

## **REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES**

### **Artigo 1º**

#### **Objecto e campo de aplicação**

O presente Regulamento tem por objecto o estabelecimento de regras que permitam homologar e atribuir graduações aos praticantes de Kung-Do inscritos na Federação Portuguesa de Kung-Do (FPKD).

### **Artigo 2º**

#### **Graduações**

1. A hierarquia no Kung-Do está definida por antiguidade e graduação técnica e mental do praticante, conforme a seguinte descrição:

- Cinto Branco;
- Cinto Amarelo;
- Cinto Laranja;
- Cinto Verde;
- Cinto Azul;
- Cinto Roxo;
- Cinto Castanho;
- Cinto Preto (1º a 10º Grau).

2. Praticantes menores de 14 anos:

- Cinto Branco;
- Cinto Branco-Amarelo;
- Cinto Amarelo;
- Cinto Amarelo-Laranja;
- Cinto Laranja;
- Cinto laranja-Verde;
- Cinto Verde;
- Cinto Verde-Azul;
- Cinto Azul.

3. Nas faixas Branca, Amarela, Laranja, Verde, Azul, Roxa e Castanha, os instrutores podem optar pela divisão de cada faixa por graus (faixa lisa e mais 3 graus), mas nesse caso não se aplica aos menores de 14 anos as faixas de duas cores.

### **Artigo 3º**

#### **Uniforme oficial**

1. Uniforme oficial:

- a) Calça preta ou branca, modelo Kung-Do;
- b) T-Shirt de manga curta.

2. A graduação do praticante será identificada pelo uso de um cinto de graduação ou através de uma impressão no lado esquerdo da t-shirt.

### **Artigo 4º**

#### **Competências dos Instrutores**

- 1. Os instrutores com a certificação de Instructor (Nível 1) da IKDF podem atribuir graduações de Kung-Do até Cinto Azul, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.
- 2. Os instrutores com a certificação de Advanced Instructor (Nível 2) da IKDF podem atribuir



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

gradações de Kung-Do até Cinto Roxo, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

3. Os instrutores com a certificação de Senior Instructor (Nível 3) da IKDF podem atribuir graduações de Kung-Do até Cinto Castanho, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

4. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) da IKDF podem atribuir graduações de Kung-Do até Cinto Preto 1º Grau, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

5. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) e graduação de Cinto Preto 5º Grau da IKDF podem atribuir graduações até Cinto Preto 2º Grau, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

6. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) e graduação igual ou superior a Cinto Preto 6º Grau da IKDF podem atribuir graduações até Cinto Preto 3º Grau, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

7. O pedido de homologação de graduações junto da FPKD é obrigatório e da exclusiva responsabilidade dos respectivos sócios efectivos.

### **Artigo 5º**

#### **Competências do Conselho Nacional de Mestres**

Sem prejuízo das competências definidas pelos Estatutos, são competências do Conselho Nacional de Mestres:

- a) Elaborar o presente regulamento;
- b) Organizar e dirigir os exames de graduações nacionais;
- c) Atribuir graduações até Cinto Preto 3º Grau, inclusive, aos praticantes inscritos na FPKD;
- d) Propor à International Kung-Do Federation (IKDF) a graduação de praticantes inscritos na FPKD;
- e) Homologar as graduações propostas pelos sócios efectivos, sempre que respeitem os requisitos definidos no presente regulamento.

### **Artigo 6º**

#### **Competências da Direcção**

Sem prejuízo das competências definidas pelos Estatutos, são competências da Direcção aprovar o presente regulamento.

### **Artigo 7º**

#### **CrITÉRIOS gerais de homologação/atribuição de graduações**

Os critérios gerais para homologação ou atribuição de graduações são os seguintes:

- a) Filiação activa na FPKD do sócio efectivo proponente da homologação ou do pedido de exame de graduação;
- b) Inscrição activa do praticante na FPKD;
- c) O sócio efectivo e o praticante não podem ter qualquer processo disciplinar ou semelhante, em curso na FPKD.

### **Artigo 8º**

#### **Requisitos de graduação**

**1. Cinto Branco:** O praticante deve conhecer bem a etiqueta na academia e as cinco máximas do Kung-Do: Respeito, Humildade, Disciplina, Honra e Lealdade.

**2. Cinto Amarelo:**

- a) Idade mínima: 7 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 6 meses;
- c) Fundamentos<sup>1</sup>:
  - Striking:



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- Posições básicas;
- Posição de combate;
- Mobilidade;
- Socos básicos;
- Defesas básicas;
- Pontapé crescente pelo exterior;
- Pontapé crescente pelo interior;
- Pontapé frontal;
- Combinações básicas;
- As 5 técnicas de base de braços e de pernas (forma).
- Grappling:
  - Posições básicas: Guarda aberta e fechada, meia guarda, lateral, montada, costas;
  - Mobilidade: Queda lateral, queda para trás, rolamento atrás e à frente, fuga de anca, ponte sobre o ombro, levantada da técnica;
  - Imobilizações;
  - Chave de braço recta;
  - Americana;
  - Passagens de guarda;
  - Projecções: Entrada às duas pernas.
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate<sup>ii</sup>: 1x2 min;
- f) Condição física: 25 flexões de braços, 25 abdominais, 25 agachamentos e 3 elevações na barra.

