



Este **Documento** contém a maioria das informações necessárias e uteis para a prática do Karate Shotokan nos Clubes filiados na Associação Desportiva Centro Português de Karate.

Qualquer dúvida adicional poderá ser esclarecida, junto da Direção da Associação e/ou dos próprios Mestres/Treinadores ou Responsável Técnico do Clube de prática.



“O KARATE É UMA ARTE NOBRE. AQUELES QUE SE ORGULHAM DE QUEBRAR TELHAS E TÁBUAS, OU SE VANGLORIAM DE PODER REALIZAR FAÇANHAS EXÓTICAS E ESPECTACULARES, NADA CONHECEM DO KARATE.

ELES ANDAM A BRINCAR NOS GALHOS E ENTRE AS FOLHAS DE UMA FRONDOSA ÁRVORE, SEM TEREM A MÍNIMA IDEIA DO QUE É O TRONCO “

Sensei Gichin Funakoshi

(Pai do Karate moderno)

BONS TREINOS, BOAS PRÁTICAS E BONS ANOS DESPORTIVOS!!!

DOJO KUN

[AS CINCO MÁXIMAS DO DOJO]

- 1ª Treinarei constantemente o meu corpo e espírito aperfeiçoando o **CARÁCTER**;
[HITOTSU: JINKAKU KANSEI NI TSUMERU KOTO]
- 2ª Esforçar-me-ei por compreender a verdadeira via do Karate e praticarei com **SINCERIDADE**;
[HITOTSU: MAKOTO NO MICHIO MOMORU KOTO]
- 3ª Treinarei sempre com o máximo do meu **ESFORÇO**;
[HITOTSU: DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO]
- 4ª Colaborarei na conservação do espírito e da **ETIQUETA**;
[HITOTSU: REIGI O OMONZURU KOTO]
- 5ª Nunca abusarei dos meus conhecimentos de Karate e tentarei alcançar um perfeito **CONTROLO**.
[HITOTSU: KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO]

1. NORMAS DO DOJO

1. CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES:

A palavra japonesa “**DOJO**” significa “*local onde se procura a VIA, o CAMINHO*”, o que equivale a dizer, LOCAL ONDE PRÁTICA O KARATE.

As normas do Dojo são regras de comportamentos para ajudar ao bom funcionamento do mesmo.

Muitas destas normas são de senso comum, outras são simplesmente de bons modos, e a maioria delas são extraídas das raízes culturais e tradicionais orientais, nomeadamente Japonesas.

Em quase todos os Dojos do mundo, existe uma grande aceitação á tradição, embora em algumas circunstâncias, possa haver algumas adaptações pontuais adequadas às mais diversas situações e objetivos da prática.

As atitudes e os procedimentos variam então conforme o estilo, a nação e o próprio objetivo de

prática, implicando por isso e consequentemente, a existência de algumas variações às mesmas regras. Por conseguinte não pode haver estranheza nem tão pouco indiferença a essas mesmas regras, devendo haver da parte dos próprios praticantes, um natural respeito e aceitação de todas elas.

Seja ele num espaço próprio ou num outro local afeto às atividades desportivas no seu global, o Dojo é um lugar sagrado; por isso deve ser tratado como tal por parte de todos sem exceção, principalmente pelos praticantes de Karate.

Um Dojo não é um mero ginásio nem tão pouco um qualquer lugar de treino mais ou menos velho. Todo o praticante deve cuidar e sentir orgulho do seu Dojo, tratando-o da mesma maneira e do mesmo modo com que trata qualquer lugar de reverência.

O Karate é facilmente confundido pela maioria das pessoas como um desporto rude e exigente que só serve o propósito de ensinar os seus praticantes a ferir os outros de maneira gratuita e desagradável, o que de todo e por desconhecimento, representa um enorme equívoco.

Convém recordar que todo e qualquer praticante de Karate, independentemente de ser um principiante ou cinturão negro, treina no mesmo Dojo, no mesmo piso e de pé descalço sem qualquer tipo de condição ou extrato social.

Todos praticam as mesmas técnicas e aspiram aprender os mesmos ideais. Por isso, todos são “governados” pelos mesmos princípios de etiqueta e de boa conduta.

