

Clube de Kung Fu
Hong Long

GUIA DO PRATICANTE



CLUBE DE KUNG FU HONG LONG
Escola de Artes Marciais Chinesas

GUIA DO PRATICANTE

O presente Guia é um primeiro contacto com o programa de ensino das artes marciais chinesas promovido pelo Clube de Kung Fu Hong Long. O seu objectivo é dar a conhecer as primeiras formalidades na inscrição dos praticantes.

Mais informações, bem como as notícias e acontecimentos, regulamentos etc., podem ser obtidas no site do Clube: www.clube-honglong.com

1. Apresentação

O Clube de Kung Fu Hong Long é uma associação devidamente formada, com Estatutos aprovados e publicados em Diário da República. Possui órgãos próprios e regularmente eleitos. O CKFHL dedica-se a divulgar e promover as artes marciais chinesas na sua essência.

O Clube tem a sua sede social na Rua Prof. Mota Pinto, nº 6, em Oeiras e vários locais de treino. Esta associação foi instituída por escritura pública em 8 de Julho de 2002, sendo esta a data que elegemos como dia de aniversário do Clube.

Esta associação encontra-se filiada na Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas (UPD) e participa regularmente em provas desportivas, possuindo no seu palmarés vários títulos nacionais e muitos atletas medalhados em competições regionais e nacionais.

Os instrutores da Escola possuem títulos de treinador devidamente emitidos pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, encontrando-se vários alunos avançados em fase de formação para obtenção deste título.

As artes marciais chinesas são um conjunto de disciplinas, as principais com mais de 5 mil anos de existência, que constituem a raiz de todas as artes marciais e sistemas de combate conhecidos.

As artes marciais, se bem que tenham começado por ser métodos militares, passaram rapidamente a sistemas de defesa pessoal e depois, pela agregação das doutrinas filosóficas orientais.

Hoje em dia são um excelente veículo pedagógico e um dos melhores meios de formação e progresso do indivíduo.

2. Como se efectua a inscrição

A inscrição no Clube como praticante de artes marciais chinesas engloba também a inscrição como associado e a filiação na FPAMC.

Inscrição

Preenchimento e entrega de:

- Ficha de inscrição da associação
- Ficha de federado na FPAMC
- Atestado médico
- Uma foto tipo passe
- Fotocópia do Bilhete de identidade / Cartão de Cidadão

(estes dois elementos podem ser enviados para o email do Clube: geral@clube-honglong.com). As fichas são entregues por um instrutor ou podem ser descarregados do site do Clube.

No mais breve possível, deve ser entregue um **atestado médico em impresso adequado do Centro de Medicina Desportiva**. Este impresso também é fornecido pelos instrutores.

Este atestado serve para colocar o seguro do praticante.

Todos os anos, no mês de Dezembro, a associação contrata uma equipa especializada que realiza o exame médico e emite o atestado para a renovação anual do seguro, a preço reduzido (só para renovações).

Seguro

O seguro desportivo é obrigatório nos termos da legislação em vigor. O valor do seguro está incluído no valor da inscrição/reinscrição anual, e actualmente encontra-se colocado na Companhia de Seguros Vitória – Ap. Nº 10322980, pela Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas.

Em caso de acidente em que esteja envolvido um praticante que não possua seguro em dia, a Escola declina qualquer responsabilidade no mesmo.

Pagamentos, multas e reinscrições

O valor da inscrição/reinscrição anual e o valor das mensalidades é divulgado no site do Clube.

A inscrição/reinscrição engloba a quota anual do praticante, a inscrição na FPAMC, o custo do seguro, a emissão dos cartões de associado e federativo, bem como os custos administrativos.

O pagamento das mensalidades deve ser efectuado **até ao dia 8 de cada mês**. Actualmente, o pagamento é efectuado em dinheiro.

O pagamento depois do dia 8 sofre um agravamento de €5, de acordo com o estabelecido em regulamento interno e por decisão da Direcção da associação.

De acordo com o Regulamento Interno Geral, aprovado em Assembleia Geral, a falta de pagamento da quota mensal por períodos superiores a um mês não dispensa o associado do pagamento dos meses em falta.

Sendo a falta de pagamento da quota mensal superior a três meses implica ainda o dever de pagamento de nova inscrição no Clube.

A Direcção pode instituir bonificações à quotização dos associados, desde que tal constitua incentivo ao crescimento do número de associados.

Equipamento necessário

As artes marciais chinesas são praticadas com equipamento adequado. Este equipamento é cedido pela associação a preço de custo, pelo que deve ser solicitado aos instrutores.

O equipamento necessário é o seguinte:

- Fato tradicional
- T-shirt do Clube (vários modelos)
- Sapatilhas de lona para uso exclusivo no treino
- Luvas de saco (sem dedos)

Equipamento para competição:

- De acordo com as modalidades de competição, o atleta pode adquirir equipamento próprio, desde que homologado pelo Clube ou pela FPAMC.

O equipamento deve estar sempre limpo e apresentável. Junto da associação podem ser pedidas peças para substituição de partes do equipamento em mau estado.

