

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. Graduações para menores de 14 anos:
 - Faixa Branca;
 - Faixa Branca-Amarela;
 - Faixa Amarela;
 - Faixa Amarela-Laranja;
 - Faixa Laranja;
 - Faixa laranja-Verde;
 - Faixa Verde;
 - Faixa Verde-Azul;
 - Faixa Azul.

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.
3. Nos testes de graduação os praticantes podem usar sapatilhas de artes marciais/artes de combate, homologadas pela IKDF.

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 graduação;
- c) Atribuir graduações até Faixa Preta 2º 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

Competências da Direcção:

- a) Nomear os membros do Conselho Nacional de Mestres;
- b) Ratificar todas as graduações atribuídas e/ou reconhecidas pelo Conselho Nacional de Mestres;
- c) 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 de treino: 6 meses;
- c) Fundamentos¹:
 - Striking:
 - Posições básicas;
 - Posição de combate;
 - Mobilidade;
 - Socos básicos;
 - Defesas básicas;
 - Pontapé crescente pelo exterior;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- Pontapé crescente pelo interior;
- Pontapé frontal;
- Combinações básicas.
- 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
 - 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:
 - Striking: 1 round de 2 min.
 - Grapplingⁱⁱ: 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 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
 - Striking: 2 round de 2 min;
 - Grappling: 2 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 de treino: 6 meses, a partir da graduação anterior;
- c) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 1, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos:
 - Striking:
 - Defesas avançadas;
 - Golpes com o reverso da mão;
 - Golpes de Joelho;
 - Pontapé triangular;
 - Pontapé para trás;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- 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
- e) Sombra: 2 rounds de 2 min cada;
- f) Combate:
 - Striking: 2 round de 2 min;
 - Grappling: 2 round de 2 min;
 - Striking & Grappling: 1 round de 2 min.
- g) Condição física: 40 flexões de braços, 40 abdominais, 40 agachamentos e 6 elevações na barra.

5. Faixa Azul:

- a) Idade mínima: 12 anos
- b) Tempo mínimo de treino: 8 meses, a partir da graduação anterior;
- c) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 1, a partir da graduação anterior;
- d) 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
 - Kimura da guarda
 - 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
 - Dupla pegada do pescoço no clinch
 - Chave de joelho recta
 - Mata leão no pé
 - Chave ao calcanhar
 - Transições: Passagem da meia guarda para a lateral, passagem da lateral para a montada
 - Projeções: Projeção pelas costas, puxada ao solo de frente com controlo de braço e cabeça.
- e) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- f) Combate:
 - Striking: 2 round de 2 min;
 - Grappling: 2 round de 2 min;
 - Striking & Grappling: 2 round de 2 min.
- g) 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;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- c) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 1, a partir da graduação anterior;
- d) 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” de Norte/Sul
 - Passagem americana
 - Estrangulamento na montada (Ezequiel)
 - Transições: Passagem da montada para as costas
 - Projeções: Projeção do body lock
- e) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- f) Combate:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 2 rounds de 2 min cada;
 - Striking & Grappling: 2 round de 2 min.
- g) 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) Formação em arbitragem;
- d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 2, a partir da graduação anterior;
- e) 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” 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
- f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- g) Combate:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - Striking & Grappling: 3 round de 2 min cada.
- h) 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 de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNDO-DO

- c) Formação em arbitragem;
 - d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 3, a partir da graduação anterior;
 - e) Fundamentos:
 - Striking:
 - Golpe de mão em “V”;
 - 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:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - 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 de treino: 2 anos, a partir da graduação anterior;
 - c) Formação em arbitragem;
 - d) Estágios ou seminários dirigidos pela FPKD/IKDF: 4, 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:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - 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 de treino: 3 anos, a partir da graduação anterior;
 - c) Formação em arbitragem;
 - d) Estágios ou seminários dirigidos 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:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - 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 de treino: 4 anos, a partir da graduação anterior;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

- c) Formação em arbitragem;
- 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:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - 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 de treino: 5 anos, a partir da graduação anterior;
- c) Formação em arbitragem;
- 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:
 - Striking: 3 rounds de 2 min cada;
 - Grappling: 3 rounds de 2 min cada;
 - 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.

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 por seus pares como excelentes praticantes de Kung-Do e como 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 3º 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



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DOO

um teste de graduação de acordo com o presente regulamento.

Artigo 11º **Certificados e outros documentos**

1. A emissão de certificados de graduação até Faixa Castanha, inclusive, é da exclusiva competência da FPKD.
2. A emissão de certificados de graduação de Faixa Preta (1º a 10º Grau) é de exclusiva competência da IKDF.
3. 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 Homologação ou atribuição 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.

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 esta graduação o combate de Grappling começa na posição de joelhos. Nas graduações seguintes começa na posição de pé.

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.