2. NORMAS DE CONDUTA NO DOJO:

1. É dever dos mais graduados zelar, cumprir e fazer cumprir as normas do Dojo.
2. É dever dos mais graduados colaborar com os instrutores, ajudar os menos graduados, não discutir assuntos contenciosos ou não pertinentes ao treino de Karate e contribuir para o bom espírito do Dojo e para o seu sucesso.
3. O Dojo é o nosso “santuário, é o nosso lugar de aprendizagem,” pelo que deve existir sempre o maior respeito.
4. Tendo em conta que a prática do Karate é altamente hierarquizada, os mais graduados e antigos devem alinhar sempre do lado direito da fila, e os praticantes menos graduados e mais recentes no lado esquerdo.
5. Não devem permanecer no Dojo para conversar e muito menos falar alto e inadequadamente.
6. É proibido entrar calçado no Dojo.
7. Quando **entrar ou sair do Dojo**, olhe sempre em frente, incline a cabeça fazendo a saudação (Rei), diga “Oss”. Depois olhe na direção dos outros praticantes, nomeadamente dos mais antigos ou na direção do Instrutor ou Sensei, incline-se fazendo uma nova saudação pedindo autorização para entrar, repetindo o “Oss”.

8. **Quando chegar atrasado à aula** (treino), ajoelhe-se na posição de SEIZA na lateral do lado dos mais graduados. Espere um pouco na mesma posição fazendo MOKUSO (meditação) por breves instantes, faça a saudação na posição de sentado. Levante-se e, saudando de pé, peça autorização para entrar ao Treinador/Mestre ou à pessoa encarregada da aula na ausência do Sensei. A entrada só deve ser efetuada depois da respetiva autorização, fazendo sempre a saudação de pé com um forte “Oss”. Em alguns casos, nomeadamente da parte dos mais graduados, pode-se dizer em voz alta "SHITSUREI SHIMASU" aquando da saudação, que significa “desculpem o inconveniente”. Integre-se rapidamente na classe. Os praticantes que cheguem atrasados ao treino devem fazer um maior esforço para ser pontuais.
9. Nunca em situação alguma **entre ou saia do Dojo sem a respetiva saudação e muito menos sem autorização** do Treinador/Mestre quando o treino já foi iniciado.
10. Não se deve comer, mascar chiclete, fumar, falar alto ou beber no Dojo.
11. Quando durante o treino pedem para alinhar por graduações, deve-se sempre fazê-lo de maneira rápida e sem hesitação.
12. Quando no decorrer do treino, somos solicitados para ajudar numa explicação e/ou exemplificação de um qualquer movimento ou técnica, ou ainda por outra qualquer razão, o praticante deve-se mover o mais rapidamente possível, **evitando “passear”** com passadas muito lentas.
13. Nunca praticar Ju-Kumite (combate livre) a menos que um treinador esteja presente. Quando praticar Kumite com um cinturão negro, faça-o o melhor que souber demonstrando sempre respeito pela graduação mais avançada. Se pensar que pode combater mais duro então faça-o, mas lembre-se sempre que aqueles que têm uma graduação mais alta, quando estão a combater com os menos graduados, **não o fazem com o máximo da sua capacidade física, técnica e mental.**
14. Não peça a um mais graduado para fazer Kumite livre sem uma razão aparente. No entanto, se um mais graduado lhe solicitar aceite sem restrições e sem receios.
15. Nunca se deve alterar as graduações por qualquer razão sem a autorização do Treinador/Mestre. Nunca caminhe no meio das filas de praticantes nem entre o Treinador e os restantes praticantes. Se tiver que sair da sua posição habitual, faça-o por de trás da fila e nunca pela frente.
16. O pedido de entrada em um treino já iniciado, deve ser solicitado quando o Treinador/Mestre não estiver envolvido em nenhuma atividade e/ou explicação.

