



Sistema de avaliações e graduações

Estabelece-se o sistema de classificação de Kung Fu (Kungfu & Wushu tradicional Shaolin) a fim de fortalecer a saúde, promover a evolução das artes marciais e elevar as técnicas das artes marciais como das suas teorias. Existe a classificação em oito graus conforme os tempos de treino, os níveis técnicos e teóricos, a formação de virtudes de luta e dos êxitos de contribuição para a evolução das artes marciais.

O sistema tem como base o estabelecimento pela União de Ouro de Artes Desportivas de Portugal, que tem a finalidade de ser um método que de criar uma hierarquia dentro das Artes Marciais.

O sistema é composto por nove níveis denominados "Duan" que significa nível, grau ou etapa. Cada fase é obtida após aprovação de um exame onde são avaliados requisitos que serão descritos adiante, tais como habilidade, conhecimentos, dedicação e prática da ética marcial.

Nível Praticante

Nível I - Amarelo

Requerimentos:

Tempo de treino: 3 a 4 meses – assiduidade 70% a 80%

Saber pelo menos 1 forma de punhos Wushu/ShaoLin

Saber algumas técnicas básicas de Wushu/ShaoLin

Mabu, Gongbu, Pubu, Xubu, Xiebu,

Siu lim tao 1+2 Secção

Ji ben fang fa: Qin na 1+2, Fong, Yam, Tan da, Tan sao, Pak da, Pak sao, Gan da,
Gan sao, Lian Quan, Wu Sao / Hoy ma,

Combinação de 4 ataques / bloquos

Qian & Hou Genbu

Qian gun fan / Hou gun fan

Qian Dengtui

Mabu 25 Segundos

Perna esticada a frente 15 Segundos (cada perna)

Flexões 15 punhos fechados,

10 Sit-ups Tesoura

Nível II - Laranja

Requerimentos:

Tempo de treino: 5 a 6 meses após a última graduação – assiduidade 70% a 80%

Saber pelo menos 3 formas de punhos Wushu/ShaoLin, dominando pelo menos 2 delas

Saber algumas técnicas básicas de Wushu/ShaoLin

Libu, Kailibu, Dulibu, Dingbu

Siu lim tao 3+4 Secção

Ji ben fang fa: Qin na 3+4, Gam sao, Yoeng, Bai, Fak sao

Pun lap sao

Qian Koubu / Hou Koubu + Zhuan

Qian / Hou Dengtui

Qian / Hou Tantai

Xubu qian Dengtui

Combate/Sparring

Mabu 45 Segundos

Perna esticada 30 Segundos (cada perna)

Flexões 15 fechados, 15 abertos

20 Sit-ups Tesoura

20 Lombares

Nível pré-III - Verde

Requerimentos:

Tempo de treino: 7 a 8 meses após a última graduação – assiduidade 70% a 80%

Saber pelo menos 4 formas de punhos Wushu/ShaoLin, dominando pelo menos 3 delas

Saber a forma do bastão (qi mei gun)

Saber as técnicas básicas de Wushu/ShaoLin e algumas combinações avançadas de Wushu

Mabu piquan, lunbi za chong quan

Saber significado do Kungfu & Wushu

Siu lim tao - completo

Chum kiu 1-3 Secção

Ji ben fang fa: Qin na 5+6, Tsam sao, Tai sao, Huen sao, Kau da, Kau sao, Fook sao

Tan Pak Fak

Dan Chi Sao

Chi Sao: Bong sao, Fook sao, Gan da, Lap sao, Lap da, Soeng lap sao+shi zi tui

Qian / Hou Biantui

Tangtui (Biantui)

Combate/Sparring

Mabu 60 Segundos

Perna esticada 60 Segundos a frente, 20 segundos lateralmente (cada perna)

Flexões 25 fechados, 25 abertos

30 Sit-ups Tesoura

40 Lombares

Nível III - Vermelho:

Requerimentos:

Tempo de treino: 8 a 9 meses após a última graduação – assiduidade 75% a 80%

Dominar 5 formas de punhos Wushu/ShaoLin

Dominar 2 formas de armas Wushu/ShaoLin

Saber as técnicas básicas e as combinações avançadas de Wushu

Saber os nomes das técnicas dos exercícios, formas, etc.

Guibu, Zuopanbu, Hengdangbu, Banmabu; Gaibu, Chabu, Xingbu

Qian sao, Hou sao, Tao sao

Chum kiu 4-6 Secção (completo)

Ji ben fang fa: Xiao Bong sao, Zhang, Lan sao, Cheh sao, Fan

Chi Sao: Fak sao, Gam sao, Lan sao, Zhang, Pei Choeng

Shizitui, Cechuaitui

Combate/Sparring

Mabu 75 Segundos

Perna esticada 60 Segundos a frente, 30 segundos lateralmente

Push-ups 15 fechados, 15 abertos

Push-ups parados (braços esticados) 2 minutos

30 Sit-ups Tesoura

40 Lombares

Dao li 45 segundos ou flexões parados 90 segundos

Após esta fase o praticante é considerado „**Xiao Xué Shifu**“ (ajudante-instrutor - professor primário). Na tradição chinesa continuará a ser um aluno iniciante, que dominou o fundamento da arte e está apto a ensinar os fundamentos principais a praticantes, no entanto sempre sob a alçada de alguém hierarquicamente superior.

