



**Academia de Karate-Do Shotokan**

## **Regulamento Interno**

**Agosto de 2021**



# Índice

---

I – Definição.....	2
Missão .....	2
II – Associados .....	3
Inscrições.....	3
Direitos.....	3
Deveres.....	3
III – Estágios, Torneios e Exames .....	4
IV – Tabela de Receitas .....	5
V – Tabela de requisitos mínimos para se candidatar a exame.....	6
VI – Os Praticantes.....	7



# I – Definição

---

A Academia de Karate-Do Shotokan, também denominada por AKS é uma associação sem fins lucrativos, que se regerá pelos seus estatutos, pela legislação aplicável e pelo presente Regulamento Interno.

## *Missão*

Desenvolver, representar e promover a prática de Karate Shotokan no país, especialmente na zona oeste. Abranger toda a comunidade com aulas para crianças com idade pré-escolar e escolar e para adultos. Incentivar e incluir praticantes com necessidades especiais.

Compete em especial à Academia de Karate-Do Shotokan:

- a) Ministrando e conduzindo os vários níveis de ensino e formação dos seus associados.
- b) Promover a participação dos participantes nos estágios de aperfeiçoamento técnico associativos ou externos.
- c) Promover a participação dos praticantes em torneios.
- d) Promover a inscrição dos praticantes na Federação Nacional de Karate-Portugal.
- e) Promover a disciplina e boa formação ética e desportiva entre os seus praticantes.
- f) Desenvolver outras atividades que a AKS aprovar e que não contrariem os presentes estatutos.



## II – Associados

---

### *Inscrições*

Os associados serão admitidos como tal assim que efetuarem o pagamento relativo à quota referente à época em vigor.

Os praticantes da AKS renovarão automaticamente a sua inscrição pelo pagamento atempado das suas quotas, as quais deverão ser liquidadas, até ao dia 30 de novembro do ano correspondente à época desportiva em curso e até ao dia 30 de abril (para praticantes que iniciem a prática após janeiro).

O não pagamento da quota no prazo para tal efeito, originará um aviso, alertando para a necessidade do cumprimento da obrigação em falta, dando um prazo de 15 dias para a liquidação da quota em atraso.

A não liquidação de quotas no prazo estipulado ditará, automaticamente, a suspensão dos direitos como associado da AKS. Regularizando-se através do devido pagamento com uma taxa extra de 5€.

### *Direitos*

Os associados, no pleno gozo dos seus direitos, têm o direito a:

- a) Eleger e ser eleito para os Órgãos Sociais da Associação.
- b) Intervir, apresentar propostas e participar nas deliberações das Assembleias Gerais.
- c) Desenvolver a prática de Karate Shotokan, em qualquer um dos centros de prática, existentes em Portugal, ao abrigo da AKS, com o conhecimento do seu Treinador.

### *Deveres*

Os associados são obrigados aos deveres seguintes:

- a) Aceitar e cumprir as disposições legais, estatutárias e regulamentares e quaisquer determinações legítimas dos órgãos sociais.



- b) Desempenhar com zelo, assiduidade e responsabilidade as funções ou cargos que lhe forem confiados.
- c) Satisfazer o pagamento de quotas e quaisquer débitos ou encargos que hajam contraídos para com a Associação.
- d) Participar nas reuniões da Assembleia Geral.
- e) Concorrer para o bom nome, engrandecimento e iniciativas da Associação.
- f) Colaborar e participar nas atividades e iniciativas da Associação.
- g) Os Instrutores devem estar presentes em todos os eventos da AKS tendo em conta a responsabilidade social que têm em relação aos seus alunos e à Associação.

## III – Estágios, Torneios e Exames

---

Por norma, e como já foi referido, é necessário e tornando-se obrigatório os praticantes de todas as classes participem em todas as atividades que a AKS promova, pelas seguintes razões:

- a) A sua formação técnica e ética para além da psicológica, como meio para enfrentar os exames, treinos e torneios;
- b) Os Estágios, Torneios e Exames fazem parte integrante das atividades da AKS e da formação dos praticantes de Karate, e como tal, é de carácter obrigatório para todos;

A não participação (exceto por motivos profissionais e doença com atestado médico) num estágio ou torneio promovido e organizado pela AKS, na área geográfica de atuação da associação, leva a que o aluno fique impedido de fazer exame na altura em que se candidatou.

Todos os alunos devem participar em torneios com o objetivo de se poderem avaliar e comparar com os outros praticantes dos mais diversos locais do país. A competição faz parte integrante da formação marcial do praticante, para além de contribuir para o domínio do estado emotivo do mesmo.