17. **Dirija-se ao seu Treinador** como SEMPAI ou SENSEI, dependendo do seu nível e da sua graduação. Nunca, mas mesmo nunca, se dirija a um treinador pelo seu verdadeiro nome no decorrer de um treino.
18. Nunca jure falso, não se ria alto, evitar falar fazendo-o só quando estritamente necessário, não brinque nem esteja desatento durante o treino. **Encare o treino com seriedade e sinceridade.** Um karateka deve estar sempre alerta e ter um bom comportamento. O facto de possuímos uma graduação mais elevada (como por exemplo cinto castanho ou cinto negro) não é motivo para relaxe nem excesso de familiaridade de uns para com os outros dentro do Dojo. Não dar por mal empregue o seu tempo de treino nem o tempo dos demais praticantes. Trate o seu Treinador/Mestre e mesmo os seus companheiros do Karate com o respeito e a seriedade que eles merecem, como por exemplo evitando sair ou dar por terminado o seu treino antes do mesmo ter finalizado, a menos que o Treinador, por motivo de força maior, autorize ao praticante tal atitude.
19. Sempre que precisar apertar o cinturão ou compor o Gi (kimono), deve, por uma questão de Etiqueta e consequentemente por respeito, colocar-se de costas para o seu companheiro de treino, para a classe ou para o seu Treinador/Mestre. Aprenda a respeitar o seu cinturão como símbolo dos seus esforços e do seu sacrifício durante os treinos e os anos de prática.
20. O seu Gi (kimono) deve estar sempre bem limpo e composto. Se por qualquer motivo o seu cinturão ficar humedecido ou molhado, deve secar ao ar livre, mas nunca deverá ser lavado pelo facto do mesmo, **conter simbolicamente o espírito de todo o seu esforço.**
21. Escutar cuidadosamente e com atenção as ordens do Treinador/Mestre. **Lembre-se que o mesmo nunca lhe pediria para realizar algo de que não fosse capaz.** Reconheça e aceite todas as ordens e/ou explicações do Mestre com um forte “Oss”.
22. Os Treinadores, sejam eles quais forem, **devem ser tratados com o respeito** idêntico ao respeito que exigimos para com nós mesmos. Se não se pode demonstrar respeito por uma pessoa que perde o seu tempo a ensinar, então nunca poderemos pertencer a um Dojo de Karate.
23. **Por motivos de segurança, ordem e disciplina,** não leve joias (tal como anéis, brincos, fios e relógios) para a aula, evitando-se assim acidentes com os parceiros de treino.
24. **A higiene é condição essencial. Manter sempre** as unhas dos pés e das mãos limpas e cortadas. Aqueles que suam demasiado no dia a dia, devem assegurar uma boa higiene dos pés nem que para isso seja necessário proceder à sua lavagem antes dos treinos. Ninguém gosta de treinar em conjunto com pessoas pouco responsáveis no que diz respeito ao asseio, e como o Karate na maioria dos casos é treinado com parceiro, devem-se a todo o custo evitar situações desconfortáveis e desagradáveis de parte a parte.

25. Devemos ter sempre presente que para além de não ser bom, é extremamente perigoso treinar com o estomago cheio, por isso, evitar ingerir alimentos pesados pelo menos uma hora antes de cada sessão de treino.
26. Numa saudação na posição de Seiza, ou seja, com os joelhos no solo, os praticantes nunca devem terminar a saudação (levantar o tronco) antes do Treinador/Mestre o fazer;
27. Nos locais de prática, quando por qualquer motivo, um praticante se encontre entre o público/assistência num contexto de treino ou aula de Karate, sempre que se proceda ao cerimonial das saudações no início e/ou no fim do treino, deve o mesmo, respeitosamente, colocar-se de pé enquanto as mesmas decorrem.
28. Todos os atletas deverão compreender e cumprir a conduta, a etiqueta e o cerimonial do Dojo.

