



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 09/2020

Em 05 DE FEVEREIRO DE 2020

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 - 1º CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO PARA KICKBOXING

Informo aos interessados, que o **1º Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing**, será realizado na **Academia Castro Alves**, Rua Projetada A, 12 – Campo Grande – Rio de Janeiro - RJ, dia **06.09.2020** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **01.09.2020**, 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 – 1º CURSO TÉCNICO DE TREINAMENTO FUNCIONAL PARA KICKBOXING

Informo aos interessados que o **1º Curso Técnico de Treinamento Funcional para Kickboxing** será realizado na **Academia Castro Alves**, Rua Projetada A, 12 – Campo Grande – Rio de Janeiro - RJ, dia **06.09.2020** às 18 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **01.09.2020**, informação – tel. (21) 26049005 ou (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes**.

2.1 O OBJETIVO

O objetivo deste curso é oferecer aos **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, 05 de fevereiro de 2020.

Capitulino Gomes da Silva Filho
PRESIDENTE