



Considerada de Utilidade Pública Pela Lei nº 271, de 20.04.2010.

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 27/2015

Em 15 DE MAIO DE 2015

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 **11.07.15** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **07.07.15**, informação – tele fax(21) 26049005 ou (21) 78351068 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 abordará 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 - FISIOLOGIA DO AQUECIMENTO. (ÚLTIMAS TENDÊNCIAS COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO)

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

F - 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 **11.04.15** às 18 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **07.04.15**, informação – tele fax (21) 26049005 ou (212) 78351068 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 abordará 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 Seminário Técnico de 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, 15 DE MAIO DE 2015.

Capitulino Gomes da Silva Filho
PRESIDENTE