2. CERIMÓNIA INICIAL/FINAL DOS TREINOS

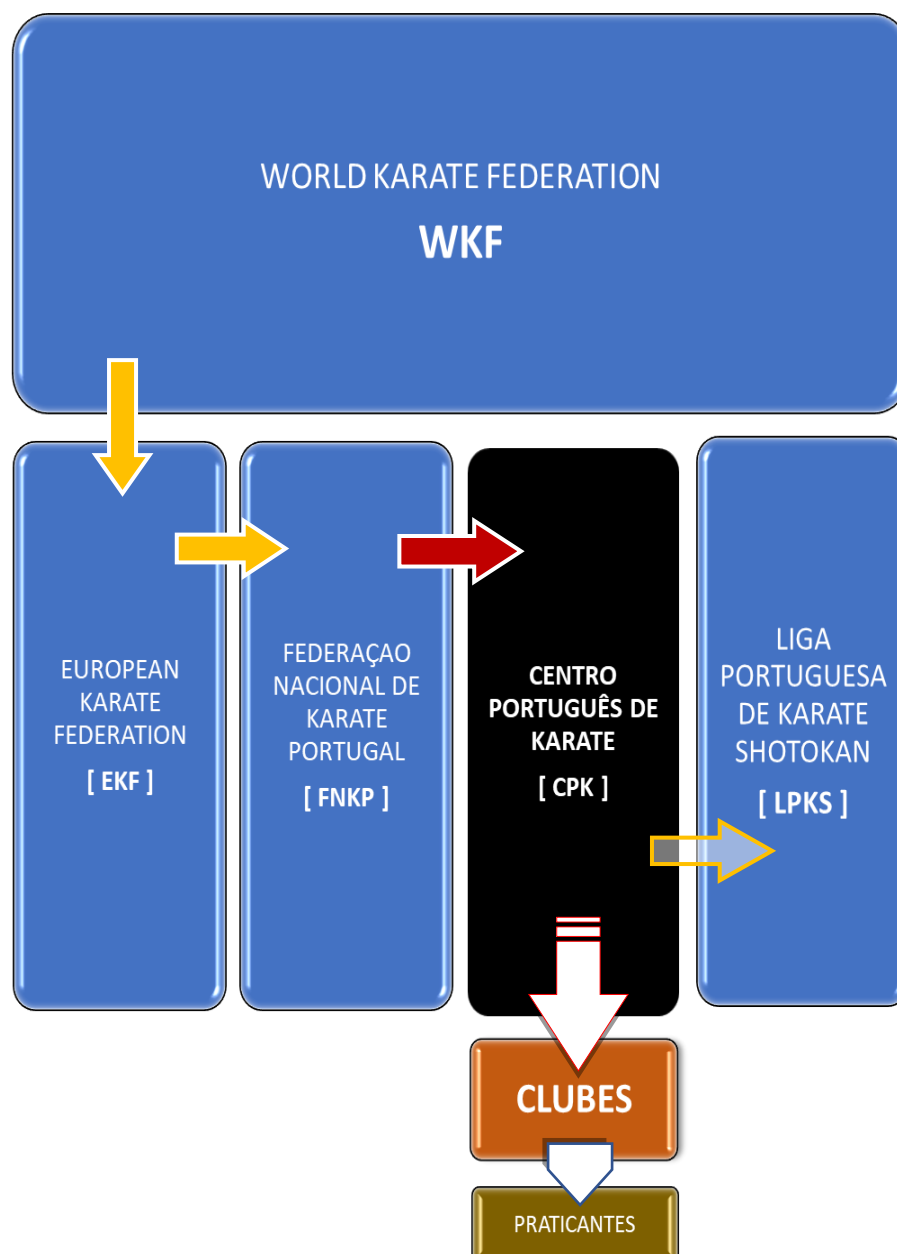
Com os praticantes alinhados com base no “princípio do mais graduado à direita” e com as “Vozes e Comandos” pronunciados precisamente pelo praticante mais à direita da fila, o ritual de início e/ou final de cada treino deve ter a seguinte ordem de execução:

