



# **REGRAS DE EXAMES NACIONAIS DE CINTOS PRETOS**



## 1. OBJETO

Este documento visa definir as regras e procedimentos dos **Exames Nacionais de Cintos Pretos**, da Federação Portuguesa de Songahm, em cumprimento com as regras da ATA.

## 2. ORGANIZAÇÃO

O evento é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Songahm e a sua organização está entregue ao Departamento de Exames. Realiza-se 2 vezes por ano, em Junho e em Dezembro. Tem lugar, preferencialmente, em local neutro, diferente das academias.

## 3. GRADUAÇÕES AUTORIZADAS

### EXAMES

- Exames para cinto preto 1BD, 2BD, 3BD e 4BD.
- Exames para cinto preto 5BD e 6BD estão autorizados neste evento, mas apenas no caso de *Re-test* e na presença de juízes com graduação suficiente (**\* ver nota final**);
- Em cada graduação de cinto preto, o candidato à graduação seguinte, à data da candidatura, deverá ter reunidos os seguintes **requisitos mínimos e obrigatórios**:

GRAD ATUAL	EXAME PARA	MIDTERMS (mínimo)	PERMANÊNCIA NA GRAD ATUAL	IDADE (mínima)	LEGACY (mínimo)
1BD	2BR	2 midterms	Mínimo 1 ANO	-	-
2BR	2BD	0 midterms	Máximo 6 MESES	-	-
2BD	3BD	3 midterms	Mínimo 2 ANOS	-	-
3BD	4BD	3 midterms	Mínimo 3 ANOS	18 ou sup	Nível 1
4BD	5BD	3 midterms	Mínimo 4 ANOS	18 ou sup	Nível 3
5BD	6BD	3 midterms	Mínimo 5 ANOS	18 ou sup	Nível 3
6BD	7BD	4 midterms	Mínimo 6 ANOS	18 ou sup	Nível 3

**Leitura da tabela:** por exemplo, um aluno 3º Dan só poderá candidatar-se a exame para 4º Dan, se tiver reunido os seguintes requisitos: ter 3 midterms feitos com nota positiva, ter permanecido um mínimo de 3 anos na graduação atual, ter 18 anos ou mais, ter pelo menos o nível 1 do Programa ATA Legacy.

### MIDTERMS

- Midterms das graduações 1BD, 2BD, 3BD e 4BD são tipicamente feitos em academia. Opcionalmente, podem ser feitos neste evento nacional.
- Midterms das graduações 5BD e 6BD estão autorizados neste evento, mas apenas na presença de juízes com graduação suficiente (**\* ver nota final**).



## 4. ESTRUTURA

Os exames são divididos em 2 períodos horários. No primeiro, fazem-se os exames para 1BD. No segundo, realizam-se os restantes exames e midterms de cinto preto.

Pretende-se dar destaque aos alunos que fazem exame para 1º Dan (1BD). A transição de um período para o outro poderá ser feita com uma foto de grupo e/ou uma celebração.

## 5. EXAMES PARA 1BD

Em exames para 1BD, todos os alunos de qualquer academia na graduação 1BR, fazem a mesma fórmula: **CHOONG JUNG EE-JAHNG** (cinto vermelho).

O Sparring e as Roturas seguem as mesmas regras dos exames de cintos pretos.

## 6. PAINEL DE JUIZES

O painel de juizes será constituído pelos Mestres/Professores/Instrutores mais graduados, presentes no exame. A graduação mínima exigida tem que cumprir as regras da ATA.

## 7. COMPONENTES DO EXAME

**Componentes:** Fórmula/Armas, Sparring e Roturas.

**Distribuição dos alunos:** idealmente, 4 de cada vez (como nos exames internacionais).

### I. FÓRMULA / ARMAS

- Aplicação do Quadrante do Conhecimento do Aluno (Programa de Legacy da ATA)
- Memorização correta dos movimentos
- Postura e apresentação

### II. SPARRING

- Manutenção e gestão de espaço
- Atitude de combate (kihaps, foco, corpo ativo, reação imediata)
- Utilização equilibrada de braços e pernas
- Velocidade e timing



### III. ROTURAS (TÁBUAS)

#### Número de estações por graduação

1 <sup>st</sup> Degree Black Belt Recommended	Any (1) Hand technique & any (1) Kicking technique
1 <sup>st</sup> Degree Black Belt Decided	Any (1) Hand technique & any (1) Kicking technique
2 <sup>nd</sup> Degree Black Belt Recommended	Any (2) Hand techniques & any (1) Kicking technique
2 <sup>nd</sup> Degree Black Belt Decided	Any (2) Hand techniques & any (1) Kicking technique
3 <sup>rd</sup> Degree Black Belt	Any (1) Hand technique & any (2) Kicking techniques
4 <sup>th</sup> Degree Black Belt	Any (2) Hand techniques & any (2) Kicking techniques
5 <sup>th</sup> Degree Black Belt & Over	Breaks submitted to & approved by Grand Master before test