Nível Intermediário

Nível IV - Azul

Requerimentos:

Tempo de treino: 8 a 9 meses após a última graduação – assiduidade 75% a 80%

Dominar 6 formas de punho Wushu/ShaoLin

Saber 4 formas de armas Wushu/ShaoLin, dominando 3 delas

Saber 1 forma combinada a dois

Saber as combinações avançadas de Wushu

Biu Ji 1-6 Secção

Ji ben fang fa: Kwan sao, Soeng gan sao, Biu ji, Po pei choeng, Bong+Lap da

Chi Sao: Todas as técnicas

Combate/Sparring

Mabu 2 Minutos

Dao li 45 segundos ou flexões parados 2 minutos

Nível V - Roxo

Requerimentos:

Tempo de treino: 8 a 9 meses após a última graduação – assiduidade 85%

Dominar pelo menos 7 formas de punhos Wushu/ShaoLin

Saber 5 formas de armas Wushu/ShaoLin, dominando 4 delas

Dominar 2 formas combinadas a dois

Mostrar conhecimentos da teoria e história do Wushu/ShaoLin

Biu Ji 7-11 Secção (completo)

Ji ben fang fa: Kwan sao, Soeng gan sao, Biu ji, Po pei choeng, Quat sao

Chi Sao: Todas as técnicas

Hou ti, Zhuan shen hou ti, Shi zi tui

Combate/Sparring

Mabu 2 Minutos

Pantui Pingheng 30 segundos (cada perna)

Dao li 60 segundos ou Flexões parados 2 1/2 minutos

Nível pré-VI - Castanho

Requerimentos:

Tempo de treino: 8 a 9 meses após a última graduação – assiduidade 85% a 90%

Dominar 8 formas de punhos Wushu/ShaoLin

Dominar 6 formas de armas

Dominar pelo menos 3 formas combinada a dois

Mostrar conhecimentos da teoria e história do Wushu/ShaoLin

Muk Yan Chong 1-3 Secção

Ji ben fang fa: Tat sao, Jut sao, Ting sao, Jab, Bong Lab jab

Chi Sao: Todas as técnicas

Combate/Sparring

Mabu 3 Minutos

Saltos Tesoura 30/30

Saltos c/ elevação joelhos + flexões 20

Endurance Ombros lateral 10 Minutos

Dao li 90 segundos ou Flexões parados 5 minutos

Após este nível o praticante é considerado „**Zhong Xué Shifu**“ (instrutor - professor secundário). O praticante poderá dar aulas, formar professores do nível principiante e fazer exames até ao nível 3 sob a alçada do mestre shi yanhe.

Nível VI - Castanho c/ 1 faixa preta

Requerimentos:

Tempo de treino: 8 a 10 meses após a última graduação – assiduidade 95%

Dominar 8 formas de punhos Wushu/ShaoLin

Dominar 8 formas de armas

Dominar pelo menos 3 formas combinada a dois

Mostrar conhecimentos da teoria e história do Wushu/ShaoLin

Ter o curso treinador pela FPAMC

Muk Yan Chong 4-6 Secção (completo)

Ji ben fang fa: Tat sao, Jut sao, Ting sao, Jab, Bong Lab jab

Chi Sao: Todas de forma cega

Combate/Sparring

Mabu 5 Minutos

Endurance Ombros lateral 10 Minutos

Endurance Movimentos circulares laterais 5 Minutos

Endurance Lian Quan 5 Minutos c/ pesos

Nível Avançado

Nível VII - Castanho c/ 2 faixas pretas

Requerimentos:

Dominar todos os conhecimentos aprendidos anteriormente

Mostrar sólidos conhecimentos da teoria e história das artes marciais chinesas

Ser instrutor de uma escola do Clube/Associação

Ter o curso de Arbitragem da FPAMC

Nível VIII - Preto

Requerimentos:

Dominar todos os conhecimentos aprendidos anteriormente

Mostrar sólidos conhecimentos da teoria e história das artes marciais chinesas

Apresentar uma dissertação de investigação pessoal sobre um tema relacionado com o

Kungfu chinês, focando as artes marciais externas.

Após este nível o praticante é considerado „**Da Xué Shifu**“ (professor avançado). O atleta poderá dar aulas, formar todos os níveis abaixo sob a alçada do mestre shi yanhe.