



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

EXAMES / GRADUAÇÕES

TEMPOS MINIMOS



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

GRADUAÇÕES

INFANTIL/JUVENIL

Branco (6ºkyu) » Barra amarela	4 meses e 1 Estágio
Barra Amarela » Amarelo (5º Kyu)	6 meses e 2 Estágios
Amarelo (5º Kyu) » Barra Laranja	6 meses e 3 Estágios
Barra Laranja » Laranja (4ºKyu)	6 meses e 3 Estágios
Laranja (4ºKyu) » Barra verde	6 meses e 3 Estágios
Barra verde » Verde (3º Kyu)	12 meses e 3 Estágios
Verde (3º Kyu) » Barra azul	12 meses e 3 Estágios
Barra Azul » Azul (2º Kyu)	12 meses e 3 Estágios
Azul (2º Kyu) » Barra Castanha	12 meses e 3 Estágios
Barra Castanha » Castanho (1º Kyu)	12 meses e 3 Estágios
Castanho (1º Kyu) » Barra Negra	12 meses e 3 Estágios
Barra Negra » Cinto Negro (1º Dan)	12 meses e 3 Estágios

NOTAS:

- » As barras castanhas vão de 1 a 3 dependendo da idade do karateca.
- » Os estágios são por ano civil de Janeiro a Dezembro de cada ano.
- » A não frequência da totalidade dos estágios inibe os karatecas da realização de exames de graduação



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

GRADUAÇÕES

ADULTOS

Branco (6ºkyu) » Amarelo (5º Kyu)	6 meses ou 50h de treino e 1 Estágio
Amarelo (5º Kyu) » Laranja (4ºKyu)	6 meses ou 50h de treino e 2 Estágios
Laranja (4ºKyu) » Verde (3º Kyu)	12 meses ou 150h treino e 3 Estágios por cada ano civil de treino
Verde (3º Kyu) » Azul (2º Kyu)	18 meses ou 200h de treino e 3 Estágios por cada ano civil de treino
Azul (2º Kyu) » Castanho (1º Kyu)	24 meses ou 250h de treino e 3 Estágios por cada ano civil de treino
Castanho (1º Kyu) » Cinto Negro (1º Dan)	30 meses ou 300h de treino e 3 Estágios por cada ano civil de treino
1º DAN » 2º DAN	3 anos e frequência de todos os Estágios
2º DAN » 3º DAN	3 anos e frequência de todos os Estágios
3º DAN » 4º DAN	3 anos e frequência de todos os Estágios



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

REGRAS PARA OS EXAMES

- A frequência de todos os estágios é obrigatória para todos os elementos do corpo docente.
- Para a realização de exame é obrigatória a frequência de todos os estágios.
- A partir de 6ºkyu inclusive os exames são obrigatórios.
- Para mudança de graduação os karatecas quer da classe infantil/juvenil quer da classe adulta, têm que ser avaliados em exame.
- Os exames de 5ºkyu até 2ºkyu são da responsabilidade do responsável do centro de prática coadjuvado por mais 2 instrutores de outros centros de prática.
- Os exames a partir de 1ºkyu inclusive são da responsabilidade do Conselho Técnico da LNKP.
- O resultado dos exames é comunicado no respectivo estágio
- Qualquer caso omissos neste programa técnico é a sua resolução da responsabilidade do Conselho Técnico da LNKP, depois de consultados os instrutores dos centros de prática.