#### Exames 2BD, 3BD, 4BD e Midterms

- Tábua de fibra, homologada pela ATA.
- Feminino – Tábua azul de fibra
- Masculino – Tábua castanha de fibra

**Nota:** Kids até 14 anos e adultos maiores de 60 anos podem partir tábuas verdes.

#### Exames 1BR para 1BD

- Madeira pinho seca (as tábuas são compradas pela FPS, em número suficiente para os alunos de todas as Escolas)
- Dimensões: 30x30cm
- Espessuras:

<b>1,2cm = Tábua Amarela (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Até aos 8 anos Masculino</li><li>2. Até aos 11 anos Feminino</li></ol>	<b>1,8cm = Tábua AZUL (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>10. 15, 16 e 17 anos Masculino</li><li>11. Dos 21 aos 39 anos Feminino</li></ol>
<b>1,4cm = Tábua LARANJA (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 9, 10 e 11 anos Masculino</li><li>2. 12, 13, 14 anos Feminino</li><li>3. Mais de 55 anos Feminino</li></ol>	<b>2,4cm (2x 1,2cm) = Tábua CASTANHA (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>12. 18, 19 e 20 anos Masculino</li><li>13. Dos 45 aos 59 anos Masculino</li></ol>
<b>1,6cm = Tábua VERDE (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 12, 13 e 14 anos Masculino</li><li>2. Dos 15 aos 20 anos Feminino</li><li>3. Mais de 60 anos Masculino</li><li>4. Dos 40 aos 55 anos Feminino</li></ol>	<b>3,0cm (2x 1,5cm) = Tábua PRETA (fibra)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>14. Dos 21 aos 44 anos Masculino</li></ol>



## 8. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- **Notas mínimas:**

Exame para 1BD, 2BD, 3BD	7
Midterm de 1BD, 2BD, 3BD	6

Exame para 4BD, 5BD, 6BD	8
Midterm de 4BD, 5BD, 6BD	7

- **Notas por componente:**

Componente	Min-Max	Crítérios
Fórmula	0 - 4	4 – apresentação muito boa 3 – poucas falhas técnicas 2 – muitas falhas técnicas 1 – incompleta (mais do que 1 segmento em falta) 0 – apresentação não efetuada
Armas	0 - 3 ou 0 - 4 (no caso de substituir fórmula em midterm)	4 – apresentação muito boa 3 – poucas falhas técnicas 2 – muitas falhas técnicas 1 – incompleta (mais do que 1 segmento em falta) 0 – apresentação não efetuada
Sparring	0 - 3	3 – sempre em movimento, ataques precisos de braços e pernas, combinações, bloqueios eficazes, esquivas, timing e velocidade, controlo de distância, uso de diagonais, estratégia 2 – movimento inconstante, ataques imprecisos, poucas combinações, falhas em esquivas, timing, velocidade, distância e estratégia 1 – muito parado, poucos ataques e esquivas, timing errado 0 – sparring não realizado
Roturas	0 - 3	3 – todas as tábuas na 1ª tentativa 2 – todas as tábuas na 2ª tentativa 1 – todas as tábuas na 3ª tentativa 0 – nenhuma ou algumas tábuas apenas

- **Regras complementares:**

- ✓ Obrigatória a apresentação de 3 componentes em exame ou midterm;
- ✓ Obrigatória a apresentação de fórmula em exame. Em midterm, pode substituir por arma;
- ✓ Em exames para 4BD, 5BD e 6BD, se não partir todas as tábuas nas 3 tentativas, não poderá passar no exame.



## 9. UNIFORMES e PROTEÇÕES

**UNIFORME** – obrigatório uso de dobok branco. Todas as letras e emblemas devem estar de acordo com as regras ATA;

**PROTEÇÕES** – obrigatório uso de proteções no sparring, de acordo com as regras ATA. Todas as proteções visíveis devem ser de cor preta.

## 10. PROCEDIMENTOS

Antes e depois do evento, há o seguinte conjunto de procedimentos a seguir:

- As listagens provisórias para exame nacional devem ser enviadas com 2 semanas de antecedência para a FPS;
- As listagens definitivas são confirmadas 1 semana antes do exame;
- Os Resultados do exame são comunicados primeiro aos chefes de Escola e 2 semanas depois publicados no site da FPS;
- O registo dos exames na ATA é efetuado por cada Escola;
- A Cerimónia de entrega de cintos e diplomas é agendado e feito em cada Escola/Academia.

## 11. TAXA DE EXAME DA FPS

As taxas de exame a pagar à ATA são as que estão definidas nas Licenças que cada Escola assinou com a ATA.

**A taxa de exame a pagar à FPS é 10€ por aluno.** Esta taxa visa cobrir os custos de organização do evento.

### **(\*) NOTA FINAL:**

*Para que os exames e midterms destas graduações sejam válidos, este evento tem obrigatoriamente de ser registado na ATA como REGIONAL TESTING EVENT.*

*Este tipo de exame tem regras e procedimentos específicos, que se encontram descritos num documento específico da ATA (Midterm/Test/Retest/Physical Fit Test Policy).*