Regras administrativas

Ao assumir a sua inscrição, o praticante assume igualmente a condição de associado do Clube, que se manterá enquanto cumprir as regras definidas no Regulamento Interno Geral, que pode ser consultado no nosso site.

Simultaneamente, por via da filiação na FPAMC, o praticante assume ainda a posição de federado, pelo que é aconselhado ler os regulamentos disponíveis nos sítios da internet do Clube e da Federação, a fim de conhecer os seus direitos e deveres.

3. Programa de estudo

A Escola possui um Programa adequado à aprendizagem das artes marciais chinesas em contexto moderno, tendo em vista o desenvolvimento pessoal e desportivo.

Esquema de ensino

O ensino encontra-se estruturado para dotar o praticante de competências progressivas nas artes marciais chinesas. Inicialmente são trabalhadas as bases técnicas; dominados os aspectos sociais destas bases, o praticante é introduzido às técnicas de defesa pessoal, do manuseio de armas, ao treino desportivo e às formas.

Para além do treino regular, o Clube proporciona também ensino teórico, ou seja, seminários, workshops e aulas em sala, destinados a fornecer ao

praticante os conhecimentos necessários para identificar e compreender a história, a cultura e a teoria das artes marciais chinesas.

O programa de ensino comporta a evolução do praticante de iniciado até mestre. Neste percurso, o praticante pode optar por várias carreiras – monitor e instrutor, treinador de desporto, juiz-árbitro, dirigente associativo.

Exames e graduações

Nas artes marciais chinesas não existem graduações semelhantes a outras práticas, nem cintos de várias cores. O ensino comporta 12 níveis, em princípio um por ano, adoptados por razões pedagógicas, já que o Kung Fu se adapta a cada indivíduo e cada um é ensinado, a partir de certa altura, de acordo com o seu perfil próprio.

A partir do 3º nível, o praticante terá de fazer exames teóricos, a par dos exames práticos. Assim, para obter o nível 4 ou seguintes, há sempre anualmente dois exames de graduação. Para isso, o praticante terá de frequentar módulos de formação teórica obrigatórios, tendo de reunir um número mínimo de horas de formação para ter acesso ao exame.

4. Vertentes

O ensino das artes marciais chinesas no Clube comporta diversas modalidades, sendo estas complementares entre si.

Kung Fu e Chi Kung (Qi Gong)

O Kung Fu tradicional, do estilo Shaolin do Sul (Estilo dos Cinco Animais), é o corpo do ensino. Só o domínio das técnicas de base e das técnicas

principais, permite ao praticante compreender e evoluir na parte desportiva.

O Qi Gong (Chi Kung) é indispensável para adquirir energia na prática das artes marciais chinesas e chegar ao seu núcleo essencial. Por isso, são ensinadas aos praticantes, desde o início, os exercícios básicos de Qi Gong, sendo matéria obrigatória para os mais avançados.

Competição desportiva

A competição desportiva é também uma opção para o praticante de artes marciais chinesas. Anualmente, o Clube participa em diversas competições desportivas, tendo ganho já inúmeros troféus e medalhas, incluindo alguns campeões nacionais.

Dança do Leão

O praticante pode também integrar as equipas de Dança do Leão, manifestação cultural chinesa.

Actividades culturais e recreativas

Os praticantes do Clube são também chamados a diversos eventos, nomeadamente demonstrações públicas, festivais, acções de promoção, etc.

5. Regras cívicas

O ensino do Kung Fu obedece a certos princípios necessários para a sua correcta compreensão e preparação do aluno.

A percepção do estudo filosófico oriental e a sua contribuição para a formação humanística do praticante são valores fundamentais. Estas características distinguem claramente as Artes Marciais chinesas de outras práticas ou desportos de combate. Destacam-se as seguintes:

- Respeito pelos instrutores e colegas
- Disciplina rigorosa
- Saudação ao Mestre e aos instrutores
- Dedicção e concentração
- Práticas dos 10 princípios de treino

Deste modo, ao estudar Kung Fu deve ter-se sempre presente que, antes de ser um desporto, é uma Arte Marcial.

A saudação é um dos rituais que se aprende de imediato. Não é permitido a entrada no local de prática sem a devida saudação ao instrutor em exercício. Se o instrutor estiver ocupado, deve aguardar-se que ele esteja livre e se dirija ao praticante.

Ao entrar no kwoon deve calçar-se as sapatilhas de treino e estas devem estar sempre limpas, uma vez que o lixo trazido da rua irá sujar o local de prática e causar más condições de treino.

Não se deve beber ou comer no local de treino. Os alunos devem ter sempre as mãos lavadas e as unhas cortadas.

A assistência ao treino deve ser em silêncio para não perturbar o mesmo.

Manter o kwoon limpo é tarefa de todos. Quanto menos se sujar, menos haverá para limpar.

Nos balneários não devem ser discutidos assuntos que não tenham a ver com as artes marciais chinesas. Se quisermos falar de outros temas devemos fazê-lo na rua.