



FEDERAÇÃO PORTUGUESA

LOHAN TAO

KEMPO

**Programa Técnico de
Graduações
de Kempo Desportivo**



1. Tempos de permanência em cada graduação

Branco para Amarelo- 6 meses

Amarelo para Laranja- 6 meses

Laranja para Púrpura- 8 meses

Púrpura para Azul- 8 meses

Azul para Verde- 10 meses

Verde para Castanho- 10 meses

Castanho para Negro - 12 meses

Negro para 2º Duan- 24 meses

2º Duan para 3º Duan- 36 meses

3º Duan para 4º Duan- 48 meses

4º Duan para 5º Duan- 60 meses

5º Duan para 6º Duan- 72 meses

A partir do 6º Duan, os exames de graduação serão honoríficos

2. Avaliação dos Exames

1. Do cinto branco até ao cinto verde, serão avaliados pelo próprio treinador do Clube e o Diretor Técnico FPLK.
2. A partir do cinto castanho, serão avaliados nos exames nacionais de graduados, especificamente organizados para as graduações de Cinto Castanho e Cinto Negro.
3. Os examinandos que reprovem no exame de graduação, perderão o direito ao reembolso da quantia paga. Ser-lhes-á permitida a repetição do exame de graduação.



4. Custo dos Exames – Tabela Nacional

Até cinto verde- 30€ (com direito a cinto e certificado)

Para castanho- 50€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para negro I Duan- 150€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para 2º Duan- 200€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para 3º e 4º Duan- 250€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para 5º Duan- 300€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para 6º Duan- 350€ (com direito a cinto e certificado A3)

Para 7º Duan- 400€ (com direito a cinto e certificado A3)



5. Técnicas a serem avaliadas por graduação

Para amarelo

- Frontal (Front Kick)
- Circular (Roundhouse Kick)
- Varrimento (Sweep)
- Direto (Jab)
- Gancho (Cross)
- Reserva (Reserve Punch)

Para Laranja

(além de todas as técnicas da graduação anterior)

- Lateral (Side Kick)
- Rotativo Simples (Back Kick)
- Varrimento Rotativo (Sweep Balayage)
- Baixo acima (Uppercut)

Para Púrpura

(além de todas as técnicas das graduações anteriores)

- Semi-gancho (Hook Kick)
- Rotativo de Gancho (Round House Back Kick)
- Oblíquo (Hook)

Para Azul

(além de todas as técnicas das graduações anteriores)

- Acima abaixo (Axe Kick)
- Rotativo Exterior (Out Side Kick)
- Gancho Descendente (Swing)
- Joelhada Frontal (Front Knee)

Para Verde

(além de todas as técnicas das graduações anteriores)

- Frontal em Salto (Jumping Front Kick)
- Circular em Salto (Jumping Roundhouse Kick)



- Joelhada Lateral (Side Knee)
- Reservó em Salto (Jumping Reverse Punch)

Para Castanho

(além de todas as técnicas das graduações anteriores)

- Lateral em Salto (Jumping Side Kick)
- Rotativo Simples em Salto (Jumping Back Kick)
- Joelhada Circular (Roundhouse Knee)

Para Negro

(além de todas as técnicas das graduações anteriores)

- Rotativo de Ganho em Salto (Jumping Round House Back Kick)
- Rotativo Exterior em Salto (Jumping Out Side Kick)
- Joelhada Frontal em Salto (Jumping Front Knee)
- Joelhada Lateral em Salto (Jumping Side Knee)
- Joelhada Circular em Salto (Jumping Roundhouse Knee)

6. Orientação para os treinadores elaborarem os exames de graduação

- Saudação
- Aquecimento
- Flexibilidade
- Sombra livre, para os atletas realizarem as técnicas livremente
- 1 a 2 séries de golpes de punhos
- 1 a 2 séries de golpes de pernas
- 1 a 2 séries de encadeamentos (punhos e pernas)
- Meios de defesa (Bloqueios, Esquivas, Paradas e Deslocações)
- Combate em Point Kempo, Light Kempo e Rumble Kids
- Combate no Saco em Full Kempo e Kempo KO e/ou execução de séries no Plastron
- Condição física