



Sistema de avaliações e graduações da União de Ouro de Artes Desportivas de Portugal

Elaborado pelo conselho de graduação da União de Ouro de Artes Desportivas de Portugal

Conteúdo Técnico mínimo para os exames de graduação

Estabelece-se os sistema de classificação das Artes Marciais em geral como modalidades de Karate-Contacto, Sanda, Full-Contacto, Kickboxing, Muai Thai, Kungfu-Contacto, Semi-Contacto, Light-Contacto e Defesa-Pessoal 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 9 graus mínimos, conforme os tempos de treino, os níveis técnicos e teóricos, a formação de virtudes de luta desportiva e dos êxitos de contribuição para a evolução das artes marciais em geral.

O sistema tem como base o estabelecimento pela **União de Ouro de Artes Desportivas de Portugal** e denomina-se, que tem a finalidade de ser um método que de cria uma hierarquia dentro das Artes Marcias.

O sistema é composto por 18 níveis denominados "graus e Dan`s" que significa etapas. Caso 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 e desportiva.



CONTEÚDO TÉCNICO MÍNIMO PARA OS EXAMES DE GRADUAÇÃO

EXAME PARA CINTO **AMARELO** 6º GRAU (TEMPO MÍNIMO 3 MESES = 36 AULAS)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

- 1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação

- 2 - **Brços**: Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços,

- 3 - **Pernas**: Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto.

- 4 - Trabalho de saco livre

- 5 - Condição física: Flexões, abdominais, controle do ritmo cardíaco.

- 6 - Projeções

- 7- Trabalho de defesa pessoal livre



EXAME PARA CINTO **LARANJA** 5º GRAU (TEMPO MÍNIMO 4 MESES =48AULAS)
(Tempo acumulado 7 meses = 84 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços:** Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços.

3 - **Pernas:** Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas.

4 - Trabalho de saco livre

5 - Combate: técnico em ritmo de light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Trabalho de defesa pessoal livre

9- Condições física:

Flexões, abdominais, controle do ritmo cardíaco.



EXAME PARA CINTO **VERDE** 4º GRAU (TEMPO MINIMO 5 MESES = 60 AULAS)
(tempo acumulado 12 meses = 144 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Bracos:** Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360º de punho com os dois braços.

3 - **Pernas:** Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas.

4 - Trabalho de Saco Livre

5 - Combate Técnico: Em ritmo light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Condições Física:

9 - Trabalho de defesa pessoal livre

10 - Flexões, abdominais, controle do ritmo cardíaco.

EXAME PARA CINTO **AZUL** 3º GRAU (TEMPO MÍNIMO 7 MESES = 84 AULAS)
(tempo acumulado 19 meses = 228 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1- Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação.

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços**: Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360° de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo.

3 - **Pernas**: Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara.

4 - Trabalho de Saco Livre

5 - Combate Tecnico: Em ritmo de light

6 - Trabalho de defesa pessoal livre

7 - Projeções

8 - Luta no chão

9 - Condição Física: Flexão, abdominais, controle do ritmo cardíaco.

EXAME PARA CINTO **VERMELHO** 2º GRAU (TEMPO MÍNIMO 10 MESES = 120 AULAS) (tempo acumulado 29 meses = 348 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços**: Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360° de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo, baixo para cima, cotovelos em ganchos laterais e diagonais, cotovelos em ganchos em 360° rotativo.

3 - **Pernas**: Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara, joelhos frontais baixo, medio e alto.

4 - Trabalho de Saco Livre

5 - Combate: Tecnico em ritmo de light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Condição Física:

Flexões, abdominais, controle do ritmo cardíaco.

9 - Trabalho de defesa pessoal livre

Trabalho de condição física geral, trabalho de flexibilidade geral, trabalho de equilibrio geral, trabalho de força geral, trabalho de resistencia em geral e trabalho de cordenação geral.

Participação e envolvimento nos projectos associativos tanto em nivel desportivo como a nivel social.



