



## BOLETIM OFICIAL Nº 24/2013

---

Em 30 DE SETEMBRO DE 2013

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 - 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 **21.12.2013** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **03.12.2013**, 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 TÉCNICO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PARA KICKBOXING**

Informo aos interessados que o **Curso Técnico de Treinamento Funcional para Kickboxing** será realizado no **Tamoio Futebol Clube**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, dia **21.12.2013** às 18 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **03.12.2013**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

### **2.1 O OBJETIVO**

O objetivo deste curso é oferecer aos atletas, instrutores, 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 Seminário Técnico de Kickboxing será de: **R\$ 50,00**, que dará direito a **certificado**.

### **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**;

## **3 - 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 **08.12.2013** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **03.12.2013**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

### **3.1 CUSTO DO CURSO**

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

### **3.2 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 03 fotos 3 x 4

## **4 - EXAME DE GRADUAÇÃO**

Faço saber aos interessados que no dia **08.12.2013**, 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 **03-12-2013**, informação – tele fax 26049005 ou 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

### **4.1 CUSTO DO CURSO**

O exame de graduação será de: **R\$ 700,00 + anuidade R\$ 100,00 para 2014**.

#### **4.2 REQUISITO PARA EXAME DE GRADUAÇÃO**

Está Federado e Confederado como **faixa marrom** no ano de **2012**. Possuir o Curso de Árbitro, o Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing e o Seminário Técnico de Kickboxing.

#### **4.3 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.

#### **4.4 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

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

SÃO GONÇALO, 30 DE SETEMBRO DE 2013.

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