

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. Praticantes 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.

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 uma faixa 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 Faixa Azul, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.

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



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO

3. Os instrutores com a certificação de Senior Instructor (Nível 3) da IKDF podem atribuir graduações de Kung-Do até Faixa Castanha, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.
4. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) da IKDF podem atribuir graduações de Kung-Do até Faixa Preta 1º Grau, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.
5. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) e graduação de Faixa Preta 5º Grau da IKDF podem atribuir graduações até Faixa Preta 2º Grau, inclusive, cumpridos os respectivos requisitos.
6. Os instrutores com a certificação de Master (Nível 4) e graduação igual ou superior a Faixa Preta 6º Grau da IKDF podem atribuir graduações até Faixa Preta 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 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 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. 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;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNDO-DO

- Posição de combate;
- Mobilidade;
- Socos básicos;
- Defesas básicas;
- Pontapé crescente pelo exterior;
- 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;
 - Imobilizações;
 - Chave de braço recta;
 - Defesa básica da chave de braço recta;
 - Passagens de guarda;
 - Projeções: Entrada às pernas.
- d) Sombra: 2 min;
- e) Combateⁱⁱ: 1x2 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;
 - 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;
 - Projeções: 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: 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.



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO-DO

- Grappling:
 - Triângulo de braços;
 - Guilhotina em pé;
 - Defesa da Guilhotina em pé;
 - Kimura;
 - Americana;
 - 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;
 - Projeções: Forquilha, projeção 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. 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;
 - Defesa da Guilhotina;
 - Mata Leão;
 - 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: 2 min;
- e) Combate: 4x2 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:
 - Omoplata;
 - Ezequiel;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE-DO

- Defesas e Transições diversas;
- Projeções 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. Faixa Castanha:

- 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;
 - Projeções: 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. Faixa Preta 1º Grau:

- a) Idade mínima: 18 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 1 ano, a partir da graduação anterior;
- c) Formação específicaⁱⁱⁱ: 5 horas, a partir da graduação anterior;
- d) 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;
- 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) Faixa Preta 2º Grau:

- a) Idade mínima: 20 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 2 anos, a partir da graduação anterior;
- c) Formação específica: 10 horas, 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. Faixa Preta 3º Grau:

- a) Idade mínima: 23 anos
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 3 anos, a partir da graduação anterior;



FPKD
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNDO-DO

- c) Formação específica: 15 horas, a partir da graduação anterior;
- d) Fundamentos: Trabalho de 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. Faixa Preta 4º Grau:

- a) Idade mínima: 27 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 4 anos, a partir da graduação anterior;
- c) Formação específica: 20 horas, 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. Faixa Preta 5º Grau:

- a) Idade mínima: 32 anos;
- b) Tempo mínimo recomendado de treino: 5 anos, a partir da graduação anterior;
- c) Formação específica: 25 horas, 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 Faixa Preta 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 4º Grau e acima são atribuídas exclusivamente pelo Conselho Mundial de Mestres da IKDF.

15. Todas as graduações de Faixa Preta 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 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 a praticantes com a graduação mínima de faixa amarela.

Artigo 12º

Taxas

1. Os exames ou homologação de graduações até faixa castanha, inclusive está isenta de taxas.
2. Os exames ou homologação de graduações para Faixa Preta de 1º a 3º Grau são taxados segundo o Regulamento de Taxas em vigor na FPKD.
3. As graduações para Faixa Preta 4º Grau e acima são taxadas segundo o Regulamento de Taxas em vigor na IKDF.
4. A atribuição de graduações para Faixa Preta 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.

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 técnicas de base das graduações anteriores.

ⁱⁱ Combate com contacto ligeiro.

ⁱⁱⁱ Estágios, seminários ou cursos técnicos 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:
