

## **REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES DE KUNG-DO**

### **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 e Títulos**

1. As graduações no Kung-Do (por ordem decrescente):

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

2. Aos praticantes com Faixa Preta (1º a 10º Grau) serão atribuídos os seguintes títulos oficiais:

- a) 1º a 5º Grau: Instrutor;
- b) 6º a 10º Grau: Mestre.

### **Artigo 3º**

#### **Uniforme oficial**

1. Uniforme oficial:

- a) Calça de kimono preta;
- b) T-Shirt de manga curta;
- c) Faixa de graduação.

2. A faixa de graduação pode ser substituída por uma t-shirt que identifique a graduação do praticante.

3. Os praticantes podem usar sapatilhas macias de artes marciais/artes de combate.

### **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 à graduação máxima de “Faixa Castanha”, cumpridos os respectivos requisitos.

2. O pedido de homologação de graduações junto da FPKD é obrigatória e da exclusiva responsabilidade das respectivas Associações.

### **Artigo 5º**

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

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

- a) Elaborar o presente regulamento;
- b) Organizar e dirigir os testes de graduação;

- c) Atribuir graduações 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 da Associação proponente da homologação ou pedido de graduação;
- b) Inscrição activa do praticante na FPKD;
- c) A Associação e o praticante não podem ter qualquer processo disciplinar ou semelhante activo na FPKD.

### **Artigo 8º**

#### **Requisitos de graduação**

1. Faixa Branca: O praticante deve conhecer bem a etiqueta de dojo e as cinco máximas do Kung-Do.
2. Faixa Amarela:
  - a) Idade mínima: 7 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 40 aulas após a graduação anterior;
  - c) Condição física: 25 flexões de braços, 25 abdominais, 25 agachamentos e 3 elevações na barra;
  - d) Sombra: 1 round de 1 min;
  - e) Combate: 1º Tipo de Combate - 1 round de 2 min.
3. Faixa Laranja:
  - a) Idade mínima: 8 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 80 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Condição física: 30 flexões de braços, 30 abdominais, 30 agachamentos e 5 elevações na barra;
  - d) Sombra: 1 round de 2 min;
  - e) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 1 round de 2 min;
    - 2º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.
4. Faixa Verde:
  - a) Idade mínima: 9 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 100 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Condição física: 40 flexões de braços, 40 abdominais, 40 agachamentos e 6 elevações na barra;
  - d) Sombra: 2 rounds de 2 min cada;
  - e) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 1 round de 2 min;
    - 2º Tipo de Combate: 1 round de 2 min;
    - 3º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.
5. Faixa Azul:
  - a) Idade mínima: 10 anos



- b) Tempo mínimo de treino: 120 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Condição física: 50 flexões de braços, 50 abdominais, 50 agachamentos e 7 elevações na barra
  - d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
  - e) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 2 round de 2 min;
    - 2º Tipo de Combate: 1 round de 2 min;
    - 3º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.
6. Faixa Roxa:
- a) Idade mínima: 12 anos
  - b) Tempo mínimo de treino: 180 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Condição física: 60 flexões de braços, 60 abdominais, 60 agachamentos e 8 elevações na barra;
  - d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
  - e) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 2 rounds de 2 min cada;
    - 2º Tipo de Combate: 2 rounds de 2 min cada;
    - 3º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.
7. Faixa Castanha:
- a) Idade mínima: 14 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 200 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Condição física: 80 flexões de braços, 80 abdominais, 80 agachamentos e 10 elevações na barra;
  - d) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
  - e) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 2 rounds de 2 min cada;
    - 2º Tipo de Combate: 2 rounds de 2 min cada;
    - 3º Tipo de Combate: 2 round de 2 min cada.
8. Faixa Preta 1º Grau:
- a) Idade mínima: 16 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 300 aulas a partir da graduação anterior;
  - c) Formação em arbitragem e experiência como árbitro ou juiz (apenas para maiores de 18 anos de idade);
  - d) Participação obrigatória em estágios, congressos, seminários, cursos ou outras acções de formação dirigidas pela FPKD/IKDF: 1, a partir da graduação anterior;
  - e) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra;
  - f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
  - g) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
    - 2º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
    - 3º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
    - 4º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.
- 9) Faixa Preta 2º Grau:
- a) Idade mínima: 18 anos;
  - b) Tempo mínimo de treino: 2 anos a partir da graduação anterior;
  - c) Formação em arbitragem e experiência como árbitro ou juiz;
  - d) Participação obrigatória em estágios, congressos, seminários, cursos ou outras acções de formação dirigidas pela FPKD/IKDF: 3, a partir da graduação anterior;
  - e) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra;
  - f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
  - g) Combate:
    - 1º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
    - 2º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;



**FPKD**  
FEDERAÇÃO FRANCESA DE KUNG-DO

- 3º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
- 4º Tipo de Combate: 1 round de 2 min.

