



**Considerada de Utilidade Pública Estadual Pela Lei nº 7052, de 26.08.2015.**

Registro no Conselho Municipal de Assistência Social sob nº 055, em 17.08.2007.

Registro no Conselho Municipal do Direito da Criança e do Adolescente sob nº 009, em 20.05.2007.

**FUNDADA EM 03/03/2000**

**CNPJ Nº 04.237.884/0001-53**

---

**BOLETIM OFICIAL Nº 28/2022**

---

**Em 10 DE MAIO DE 2022**

O Presidente da Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro, no uso de suas atribuições legais, considerando os artigos 35 e 50 do nosso Estatuto, toma as seguintes:

### **RESOLUÇÕES DA PRESIDÊNCIA**

#### **1 - 2º CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO PARA KICKBOXING 2022**

Informo aos interessados, que o **2º Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing 2022**, será realizado na **Academia de Lutas União Fight Anchieta**, Rua Abaúna, 37 - Parque Anchieta – Rio de Janeiro - RJ, Próximo a Praça Granito, perto da rotatória da Bodega Spaniadia, **16.07.2022** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **12.07.2022**, informação – tel. (21) 26049005 ou (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes** ou (21) 96461-9073 Sr. **Marcelo Marinho**.

##### **1.1 O OBJETIVO**

O objetivo deste curso é oferecer aos **faixas pretas** e aos **futuros faixas pretas de Kickboxing**, conhecimentos inerentes ao treinamento desportivo, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

A - **ANATOMIA BÁSICA**. (PRINCIPAIS MÚSCULOS, OSSOS e ARTICULAÇÕES DO CORPO)

B - **CINESIOLOGIA BÁSICA**. (PRINCIPAIS MOVIMENTOS REALIZADOS PELO CORPO)

C - **NUTRIÇÃO NO ESPORTE DE LUTA**. (INFORMAÇÕES SOBRE OS PRINCIPAIS NUTRIENTES e SUA UTILIZAÇÃO)

D - **PRIMEIROS SOCORROS NAS LUTAS**. (PRINCIPAIS INTERCORRÊNCIAS NO AMBIENTE DE TREINO)

EX.: TRAUMAS DE FACE, CONTUSÕES, ENTORSES, DENTRE OUTRAS.

E - **FISIOLOGIA DO AQUECIMENTO**. (ÚLTIMAS TENDÊNCIAS COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO)

F - **ALONGAMENTO e FLEXIONAMENTO**. (PRINCIPAIS DIFERENÇAS e MELHOR MOMENTO DE APLICAÇÃO)

G - **MÉTODOS DE TREINAMENTO**. (TR FORÇA, TR INTERVALADO, TR PLIOMÉTRICO e TR FUNCIONAL)

##### **1.2 CUSTO DO CURSO**

Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing será de: **R\$ 100,00**, que dará direito a **certificado**.

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **R\$ 50,00**.

### **1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

## **2 – 2º CURSO TÉCNICO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PARA KICKBOXING 2022**

Informo aos interessados que o **2º Curso Técnico de Treinamento Funcional para Kickboxing 2022** será realizado na **Academia de Lutas União Fight Anchieta**, Rua Abaúna, 37 - Parque Anchieta – Rio de Janeiro - RJ, Próximo a Praça Granito, perto da rotatória da Bodega Spaniadia, **16.07.2022** às 17 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **12.07.2022**, informação – tel. (21) 26049005 ou (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes** ou (21) 96461-9073 Sr. **Marcelo Marinho**.

### **2.1 O OBJETIVO**

O objetivo deste curso é oferecer aos **faixas pretas** e aos **futuros faixas pretas**, aplicações práticas da ciência do esporte no treinamento das modalidades do Kickboxing, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

- Bases Fisiológicas do Treinamento Desportivo aplicadas no Kickboxing;
- Demandas energéticas e métodos de treinamento pertinentes ao Kickboxing em todas as modalidades, aplicado na prática;

### **2.2 CUSTO DO CURSO**

O curso Técnico para Kickboxing será de: **R\$ 50,00**, que dará direito a **certificado**.

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **R\$ 25,00**;

### **DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Rio de Janeiro, 10 de maio de 2022.

**Capitulino Gomes da Silva Filho**  
**PRESIDENTE**