### **3. Cinto Laranja:**

- a) Idade mínima: 8 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 6 meses, a partir da graduação anterior;
- c) Fundamentos:
  - Striking:
    - Golpes de martelo da mão;
    - Pontapé lateral;
    - Pontapé circular;
    - Combinações básicas.
  - Grappling:
    - Posições básicas; Joelho na barriga;
    - Mobilidade; Ponte sobre o pescoço, Sprawl;
    - Triângulo de pernas;
    - Defesa básica do triângulo de pernas;
    - Overhook do clinch;
    - Underhook do clinch;
    - Transições: Raspagens básicas, passagem de guarda em pé, reposição de guarda da lateral;
    - Projecções: Entrada a uma perna, o-soto-gari (ceifar por fora);
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate: 2x2 min;
- f) Condição física: 30 flexões de braços, 30 abdominais, 30 agachamentos e 5 elevações na barra.

### **4: Cinto Verde:**

- a) Idade mínima: 10 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 6 meses, a partir da graduação anterior;
- c) Fundamentos:
  - Striking:
    - Defesas avançadas;
    - Golpes com o reverso da mão;
    - Golpes de Joelho;
    - Pontapé triangular;



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- Pontapé para trás;
- Combinações básicas.
- Grappling:
  - Triângulo de braços;
  - Guilhotina em pé;
  - Defesa da Guilhotina em pé;
  - Kimura;
  - Pegadas no clinch;
  - Body lock do clinch;
  - Chave de pé recta;
  - Transições: Passagem da meia guarda para a lateral, passagem da lateral para a montada, saída básica da montada;
  - Projecções: Projecção de anca com e sem rasteira ao pé;
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate: 3x2 min;
- f) Condição física: 40 flexões de braços, 40 abdominais, 40 agachamentos e 6 elevações na barra.

#### **5. Cinto Azul:**

- a) Idade mínima: 12 anos
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 8 meses, a partir da graduação anterior;
- c) Fundamentos:
  - Striking:
    - Golpes de cotovelo;
    - Defesas básicas de pernas;
    - Pontapé circular pelo interior;
    - Pontapé de machado;
    - Pontapé rotativo para trás;
    - Combinações avançadas.
  - Grappling:
    - Chave de pulso;
    - Guilhotina;
    - Mata Leão;
    - Chave de joelho recta;
    - Mata leão no pé;
    - Chave ao calcanhar;
    - Projecções: Projecção pelas costas, puxada ao solo de frente com controlo de braço e cabeça.
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate: 4x2 min;
- f) Condição física: 50 flexões de braços, 50 abdominais, 50 agachamentos e 7 elevações na barra.

#### **6. Cinto Roxo:**

- a) Idade mínima: 14 anos
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;
- c) Fundamentos:
  - Striking:
    - Golpes com a base da mão;
    - Stomp kicks;
    - Pontapés baixos;
    - Pontapé de gancho;
    - Pontapé rotativo crescente;
    - Combinações avançadas.
  - Grappling:
    - Omoplata;
    - Ezequiel;



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- Defesas e Transições diversas;
- Projecções diversas;
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate: 5x2 min;
- f) Condição física: 60 flexões de braços, 60 abdominais, 60 agachamentos e 8 elevações na barra.

**7. Cinto Castanho:**

- a) Idade mínima: 16 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;
- c) Fundamentos:
  - Strking:
    - Golpes de sabre da mão;
    - Golpes com os dedos da mão;
    - Pontapé rotativo de gancho;
    - Combinações avançadas.
  - Grappling:
    - Gravata peruviana do Norte/Sul;
    - Bulldog choke;
    - Anaconda;
    - D'Arce Choke;
    - Defesas e Transições diversas;
    - Projecções: Suplex.
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combate: 7x2 min;
- f) Condição física: 80 flexões de braços, 80 abdominais, 80 agachamentos e 10 elevações na barra.