EXAME PARA CINTO **CASTANHO 1** 1º GRAU (TEMPO MÍNIMO 12 MESES = 144 AULAS) (tempo acumulado 41 meses = 492 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação.

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços**: Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360° de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo, baixo para cima, cotovelos em ganchos laterais e diagonais, cotovelos em ganchos em 360° rotativo, cotovelos em gancho em salto variantes e swings (oscilações).

3 - **Pernas**: Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara, joelhos frontais baixo, medio e alto, joelhos laterais baixo, medio e alto, joelhos em salto variantes.

4 - Trabalho de saco livre

5 - Combate Técnico: Em ritmo de light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Trabalho de defesa pessoal livre

9 - Condições Física: Flexões, abdominais, lombares, agaxamentos, pulos de galo, salto com vergadura das costas etc...., controle do ritmo cardíaco.

Trabalho de condição física geral, trabalho de flexibilidade geral, trabalho de equilibrio geral, trabalho de força geral, trabalho de resistencia em geral e trabalho de cordenação geral.

Participação e envolvimento nos projectos associativos tanto em nivel desportivo como a nivel social.



EXAME PARA CINTO **CASTANHO 2** 1º GRAU (TEMPO MÍNIMO 12 MESES = 144 AULAS) (tempo acumulado 41 meses = 492 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação.

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços:** Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360º de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo, baixo para cima, cotovelos em ganchos laterais e diagonais, cotovelos em ganchos em 360º rotativo, cotovelos em gancho em salto variantes e swings (oscilações).

3 - **Pernas:** Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara, joelhos frontais baixo, medio e alto, joelhos laterais baixo, medio e alto, joelhos em salto variantes.

4 - Trabalho de saco livre

5 - Combate Técnico: Em ritmo de light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Trabalho de defesa pessoal livre

9 - Condições Física: Flexões, abdominais, lombares, agaxamentos, pulos de galo, salto com vergadura das costas etc...., controle do ritmo cardíaco.

Trabalho de condição física geral, trabalho de flexibilidade geral, trabalho de equilibrio geral, trabalho de força geral, trabalho de resistencia em geral e trabalho de cordenação geral.

Participação e envolvimento nos projectos associativos tanto em nivel desportivo como a nivel social.



EXAME PARA CINTO **(CASTANHO 3)** 1º GRAU (TEMPO MÍNIMO 12 MESES = 144 AULAS) (tempo acumulado 41 meses = 492 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação.

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

2 - **Braços:** Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360° de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo, baixo para cima, cotovelos em ganchos laterais e diagonais, cotovelos em ganchos em 360° rotativo, cotovelos em gancho em salto variantes e swings (oscilações).

3 - **Pernas:** Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara, joelhos frontais baixo, medio e alto, joelhos laterais baixo, medio e alto, joelhos em salto variantes.

4 - Trabalho de saco livre

5 - Combate Técnico: Em ritmo de light

6 - Projeções

7 - Luta no chão

8 - Trabalho de defesa pessoal livre

9 - Condições Física: Flexões, abdominais, lombares, agaxamentos, pulos de galo, salto com vergadura das costas etc...., controle do ritmo cardíaco.

Trabalho de condição física geral, trabalho de flexibilidade geral, trabalho de equilibrio geral, trabalho de força geral, trabalho de resistencia em geral e trabalho de cordenação geral.

Participação e envolvimento nos projectos associativos tanto em nivel desportivo como a nivel social.



EXAME PARA CINTO NEGRO 1º DAN (TEMPO 24 MESES = 288 AULAS)
(tempo acumulado 65 meses= 780 aulas)
(EXAME SOB A RESPONSABILIDADE DA UOADP)

TESTE ESCRITO A SER FEITO ANTES DO EXAME PRÁTICO.

