

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. As graduações no Kung-Do:

- Faixa Branca;
- Faixa Amarela;
- Faixa Laranja;
- Faixa Verde;
- Faixa Azul;
- Faixa Roxa;
- Faixa Castanha;
- Faixa Preta (1º a 10º Grau).

2. 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)

Artigo 3º

Uniforme oficial

1. Uniforme oficial:

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

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

Artigo 4º

Competências dos Instrutores/Mestres

1. Os “instrutores/mestres” com graduação igual ou superior a Faixa Preta 1º Grau podem atribuir graduações de Kung-Do até Faixa Castanha, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

2. 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 testes de graduações nacionais;
- c) Atribuir graduações até Faixa Preta 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 pedido 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. Faixa Branca: O praticante deve conhecer bem a etiqueta na academia e as cinco máximas do Kung-Do: Respeito, Humildade, Disciplina, Honra e Lealdade.

2. Faixa Amarela:

- a) Idade mínima: 7 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 6 meses;
- c) Fundamentos¹:
 - Striking:
 - Posições básicas;
 - Posição de combate;
 - Mobilidade;
 - Socos básicos;
 - Defesas básicas;
 - Pontapé crescente pelo exterior;
 - Pontapé crescente pelo interior;
 - Pontapé frontal;
 - Combinações básicas.
 - Grappling²:
 - 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
 - Chave de braço da guarda
 - Defesa básica da chave de braço
 - Transições: Passagem de guarda por baixo, passagem de guarda por cima
 - Projeções: Entrada às pernas
- d) Sombra: 1 round de 2 min;
- e) Combate:
 - Combate de Striking: 1 round de 2 min.
 - Combate de Grappling: 1 round de 2 min.
- f) Condição física: 25 flexões de braços, 25 abdominais, 25 agachamentos e 3 elevações na barra.

3. Faixa 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, Norte/Sul;
 - Mobilidade; Ponte sobre o pescoço, Sprawl;
 - Chave de braço da montada;
 - Triângulo de pernas;
 - Defesa básica do triângulo;
 - Overhook do clinch;
 - Underhook do clinch;
 - Transições: Raspagem de 3 apoios, passagem de guarda em pé, reposição de guarda da lateral;
 - Projeções: Entrada a uma perna, defesa de entrada às pernas, o-soto-gari (ceifar por fora).
- d) Sombra: 1 round de 2 min;
- e) Combate
 - Combate de Striking: 1 round de 2 min;
 - Combate de Grappling: 1 round de 2 min;
 - Combate de Striking & Grappling: 1 round de 2 min.
- f) Condição física: 30 flexões de braços, 30 abdominais, 30 agachamentos e 5 elevações na barra.

4: Faixa 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;
 - Pontapé para trás;
 - Combinações básicas.
 - Grappling:
 - Triângulo de braços da lateral;
 - Guilhotina em pé;
 - Defesa da Guilhotina em pé;
 - Kimura da guarda;
 - Dupla pegada do pescoço no clinch;
 - Body lock do clinch;
 - Chave de pé reta;
 - Transições: Passagem da meia guarda para a lateral, passagem da lateral para a montada, saída básica da montada;
 - Projeções: Forquilha, projeção de anca com e sem rasteira ao pé.
- d) Sombra: 2 rounds de 2 min cada;
- e) Combate:
 - Combate de Striking: 2 round de 2 min;
 - Combate de Grappling: 2 round de 2 min;
 - Combate de Striking & Grappling: 1 round de 2 min.
- f) Condição física: 40 flexões de braços, 40 abdominais, 40 agachamentos e 6 elevações na barra.



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

5. Faixa 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 com braço em pé e no chão;
 - Defesa da Guilhotina com braço em pé e no chão;
 - Mata Leão;
 - Americana e Kimura da lateral;
 - Chave de joelho recta;
 - Mata leão no pé;
 - Chave ao calcanhar;
 - Projeções: Projeção pelas costas, puxada ao solo de frente com controlo de braço e cabeça.
- d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- e) Combate:
 - Combate de Striking: 2 round de 2 min;
 - Combate de Grappling: 2 round de 2 min;
 - Combate de Striking & Grappling: 2 round de 2 min.
- f) Condição física: 50 flexões de braços, 50 abdominais, 50 agachamentos e 7 elevações na barra.

6. Faixa Roxa:

- 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:
 - Kimura da posição Norte/Sul;
 - Guilhotina sem braço em pé e no chão;
 - Defesa da Guilhotina sem braço em pé e no chão;
 - Omoplata da guarda;
 - Anaconda;
 - Estrangulamento na montada (Ezequiel);
 - Transições: Passagem da montada para as costas;
 - Projeções: Projeção do body lock.
- d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- e) Combate:
 - Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Combate de Grappling: 2 rounds de 2 min cada;
 - Combate de Striking & Grappling: 2 round de 2 min.