10. Faixa Preta 3º Grau:

- a) Idade mínima: 21 anos
- b) Tempo mínimo de treino: 3 anos a partir da graduação anterior;
- c) Formação em arbitragem e experiência como árbitro ou juiz;
- d) Participação obrigatória em estágios, congressos, seminários, cursos ou outras acções de formação promovidas pela FPKD/IKDF: 5, a partir da graduação anterior;
- e) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra;
- f) Sombra: 3 rounds de 2 min cada;
- g) Combate:
  - 1º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 2º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 3º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 4º Tipo de Combate: 1 round de 3 min.

11. Faixa Preta 4º Grau:

- a) Idade mínima: 25 anos;
- b) Tempo mínimo de treino: 4 anos a partir da graduação anterior;
- c) Formação em arbitragem e experiência como árbitro ou juiz;
- d) Participação obrigatória em estágios, congressos, seminários, cursos ou outras acções de formação dirigidas pela FPKD/IKDF: 7, a partir da graduação anterior;
- e) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra;
- f) Sombra: 3 rounds de 3 min cada;
- g) Combate:
  - 1º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 2º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 3º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 4º Tipo de Combate: 1 round de 3 min.

12. Faixa Preta 5º Grau:

- a) Idade mínima: 30 anos;
- b) Tempo mínimo de treino: 5 anos a partir da graduação anterior;
- c) Formação em arbitragem e experiência como árbitro ou juiz;
- d) Participação obrigatória em estágios, congressos, seminários, cursos ou outras acções de formação dirigidas pela FPKD/IKDF: 10, a partir da graduação anterior;
- e) Condição física: 100 flexões de braços, 100 abdominais, 100 agachamentos e 15 elevações na barra;
- f) Sombra: 3 rounds de 3 min cada;
- g) Combate:
  - 1º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 2º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 3º Tipo de Combate: 3 rounds de 2 min cada;
  - 4º Tipo de Combate: 1 round de 3 min.

13. Os candidatos a graduações para Faixa Preta de 6º Grau e acima são considerados com base no seguinte:

- a) Devem ser praticantes notáveis e altamente estimados pelos seus pares como seres humanos e membros exemplares;
- b) Devem promover a filosofia do Kung-Do e contribuir para os objectivos da IKDF.

14. As graduações para Faixa Preta de 1º a 3º Grau (inclusive) são atribuídas exclusivamente pelo Conselho Nacional de Mestres da FPKD ou pelo Conselho Mundial de Mestres da IKDF.

15. As graduações para Faixa Preta de 4º Grau e acima são atribuídas exclusivamente pelo Conselho



**FPKD**

Mundial de Mestres da IKDF.

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

#### **Artigo 9º**

##### **Frequência de graduações**

1. Os testes de graduação nos dojos devem 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. Nos casos em que o candidato tenha idade igual ou superior a 41 anos, o requisito de “Combate” pode ser dispensado, contudo deve participar obrigatoriamente num congresso ou seminário internacional dirigido pela FPKD/IKDF.
2. 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.
3. 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 deverá participar obrigatoriamente num congresso ou seminário internacional dirigido pela FPKD/IKDF.

#### **Artigo 11º**

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

1. As Associações podem emitir certificados de graduação até Faixa Castanha, inclusive, para os seus membros desde que o modelo seja previamente aprovado pela FPKD.
2. A emissão de certificados de graduação igual ou superior a Faixa Preta 1º Grau é de exclusiva responsabilidade da FPKD ou 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 de mentalidade e técnica na 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.

# ANEXO I

## FHG

### FICHA DE HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÕES (FHG)

NOME	DATA DE NASCIMENTO	Nº. FEDERADO	ASSOCIAÇÃO	PEDIDO DE HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÃO <sup>1</sup>

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

Associação:

\_\_\_\_\_

Assinatura e Carimbo da Associação:

\_\_\_\_\_

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

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

Deliberação: \_\_\_\_\_

Assinatura e Carimbo da FPKD:

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Mencionar a graduação a homologar de acordo com o Regulamento de Graduações.