- 1 - Aquecimento, flexibilidade, corda e musculação
- 2 - Técnicas Individuais sobre:

TECNICAS GERAIS

Estas tecnicas podem ser feitas em corredor ou em plastrons

3 - Braços: Diretos com os dois braços, ganchos lateral (crochets) com os dois braços, ganchos medios, altos e oblíquos (uppercuts), laterais com a parte de fora do punho com os dois braços, rotativo 360º de punho com os dois braços, cotovelos em ganchos de cima para baixo, baixo para cima, cotovelos em ganchos laterais e diagonais, cotovelos em ganchos em 360º rotativo, cotovelos em gancho em salto variantes e swings (oscilações).

4 - Pernas: Low-kick interior e exterior baixo, medio e alto, frontal contacto medio e alto perna da frente e traz, frontal empurrão medio e alto, laterais com o peito do pé medio e alto com a perna da frente de de traz, rotativo com a palma do pé alto com as duas pernas, rotativo de calcanhar medio e alto com as duas pernas, rotativo circular de fora para dentro com perna da frente e perna de traz, pontapé descendente com o calcanhar no obro e na cara, joelhos frontais baixo, medio e alto, joelhos laterais baixo, medio e alto, joelhos em salto variantes.

- 5 - Trabalho de saco livre
- 6 - Combate Técnico: Ritmo de Light
- 7 - Projeções
- 8 - Luta no chão
- 9 - Trabalho de defesa pessoal livre
- 10 - Condições Física: Flexões, abdominais, lombares, agaxamentos, pulos de galo, salto com vergadura das costas etc...., controle do ritmo cardíaco. Trabalho de defesa pessoal livre (com um ou mais praticantes)

Trabalho de condição física geral, trabalho de flexibilidade geral, trabalho de equilibrio geral, trabalho de força geral, trabalho de resistencia em geral e trabalho de cordenação geral.

Participação e envolvimento nos projectos associativos tanto em nivel desportivo como a nivel social.



Combate:

- Controle da agressividade
- Aplicação das técnicas de ataque e defesa em combinações de braços e pernas
- Velocidade de reacção
- Velocidade de deslocamento
- Distâncias
- Ataques
- Defesas
- Contra-ataques
- Conhecimento das regras das artes marciais desportivas

Defesa Pessoal:

- Imobilizações
- Chaves
- Ataques
- Defesas
- Contra-ataques
- Procura a aplicação dos gestos técnicos com maior eficácia possível



Desenvolve capacidades físicas:

- Coordenação motora
- Coordenação espaço temporal
- Flexibilidade
- Velocidade
- Reacção
- Segmentar
- Força
- Média - Abdominal – Através de exercícios físicos e de formas respiratórias
- Inferior - Através de exercícios físicos, de posições de base, atitudes e posturas
- Superior - Através de exercícios físicos e das formas que proporcionam o trabalho muscular .isométrico
- Equilíbrio
- Estático - Através de posturas
- Dinâmico - Através de deslocamentos
- Resistência
- De carácter essencialmente anaeróbico aláctico e láctico

Desenvolve capacidade psíquicas:

- Pela prática regular e assídua proporciona maior auto confiança e maior capacidade de concentração
- Melhor conhecimento dos comportamentos individuais perante situações agressivas
- Controle da própria agressividade



Desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e psíquicas nos Jovens através de:

- Trabalho multilateral do segmentos corporais (braços e pernas) ao contrário de outras
- modalidades com mais incidência num dos lados, direito ou esquerdo.
- Desenvolvimento da noção que o corpo ocupa no espaço pela prática das formas (deslocamentos com ataques e defesas em várias direcções).
- Noção de espaço próximo e espaço distante através das técnicas utilizadas com parceiros/adversários.
- Canalização da agressividade natural do jovem através de técnicas utilizadas.
- Maior confiança e melhor construção da sua própria imagem.
- Desenvolve as noções estéticas corporais através de correcção das posturas e atitudes.
- Educa a respiração através do movimento.
- Mais as capacidades físicas já referidas