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

f) Condição física: 60 flexões de braços, 60 abdominais, 60 agachamentos e 8 elevações na barra.

7. Faixa Castanha:

a) Idade mínima: 16 anos;

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;

c) Fundamentos:

▪ Striking:

- 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” da posição tartaruga e da entrada a uma perna;
- “D’Arce Choke” da meia guarda por cima;
- Americana da guarda;
- Transições: Reposição da meia guarda vindo da montada por baixo;
- Projeções: Suplex.

d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;

e) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 round de 2 min cada.

f) Condição física: 80 flexões de braços, 80 abdominais, 80 agachamentos e 10 elevações na barra.

8. Faixa Preta 1º Grau:

a) Idade mínima: 18 anos;

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;

c) Formação em arbitragem: Árbitro/Juiz de classe C;

d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD ou pela IKDFⁱⁱⁱ: 3, a partir da graduação anterior;

e) Fundamentos:

▪ Striking:

- Golpe de mão “boca de tigre”;
- Cabeçadas;
- Golpes de cotovelo, mão aberta e socos em salto;
- Joelhadas e pontapés em salto;
- Combinações avançadas.

▪ Grappling:

- Técnicas avançadas.

f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;

g) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate Total: 1 round de 2 min.

h) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

9) Faixa Preta 2º Grau:

a) Idade mínima: 20 anos;

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 2 anos, a partir da graduação anterior;

c) Formação em arbitragem: Árbitro/Juiz de classe B;

d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD ou pela IKDF: 5, a partir da graduação anterior;

e) Fundamentos:

- Trabalho de técnicas avançadas de Striking e Grappling;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNDO-DO

f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;

g) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate Total: 1 round de 2 min.

h) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

10. Faixa Preta 3º Grau:

a) Idade mínima: 23 anos

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 3 anos, a partir da graduação anterior;

c) Formação em arbitragem: Árbitro/Juiz de classe B;

d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD ou pela IKDF: 6, a partir da graduação anterior;

e) Fundamentos:

- Trabalho de técnicas avançadas de Striking e Grappling;

f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;

g) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate Total: 1 round de 2 min.

h) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

11. Faixa Preta 4º Grau:

a) Idade mínima: 27 anos;

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 4 anos, a partir da graduação anterior;

c) Formação em arbitragem: Árbitro/juiz de classe A;

d) Estágios ou seminários dirigidos pela IKDF: 8, a partir da graduação anterior;

e) Fundamentos:

- Trabalho de técnicas avançadas de Striking e Grappling;

f) Sombra: 3 rounds de 3 min cada;

g) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate Total: 1 round de 2 min.

h) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra.

12. Faixa Preta 5º Grau:

a) Idade mínima: 32 anos;

b) Tempo mínimo recomendado de treino: 5 anos, a partir da graduação anterior;

c) Formação em arbitragem: Árbitro/Juiz de classe A;

d) Estágios ou seminários dirigidos pela IKDF: 10, a partir da graduação anterior;

e) Fundamentos:

- Trabalho de técnicas avançadas de Striking e Grappling;

f) Sombra: 3 rounds de 3 min cada;

g) Combate:

- Combate de Striking: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate de Striking & Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
- Combate Total: 1 round de 2 min.

h) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

barra.

13. Os candidatos a graduações para Faixa Preta de 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 Faixa Preta de 4º Grau e acima são atribuídas exclusivamente pelo Conselho Mundial de Mestres da IKDF.

15. Todas as graduações de Faixa Preta devem ser obrigatoriamente registadas na IKDF.

Artigo 9º

Frequência de graduações

1. Os testes 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 testes de graduação desde que devidamente fundamentados.

Artigo 10º

Condições especiais

1. Condições especiais nos testes de graduação devem ser aplicadas aos candidatos com menos de 14 anos de idade, candidatos com 41 ou mais 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 Faixa Preta (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 após um período mínimo de treino e de provas dadas no estudo da via marcial.

Artigo 12º

Taxas

A atribuição ou homologação de graduações 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.



FPKD

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNGI-DO

- i Trabalho das técnicas de base de Striking (no vazio) e de Grappling (com parceiro sem oposição). Em todas as graduações o exame deve incluir as técnicas de base das graduações anteriores.
- ii Para graduações até faixa verde, o Combate de Grappling começa na posição de joelhos. Nas graduações seguintes começa na posição de pé.
- iii Formação prática com a duração mínima de duas (2) horas.

ANEXO I

FHG

FICHA DE HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÕES (FHG)

NOME	DATA DE NASCIMENTO	Nº. FEDERADO	SÓCIO EFECTIVO	PEDIDO DE HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÃO ¹

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:

¹ Mencionar a graduação para a qual o praticante se candidata.