



**Considerada de Utilidade Pública Estadual Pela Lei nº 7052, de 26.08.2015.**

**Registro no Conselho Municipal de Assistência Social sob nº 055, em 17.08.2007.**

**Registro no Conselho Municipal do Direito da Criança e do Adolescente sob nº 009, em 20.05.2007.**

**FUNDADA EM 03/03/2000**

**CNPJ Nº 04.237.884/0001-53**

---

## **BOLETIM OFICIAL Nº 11/2018**

---

**Em 02 DE FEVEREIRO DE 2018**

O Presidente da Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro, no uso de suas atribuições legais, considerando os artigos 35 e 50 do nosso Estatuto, toma as seguintes:

### **RESOLUÇÕES DA PRESIDÊNCIA**

#### **1 - CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO PARA KICKBOXING**

Informo aos interessados, que o **Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing**, será realizado na **Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, dia **14.04.18** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **12.04.18**, informação – tel. (21) 26049005 ou (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes**.

##### **1.1 O OBJETIVO**

O objetivo deste curso é oferecer aos **faixas pretas** e aos **futuros faixas pretas de Kickboxing**, conhecimentos inerentes ao treinamento desportivo, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

**A - ANATOMIA BÁSICA.** (PRINCIPAIS MÚSCULOS, OSSOS e ARTICULAÇÕES DO CORPO)

**B - CINESIOLOGIA BÁSICA.** (PRINCIPAIS MOVIMENTOS REALIZADOS PELO CORPO)

**C - NUTRIÇÃO NO ESPORTE DE LUTA.** (INFORMAÇÕES SOBRE OS PRINCIPAIS NUTRIENTES e SUA UTILIZAÇÃO)

**D - PRIMEIROS SOCORROS NAS LUTAS.** (PRINCIPAIS INTERCORRÊNCIAS NO AMBIENTE DE TREINO)

**EX.:** TRAUMAS DE FACE, CONTUSÕES, ENTORSES, DENTRE OUTRAS.

**E - FISIOLOGIA DO AQUECIMENTO.** (ÚLTIMAS TENDÊNCIAS COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO)

**F - ALONGAMENTO e FLEXIONAMENTO.** (PRINCIPAIS DIFERENÇAS e MELHOR MOMENTO DE APLICAÇÃO)

**G - MÉTODOS DE TREINAMENTO.** (TR FORÇA, TR INTERVALADO, TR PLIOMÉTRICO e TR FUNCIONAL)

## **1.2 CUSTO DO CURSO**

Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing será de: **R\$ 100,00**, que dará direito a **certificado**.

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **R\$ 50,00**.

## **1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

## **2 – CURSO TÉCNICO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PARA KICKBOXING**

Informo aos interessados que o **Curso Técnico de Treinamento Funcional para Kickboxing** será realizado no **Tamoio Futebol Clube**, Avenida Presidente Kennedy, 101 – Porto da Pedra – São Gonçalo, dia **14.04.18** às 18 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **12.04.18**, informação – tel. (21) 26049005 ou (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes**.

### **2.1 O OBJETIVO**

O objetivo deste curso é oferecer aos **atletas, faixas pretas** e aos **futuros faixas pretas**, aplicações práticas da ciência do esporte no treinamento das modalidades do Kickboxing, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

- Bases Fisiológicas do Treinamento Desportivo aplicadas no Kickboxing;
- Demandas energéticas e métodos de treinamento pertinentes ao Kickboxing em todas as modalidades, aplicado na prática;

## **2.2 CUSTO DO CURSO**

O curso Técnico para Kickboxing será de: **R\$ 50,00**, que dará direito a **certificado**.

**Parágrafo único** - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **R\$ 25,00**;

## **DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA**

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Rio de Janeiro, 02 de fevereiro de 2018.

**Capitulino Gomes da Silva Filho**  
**PRESIDENTE**