



KARATÉ SHOTOKAN-JKA

Ano letivo 2020/2021

Professor responsável:

Prof. José Pacheco, 7ª Dan da Japan Karate Association-World Federation

Destinatários:

todos os alunos a partir dos 4 Anos

Carga horária:

1 ou 2 vezes por semana

Número máximo de alunos por aula: 10

Horário:

4 anos de idade – sexta-feira 12:45~13:30

5 anos de idade – segunda 12:45~13:30

1º Ano - quinta 12:30~13:30

2º, 3º e 4º Anos – 2 hipóteses:

a) Horário: 16:20~17:10

b) Horário: 17:15~18:00

A partir do 5º Ano – 3 hipóteses:

a) Horário: 13:30~14:30

b) Horário: 16:20~17:10

c) Horário: 17:15~18:00

d) Poderão ainda optar por combinar e fazer num dia às 13:30 e noutro às 16:30

Local: Galeria do Ginásio

Início: 2 de outubro de 2020

Preço:

Quota Anual Associativa, pagas no momento da inscrição

Novas inscrições: **37,00 Euros** (Entregar 1 foto juntamente com o impresso)

Revalidações: **27,00 Euros**

Mensalidades

2 x por semana: **36,00 Euros**

1 x por semana: **29,00 Euros**

Material:

É necessário um kimono. Os alunos do Jardim de Infância não precisam do fato nos 2 primeiros períodos, fazendo aula de fato de treino. Deverão adquiri-lo no princípio do 3º período. Agradece-se que nestas idades tragam sapatos sem atacadores.

O Clube de Karate poderá fornecer Kimonos com o cinto branco incluído, de qualidade razoável pelos seguintes preços com iva incluído:

20 € de 100 a 130 cms

25 € de 140/150 a 180cms

Cintos de côm: 5 €

Poderá ser encomendado na Secretaria ou ao Professor.

Poderá ser adquirido através do em qualquer loja de desporto.

EXAMES DE GRADUAÇÃO (a partir dos 6 anos)

Os Exames de graduação realizam-se em janeiro e em junho em datas a definir;

- Até cinto laranja no Colégio (para branco/amarelo, amarelo e amarelo/laranja)
- A partir de cinto laranja nos Estágios Regionais Associativos que se irão realizar em janeiro e Junho de cada ano (presenciais ou através da plataforma Zoom).

a) Na data de Janeiro poderão propor-se a exame os alunos que:

Só treinaram 1 vez/semana na época anterior e que por isso não puderam fazer exame no mês de Junho.

Os que fizeram exame em junho da época anterior, mas que apresentaram um muito bom aproveitamento técnico. Estes alunos serão indicados pelo Instrutor responsável.

b) Na data de Junho, todos os que treinaram 2 vezes por semana. Deverão, contudo ter tido um bom aproveitamento e comportamento durante o ano letivo.

O preço dos exames praticado pela Associação para esta época é:

Exames até cinto vermelho (incluído): 20€; Exames para cinto cinto castanho: 30 €

REGRAS ESPECÍFICAS 2020/2021

1	O uso da máscara é obrigatório até á entrada na Galeria;
2	A roupa é trocada nos locais sinalizados;
3	Não é permitida a entrada na Galeria com sapatos;
4	A entrada para Galeria será feita pelos grupos constituídos em separado;
5	Na entrada da Galeria os alunos deverão proceder à desinfeção das mãos;
6	Após entrada na galeria, os alunos deverão ocupar os locais predestinados para cada um, que os mantêm separados a uma distância mínima de 2m.
7	A saída da Galeria será feita pelos grupos constituídos em separado.
8	Cabe ao Instrutor <ul style="list-style-type: none">• a certificação do cumprimento destas determinações por parte dos alunos• Proceder à desinfeção dos Tatamis com produto após a finalização de cada aula.• Tomar em atenção para o permanente distanciamento entre os alunos durante a aula.• Manter a Galeria sempre com as janelas abertas
9	De referir que o combate em Karaté, será feito á distância, não havendo assim qualquer contacto físico entre os alunos, que estarão sempre distanciados uns dos outros