Durante os exames de graduação nenhum aluno pode sair antes do exame terminar. Cada praticante tem que apresentar a sua caderneta obrigatoriamente. O horário do exame pode sofrer alterações (por questões de força maior e alheias à vontade do aluno) e no caso de o aluno ser obrigado a sair antes da entrega dos diplomas (salvo raras exceções) o seu exame será anulado. A avaliação está a cargo do Conselho Técnico.

## IV – Tabela de Receitas

---

Os associados Instutores/Treinadores estão isentos do pagamento da quota anual, bem como de estágios organizados pela AKS devido à sua responsabilidade e trabalho desenvolvido junto dos seus alunos.

Os praticantes deverão ter em conta os seguintes valores para cada situação:

<b>Situação</b>	<b>Valores</b>
Quota anual da Associação	Pré Karate – 10€ Karate – 15€
Seguro desportivo	13€
Federação Nacional de Karate-Portugal (a partir de 3°Kyu)	10€
Estágios Associativos	10€
Estágios Internacionais	20€
Exames de Graduação	15€ até vermelho, 30€ para castanho, 60€ para Dan
Agregado Familiar	A partir do 3º inscrito, não paga a quota anual da AKS nem os estágios por ela organizados.



## V – Tabela de requisitos mínimos para se candidatar a exame

---

Tendo em conta as características morfológicas, fisiológicas e psicológicas foi definido um tempo mínimo de permanência em cada graduação diferente para a classe infantil e a para a classe juvenil e adulta.

Pelo motivo já referenciado e também por uma questão da responsabilidade que acresce, só é possível candidatar-se à graduação de cinto preto (1º Dan) com o mínimo de 15 anos de idade.

Este intervalo de tempo foi estipulado consoante as aprendizagens que os alunos devem adquirir e consolidar até se candidatarem a uma nova graduação.

Gradações	Classe Infantil (a partir dos 6 anos)	Classe Juvenil/Adulta (a partir dos 13 anos)
Branco (9º Kyu)	6 meses	6 meses
Amarelo (8º Kyu)	6 meses	6 meses
Laranja (7º Kyu)	12 meses	6 meses
Verde (6º Kyu)	12 meses	6 meses
Azul (5º Kyu)	12 meses	12 meses
Vermelho (4º Kyu)	12 meses	12 meses
Castanho (3º Kyu)	12 meses	12 meses
Castanho (2º Kyu)	12 meses	12 meses
Castanho (1º Kyu)	12 meses	12 meses
Preto (1º Dan)	24 meses	24 meses

Obs: Salvo alguma exceção que o instrutor considere pertinente terá que ser levada a conselho técnico para aprovação.

Para os alunos com a graduação de castanho e preto (a partir de 3º Kyu) que não frequentem as aulas a eles destinadas (aulas que decorrem às quartas-feiras) poderão candidatar-se a exame de graduação quando atingirem o dobro do tempo em relação à tabela de referência acima descrita.

A nota final de exame terá a seguinte ponderação:

Exame - 90%

Assiduidade - 10%



## VI – Os Praticantes

---

Ao entrar e sair do dojo, o aluno deve fazer saudação como sinal de respeito. Bem como aos mestres.

No início e final de cada treino, quando se realiza a saudação ao mestre, todos os praticantes que não participaram no treino mas que estejam no dojo ou recinto do treino devem colocar-se de pé, numa posição respeitosa, estando estes devidamente uniformizados ou não.

Deve respeitar todas as pessoas sem exceção.

Treinar com o Gi limpo e completo (t-shirt branca, caso utilize). Ter a sua higiene pessoal cuidada.

Não é permitido unhas grandes, colares, anéis, brincos, pulseiras, mascar pastilha elástica e cabelo comprido solto durante os treinos como medida de segurança.

O praticante deve pedir permissão ao Instrutor para entrar e sair do dojo durante o treino. Deve permanecer em silêncio durante as aulas e sentar-se com as pernas cruzadas no dojo.

A colocação do emblema da AKS no Gi é obrigatório. É a imagem de marca da associação e por sua vez, a forma mais fácil de identificação dos alunos.

As aulas avançadas, que terão lugar às quartas-feiras, são obrigatórias para graduações a partir de cinto castanho e facultativo a cintos vermelhos (caso se candidatem a exame para cinto castanho, os seis meses que o antecedem é obrigatória a frequência das aulas).

Todos os alunos devem fazer-se acompanhar pela sua caderneta, especialmente em avaliações de módulos, exame de graduação e estágios, uma vez que é a sua identidade Karateca. A sua ausência poderá impossibilitar de realizar as avaliações.

Os pré-exames serão realizados durante as aulas pelo próprio instrutor ou por um externo.