama za izvršenje zavodskih sankcija trajeće 10 (deset) kalendarskih meseci i to počev od marta, sa pauzom od 2 (dva) meseca (juli i avgust). Nedeljni fond časova biće 2 (dva) školska časa i to u blok nastavi.

Ukupan broj časova SFO po Ustanovama je planiran na 80 (osamdeset) školskih časova.

Struktura časa (treninga):

1. Uvodni deo časa (trajanje 10 minuta)
 - zagrevanje organizma
2. Pripremni deo časa (trajanje 10 minuta)
 - a. Vežbe labavljenja
 - b. Vežbe istežanja
 - c. Vežbe snage
3. Glavni deo časa (trajanje 55 minuta)
 - obuka i uvežbavanje tehnika odbrane bacanjem, udarcima i polugama
4. Završni deo časa (trajanje 15 minuta)
 - vraćanje organizma u stanje mirovanja uz vežbe ili igre

Na kraju trenažnog ciklusa obuke na godišnjem nivou, vrši se testiranje tj. provera fizičke kondicije i uvežbanosti radnika Službe za obezbeđenje.

Proveru sprovodi komisija određena od strane Uprave za izvršenje zavodskih sankcija, koja će biti naknadno formirana.

Mesec	MART	APRIL	MAJ	JUN
Tehnike	- Padovi (napred, nazad, u stranu) - Odbrana od udaraca - Bacanje O SOTO GARI - „Damski hvat“ - Pasivni otpor sedeći	- Padovi - Bacanje UKI GOSHI - Ključ na laktu - Poluga na laktu - Odbrana od flaše - Odbrana od palice	- Padovi - Bacanje IPON SEOI NAGE - Pasivni otpor ležeći - Odbrana od motke - Odbrana od noža	- Padovi - Bacanja - Odbrana od obuhvata - Pasivni otpor – dvostruki - Odbrana od pretnje pištoljem

JUL i AVGUST (PAUZA)

Mesec	SEPTEMBAR	OKTOBAR	NOVEMBAR	DECEMBAR
Tehnike	<ul style="list-style-type: none">- Padovi (napred, nazad, u stranu)- Odbrana od udaraca- Bacanje O SOTO GARI- „Damski hvat“- Pasivni otpor sedeći	<ul style="list-style-type: none">- Padovi- Bacanje UKI GOSHI- Ključ na laktu- Poluga na laktu- Odbrana od flaše- Odbrana od palice	<ul style="list-style-type: none">- Padovi- Bacanje IPON SEOI NAGE- Pasivni otpor ležeći- Odbrana od motke- Odbrana od noža	<ul style="list-style-type: none">- Padovi- Bacanja- Odbrana od obuhvata- Pasivni otpor – dvostruki- Odbrana od pretnje pištoljem

Mesec	JANUAR	FEBRUAR
Tehnike	Objedinjeno obnavljanje svega prethodno naučenog iz oblasti SFO	Objedinjeno obnavljanje i testiranje



5. NORME ZA PROVERU FIZIČKE KONDICIJE RADNIKA SLUŽBE ZA OBEZBEĐENJE

I. Provera fizičke kondicije prema uzrasnim karakteristikama

Starost radnika za obezbeđenje do 35 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	20	20	20	-----	-----	-----
Okretnost	-----	-----	-----	2	-----	-----
Brzina	-----	-----	-----	-----	16	-----
Izdržljivost	-----	-----	-----	-----	-----	5

Starost radnika za obezbeđenje do 40 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	16	16	16	-----	-----	-----
Okretnost	-----	-----	-----	2	-----	-----
Brzina	-----	-----	-----	-----	18	-----
Izdržljivost	-----	-----	-----	-----	-----	6

Starost radnika za obezbeđenje do 45 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 1000m/min
Snaga	12	12	12	-----	-----	-----
Okretnost	-----	-----	-----	1	-----	-----
Brzina	-----	-----	-----	-----	20	-----
Izdržljivost	-----	-----	-----	-----	-----	7

6. NORME ZA PROVERU FIZIČKE KONDICIJE RADNICA SLUŽBE ZA OBEZBEĐENJE

J. Provera fizičke kondicije prema uzrasnim karakteristikama

Starost radnica za obezbeđenje do 35 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	10	10	10	----	----	----
Okretnost	----	----	----	1	----	----
Brzina	----	----	----	----	22	----
Izdržljivost	----	----	----	----	----	4,5

Starost radnica za obezbeđenje do 40 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	8	8	8	----	----	----
Okretnost	----	----	----	1	----	----
Brzina	----	----	----	----	24	----
Izdržljivost	----	----	----	----	----	5

Starost radnica za obezbeđenje do 45 godina

	Sklekovi	Trbušnjaci	Čučnjevi	Kolut napred nazad	Trčanje 100m/s	Trčanje 500m/min
Snaga	6	6	6	----	----	----
Okretnost	----	----	----	1	----	----
Brzina	----	----	----	----	26	----
Izdržljivost	----	----	----	----	----	5,5

7. PROGRAM ZA TAKMIČENJE USTANOVA ZA IZVRŠENJE NA NIVOU UPRAVE

Takmičenje Ustanova na nivou Uprave za izvršenje zavodskih sankcija obavljaće se po priloženom programu. Takmičenje će se bodovati na osnovu pravilnosti, brzine i kontrole prikazanih tehnika. Ne postoje borbe već samo demonstracije dole priloženih grupa tehnika.

Komisiju za ocenjivanje čine tri sudije, koji su ujedno i instruktori-predavači SFO. Ocenjivanje se vrši po parovima koji predstavljaju svoje Ustanove posle svake grupe izvedenih tehnika. Ocene se po izvedenim grupama tehnika sabiraju i daje se konačna ocena.

Tehnike koje se mogu demonstrirati mogu biti samo iz Nastavnog plana i programa obuke Službe za obezbeđenje i to:

1. Padovi
 - a. Pad napred /MAE UKEMI/
 - b. Pad nazad /USHIRO UKEMI/
 - c. Pad u stranu /YOKO UKEMI/
2. Bacanja
 - a. O SOTO GARI sa polugom JUJI GATAME
 - b. IPON SEOI NAGE
 - c. UKI GOSHI
3. Odbrana od udaraca
 - a. Rukom sa prelaskom u gušenje HADAKA JIME
 - b. Nogom sa prelaskom u bacanje O SOTO GARI i polugom JUJI GATAME
 - c. Nožem odozdo kroz polugu KOTE GAESHI i kontrolom
4. Odbrana od hvatova
 - a. Jednom za jednu ruku kroz polugu na laktu IKKYO
 - b. Obuhvat s leđa ispod ruku kroz bacanje KIRI GAESHI
 - c. Spređa za vrat (gušenje) sa ispruženim rukama kroz polugu WAKI GATAME u ključ na laktu i vezivanje lisicama

Svaku Ustanovu koja učestvuje na takmičenju predstavljaju po 2 (dva) takmičara.