



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 104/2023

Em 26 DE DEZEMBRO DE 2023

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 E TÉCNICO FUNCIONAL PARA KICKBOXING 2024

Informo aos interessados, que o **1º Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing 2024**, será realizado no **Centro de Treinamento Valmir Chinês**, Av. Jane Maria Martins Figueira, 93, Loja 5 Bloco 01, Jardim Marileia - Rio das Ostras - RJ CEP 28.896-013, **24.02.2024** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **20.02.2024**.

Informação – tel. (21) 96428-1083 Sr. **Capitulino Gomes** ou (22) 99977-0817 Sr. **Valmir Chinês**.

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);

H - **BASES FISIOLÓGICAS DO TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADAS NO KICKBOXING;**

I - **DEMANDAS ENERGÉTICAS E MÉTODOS DE TREINAMENTO PERTINENTES AO KICKBOXING EM TODAS AS MODALIDADES, APLICADO NA PRÁTICA;**

1.2 CUSTO DO CURSO

O Curso Básico de Treinamento Desportivo e Técnico Funcional para Kickboxing será de: **R\$ 150,00**, que dará direito a **certificado**.

Parágrafo único - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta no dia 02.03.2024, o curso será **R\$ 75,00**.

1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Rio de Janeiro, 26 de dezembro de 2023.

Capitulino Gomes da Silva Filho
PRESIDENTE

SEDE: AV. KENNEDY, 101 - PORTO DA PEDRA - SÃO GONÇALO - CEP. 24440-490 - RJ.
Tel (21) 2604-9005 – site www.fkberj.com.br