**8. Cinto Preto 1º Grau:**

- a) Idade mínima: 18 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;
- c) CEU<sup>iii</sup>: 1, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos:
  - Striking:
    - Golpe de mão “boca de tigre”;
    - Golpe “garra de tigre”;
    - Cabeçadas;
    - Golpes de cotovelo, mão aberta e socos em salto;
    - Joelhadas e pontapés em salto;
    - Combinações avançadas.
  - Grappling: Técnicas avançadas;
- e) Sombra: 3 min;
- f) Combate: 10x2 min;
- g) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

**9) Cinto Preto 2º Grau:**

- a) Idade mínima: 20 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 2 anos, a partir da graduação anterior;
- c) CEU: 2, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos: Técnicas avançadas de Striking e Grappling;
- e) Sombra: 3 min;
- f) Combate: 10x2 min;
- g) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

**10. Cinto Preto 3º Grau:**

- a) Idade mínima: 23 anos



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 3 anos, a partir da graduação anterior;
- c) CEU: 3, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos: Técnicas avançadas de Striking e Grappling;
- e) Sombra: 3 min;
- f) Combate: 10x2 min;
- g) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

**11. Cinto Preto 4º Grau:**

- a) Idade mínima: 27 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 4 anos, a partir da graduação anterior;
- c) CEU: 4, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos: Técnicas avançadas de Striking e Grappling;
- e) Sombra: 3 min;
- f) Combate: 10x2 min;
- g) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

**12. Cinto Preto 5º Grau:**

- a) Idade mínima: 32 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 5 anos, a partir da graduação anterior;
- c) CEU: 5, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos: Técnicas avançadas de Striking e Grappling;
- e) Sombra: 3 min;
- f) Combate: 10x2 min;
- g) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

**13.** Os candidatos a graduações para Cinto Preto 6º Grau e acima são considerados com base no seguinte:

- a) Devem ser praticantes de qualidade notável, sendo estimados pelos seus pares como excelentes praticantes de Kung-Do e seres humanos exemplares;
- b) Devem promover a filosofia do Kung-Do e contribuir para os objectivos da IKDF.

**14.** As graduações para Cinto Preto 4º Grau e acima são atribuídas exclusivamente pelo Conselho Mundial de Mestres da IKDF.

**15.** Todas as graduações de Cinto Preto devem ser registadas na IKDF.

**Artigo 9º**

**Frequência de graduações**

- 1. Os exames de graduação nas academias podem ser realizados no máximo de três vezes por ano.
- 2. A FPKD e a IKDF realizam testes de graduação no máximo de três vezes por ano.
- 3. Em casos especiais a FPKD ou a IKDF poderão realizar ou autorizar outros exames de graduação desde que devidamente fundamentados.

**Artigo 10º**

**Condições especiais**

- 1. Condições especiais nos exames de graduação devem ser aplicadas aos candidatos com menos de 14 anos de idade, candidatos com mais de 40 anos de idade e candidatos com algum grau de incapacidade.
- 2. A IKDF poderá atribuir equivalências de graduações a praticantes de outras artes marciais desde que sejam praticantes de Kung-Do devidamente inscritos. Nestes casos o candidato terá que fazer um exame de graduação de acordo com o presente regulamento.

### **Artigo 11º**

#### **Certificados e outros documentos**

1. A emissão de certificados de graduação de Cinto Preto (1º a 10º Grau) é de exclusiva competência da IKDF.
2. A IKDF emite um passaporte internacional que descreve toda a actividade do praticante. Este documento será passado a praticantes com a graduação igual ou superior a Cinto Amarelo.

### **Artigo 12º**

#### **Taxas**

1. Os exames ou homologação de graduações até Cinto Castanho, inclusive está isenta de taxas.
2. Os exames ou homologação de graduações para Cinto Preto de 1º a 5º Grau são taxados segundo o Regulamento de Taxas em vigor na IKDF.
3. A atribuição de graduações para Cinto Preto 6º Grau e acima está isenta de taxas.

### **Artigo 13º**

#### **Casos omissos**

Os casos omissos ou dúvidas serão regulados pela Direcção da FPKD, depois de ouvido o Conselho Nacional de Mestres, tendo sempre em consideração o espírito do que está regulamentado.

### **Artigo 14º**

#### **Entrada em vigor**

O presente Regulamento entrará em vigor imediatamente após a sua aprovação.

---

<sup>i</sup> Trabalho das técnicas de base de Striking (no vazio) e de Grappling (com parceiro sem oposição). Em todas as graduações o exame pode incluir técnicas de base das graduações anteriores.

<sup>ii</sup> Combate com contacto ligeiro.

<sup>iii</sup> Número mínimo de unidades de educação contínua, obtidos através de estágios, seminários ou cursos técnicos (práticos) dirigidos pela FPKD ou pela IKDF.

# ANEXO I

# FHG



### FICHA DE HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÕES (FHG)

NOME	DATA DE NASCIMENTO	Nº. FEDERADO	SÓCIO EFECTIVO	GRADUAÇÃO PROPOSTA

Data de envio: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sócio efectivo:

\_\_\_\_\_

Assinatura e Carimbo do Sócio Efectivo:

\_\_\_\_\_

Data de Recepção na FPKD: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Data de Deliberação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Deliberação: \_\_\_\_\_

Assinatura e Carimbo da FPKD:

\_\_\_\_\_