



F P S
FEDERAÇÃO PORTUGUESA
SONGAHM

**REGRAS DE EXAMES NACIONAIS
DE CINTOS PRETOS**

25 de Novembro de 2023



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

MIDTERMS das graduações 1BD, 2BD e 3BD e EXAMES para cinto preto 1BD, 2BR, 2BD e 3BD, devem ser feitos em Exame Nacional. Excepcionalmente, também poderão ser feitos localmente, desde que seja garantida a presença de 2 juízes com 2 graduações acima e desde que um dos juízes seja convidado de outra Escola.

MIDTERMS da graduação 4BD e EXAMES para 4BD só estão autorizados em Exame Nacional.

REQUISITOS OBRIGATÓRIOS

- Exames para **cinto a graduação 4BD** estão autorizados neste evento, **mas só com aprovação prévia da ATA HQ (Casa Central)**, obtida através do preenchimento de um formulário, disponível no site oficial da ATA (www.atamartialarts.com) no seguinte link: <https://ataonline.wufoo.com/forms/2023-rank-test-prequalification/>
- Em cada graduação de cinto preto, devem ser 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

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.



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

EXAME (apresentar 3 das seguintes): Fórmula (obrigatória), Armas, Sparring, Roturas.

MIDTERM (apresentar quaisquer 3 das seguintes): Fórmula, Armas, Sparring, Roturas.

I. FÓRMULA / ARMAS

- Memorização correta dos movimentos
- Postura, ritmo e apresentação
- Qualidade da técnica
(aplicação do *Quadrante do Conhecimento do Aluno* – Programa Legacy da ATA)

II. SPARRING

- Gestão e manutenção de espaço/distância
- 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 st Degree Black Belt Recommended	Any (1) Hand technique & any (1) Kicking technique
1 st Degree Black Belt Decided	Any (1) Hand technique & any (1) Kicking technique
2 nd Degree Black Belt Recommended	Any (2) Hand techniques & any (1) Kicking technique
2 nd Degree Black Belt Decided	Any (2) Hand techniques & any (1) Kicking technique
3 rd Degree Black Belt	Any (1) Hand technique & any (2) Kicking techniques
4 th Degree Black Belt	Any (2) Hand techniques & any (2) Kicking techniques
5 th Degree Black Belt & Over	Breaks submitted to & approved by Grand Master before test

Exames para 2BR, 2BD, 3BD, 4BD e Midterms

- Tábuas de fibra, homologadas pela ATA.
- Cores autorizadas (*):

<u>MASCULINO</u> Até 10 anos - LARANJA 11 a 13 anos - VERDE 14 a 17 anos - AZUL 18 a 59 anos - CASTANHA +60 anos – AZUL	<u>FEMININO</u> Até 10 anos - AMARELA 11 a 13 anos - LARANJA 14 a 17 anos - VERDE 18 a 59 anos - AZUL +60 anos - VERDE
---	--

Exames 1BR para 1BD

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

<u>MASCULINO</u> Até 10 anos - 1,2cm 11 a 13 anos - 1,5cm 14 a 17 anos - 1,8cm 18 a 59 anos - 3cm (2x 1,5cm) +60 anos - 1,8cm	<u>FEMININO</u> Até 10 anos - 1,0cm 11 a 13 anos - 1,2cm 14 a 17 anos - 1,5cm 18 a 59 anos - 1,8cm +60 anos - 1,5cm
---	---

(*) O instrutor/aluno é livre de escolher uma tábua de dificuldade superior. No caso de ser pretendida uma tábua de dificuldade inferior o instrutor tem de solicitar a alteração ao Dep. Exames no momento da inscrição.



8. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- **Notas mínimas:**

Exame para 1BD, 2BR, 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 2 – 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 ser substituída por arma;
- ✓ Em exames para 2BR, 2BD, 3BD e 4BD, se todas as tábuas não estiverem partidas ao fim de 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 e oficiais da ATA.

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 20€ por aluno. Esta taxa visa cobrir os custos de organização do evento.