VERTENTES

FORMA

Prática individual

- Trabalho Estético
- Atitudes
- Posturas
- Deslocamentos
- Noções
- Espaço-Temporais
- Coordenação Motora Geral
- Equilíbrio
- Técnicas de Ataque e Defesa
- Educação Respiratória

KUMITÉ = COMBATE

Prática com parceiro

- Controle da agressividade
- Aplicação das técnicas de ataque e defesa em combinações de braços e pernas
- Velocidade de reacção
- Velocidade de deslocamento
- Distâncias
- Ataques
- Defesas
- Contra-ataques
- Conhecimento das regras das artes marciais em geral e desportivo

DEFESA PESSOAL

Prática com parceiro

- Imobilizações
- Chaves
- Ataques
- Defesas
- Contra-ataques
- Procura a aplicação dos gestos técnicos com maior eficácia possível

DESENVOLVE CAPACIDADES FÍSICAS:

- Coordenação motora
- Coordenação espaço temporal
- Flexibilidade
- Velocidade

Reacção

Segmentar

- Força

Média - Abdominal – Através de exercícios físicos e das formas respiratórias

Inferior - Através de exercícios físicos, de posições de base, atitudes e posturas

Superior - Através de exercícios físicos e das formas que proporcionam o trabalho muscular isométrico

- Equilíbrio

Estático - Através de posturas (combate)

Dinâmico - Através de deslocamentos



• Resistência

De carácter essencialmente anaeróbico aláctico e láctico

DESENVOLVE CAPACIDADES PSÍQUICAS:

- Pela prática regular e assídua proporciona maior auto confiança e maior capacidade de concentração
 - Melhor conhecimento dos comportamentos individuais perante situações agressivas
 - Controle da própria agressividade
 - Proporciona sensação relaxante após o treino **NA CRIANÇA**
- Desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e psíquicas através de:
- Trabalho multilateral do segmentos corporais (braços e pernas) ao contrário de outras modalidades com mais incidência num dos lados, direito ou esquerdo.
 - Desenvolvimento da noção que o corpo ocupa no espaço pela prática das katas (deslocamentos com ataques e defesas em várias direcções).
 - Noção de espaço próximo e espaço distante através das técnicas utilizadas com parceiros/adversários.
 - Canalização da agressividade natural da criança através de técnicas utilizadas.
 - Maior confiança e melhor construção da sua própria imagem.
 - Desenvolve as noções estéticas corporais através de correcção das posturas e atitudes.
 - Educa a respiração através do movimento.

* Mais as capacidades físicas já referidas

DANS Tempos Mínimos : (PARA MESTRES/SEISEIS COM ATIVIDADE REGULAR)

*Para 2º DAN	-	3 ANOS
**Para 3º DAN	-	4 ANOS
**Para 4º DAN	-	5 ANOS
**Para 5º DAN	-	6 ANOS
***Para 6º DAN	-	7 ANOS
***Para 7º DAN	-	8 ANOS
***Para 8º DAN	-	9 ANOS
***Para 9º DAN	-	10 ANOS
***Para 10º DAN	-	10 ANOS

*(INCLUI TESTE ESCRITO, E EXAME PRATICO IGUAL AO DE 1º DAN)

** (INCLUI APENAS TESTE ESCRITO)

*** (INCLUI UM CONJUNTO DE AVALIAÇÃO MINIMO DE DOIS OU MAIS DANS)

Este programa técnico e avaliação desportiva rege também para os escalões mais pequenos tendo as suas adaptações gerais nas suas graduações de meia cor.



6º Grau amarelo, 5º Grau laranja, 4º Grau verde, 3º Grau azul, 2º Grau vermelho, 1º Grau (castanho 1), 1º Grau (castanho 2), 1º Grau (castanho 3), 1dan preto, e outras.

O programa técnico poderá levar alguma alteração se assim o conselho técnico da UOADP assim o achar sem aviso prévio.

PROGRAMA TÉCNICO E AVALIAÇÃO DESPORTIVA DA UOADP





