



# FEDERAÇÃO DE KICK BOXING DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

---

BOLETIM OFICIAL Nº 13/2012

---

Em, 22 DE JUNHO DE 2012

O Presidente da Federação de Kick Boxing 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 - CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO PARA KICKBOXING

Informo aos interessados, que o **Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing**, será realizado na **Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, dia **14.07.12** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **10.07.12**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

#### 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**.

#### 1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **gratuito** e para quem estiver escrito no curso de arbitragem será **R\$ 80,00**.

## **2 - CURSO DE ARBITRAGEM**

Informo aos interessados que o **Curso de Árbitro de Kickboxing** será realizado na **Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, dia **15.07.12** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **10.07.12**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

**Parágrafo único** - O curso de arbitragem será dividido em teórico e prático, sendo obrigatória a participação de todos.

### **2.1 CUSTO DO CURSO**

Curso de árbitro será de: **R\$ 150, 00**, que dará direito à **camisa** de árbitro, certificado, carteira de arbitro e **apostila**.

### **2.2 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 03 fotos 3 x 4

## **3 - EXAME DE GRADUAÇÃO**

Faço saber aos interessados que no dia **15-07-12**, às 18 h., no **Tamoio Futebol clube**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, será realizado o exame de graduação para **faixa preta**. A inscrição poderá ser feita até o dia **10-07-12**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

### **3.1 CUSTO DO CURSO**

O exame de graduação será de: **R\$ 700,00 + anuidade R\$ 100,00** para **2012**.

### **3.2 REQUISITO PARA EXAME DE GRADUAÇÃO**

Está Federado e Confederado como **faixa marrom** no ano de **2011**. Possuir o Curso de Árbitro e o Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing.

### **3.3 DO MATERIAL NECESSÁRIO PARA O EXAME**

Os inscritos por suas associações para fazer o exame de **faixa preta**, terão que trazer protetores: pé, canela, conquinha, bucal, atadura, luva 12 onças, faixa e capacete.

### **3.4 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade, 03 fotos 3 x 4 e **caneta**

São Gonçalo, 22 de Junho de 2012.

CAPITULINO GOMES DA SILVA FILHO  
**PRESIDENTE**