1. **YOI** – *Atenção*;
2. **SEIZA** – *Sentar* com os joelhos no chão, por ordem hierárquica e de acordo com o procedimento correto;
3. **MOKUSO** – *Meditar* durante alguns segundos;
4. **MOKUSO YAME** – *Fim da meditação*;
5. **MÁXIMAS DO DOJO** [a proferir somente em contexto de final da aula] – *Repetir as Máximas do Karate (Dojo Kun) em uníssono [Caracter | Sinceridade | Etiqueta | Esforço | Controlo]*;
6. **SHOMEN-NI REI** – *Saudação de todos os praticantes à foto do Mestre Funakoshi [saudação em silêncio sem pronunciar a palavra OSS]*;
7. **SENSEI-NI REI** – *Saudação ao Mestre/Treinador do Dojo depois do mesmo se direcionar para a classe dos praticantes e estes mesmos, por sua vez, se direcionarem ligeiramente para o Mestre/Treinador [ao saudar pronunciar a palavra OSS]*;
8. **MIGI MAWATE** – *Rodar ligeiramente à direita na direção dos praticantes mais antigos e mais graduados quando os mesmos se encontram destacados dos demais*;

9. **SENSEI-NI REI** – *Saudação aos mais antigos* quando são de graduação igual/superior a Shodan | ou **SEMPAI-NI-REI** quando a graduação é inferior a Shodan [ao saudar pronunciar a palavra OSS];
10. **OTAGAI-NI REI** – *Saudação entre todos* com toda a classe já virada para o centro [ao saudar pronunciar a palavra OSS];
11. **TATTE KUDASAI** – Esta ordem para “levantar” deve ser proferida depois do Mestre se levantar primeiro.

3. ENQUADRAMENTO

ESTRUTURA ORGANIZATIVA EM QUE O CPK ESTÁ INSERIDO



A ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE

- ***Fins a que se propõe:***

“A Associação Desportiva Centro Português de Karate é uma associação de clubes de Karate, sem fins lucrativos designada abreviadamente por CPK, que iniciou a sua atividade em 1969 e tendo-se constituído como Associação de Clubes em 20.03.1975. (Artigo 1 dos Estatutos)

“O CPK tem por fins:

- a) Fomentar, propagar e regulamentar a prática do Karate no País como desporto, atividade formativa cultural, que contribua para o aperfeiçoamento do carácter humano. (Artigo 3 dos Estatutos)*

- ***Quem somos:***

Cotando-se como uma das maiores e das mais antigas Associações de Clubes de Karate em Portugal, o CPK foi a primeira associação em Portugal a enveredar pelo Karate Desportivo, tendo sido de sua iniciativa a organização do primeiro Campeonato de Karate realizado em Portugal, mais precisamente em Janeiro do ano de 1970 no Estoril.

Também para a História do Karate Nacional, refere-se que foram seus, os primeiros atletas nacionais a participarem em competições internacionais, nomeadamente no Campeonato da Europa realizado em Londres em Fevereiro de 1970, originando consequentemente a partir desse instante, presença assídua da Associação e por conseguinte de atletas Portugueses em “certames” internacionais da modalidade.

Composta por milhares de praticantes em representação de dezenas de Clubes de Karate espalhados pelas diversas regiões de Portugal, o CPK esteve na génese do aparecimento da primeira Federação de Karate no nosso País (FPK), tendo mais tarde, encabeçado pelos seus principais responsáveis, nomeadamente o seu Presidente Rómulo Machado, um papel preponderante na formação da atual Federação Nacional de Karate – Portugal (FNKP) em 1992 através da unificação dos dois organismos existentes à data.

Formada com base na resiliência dos seus impulsionadores em tempos extremamente difíceis, isto tendo em conta a apertada vigilância e as restrições impostas à prática do Karate na altura, foi, ano após ano, alicerçando a sua posição no panorama nacional da modalidade, cotando-se como uma Associação sem paralelo no que diz respeito não só à maturidade e qualidade dos seus quadros técnicos e dos seus atletas, como também e principalmente, à sua credibilidade enquanto instituição.

No presente, passados mais de cinquenta e cinco anos desde a sua fundação, o Centro Português de Karate continua o seu caminho em direção ao futuro, salientando, como não podia deixar de ser, o papel importante dos seus agentes desportivos em todo este processo de continuidade, nomeadamente os seus Clubes através dos seus Treinadores e atletas, assim como os seus Dirigentes (os do passado e os do presente) por todo o empenho e dedicação em defesa do bem comum.

A Associação Desportiva Centro Português de Karate, está filiada na Federação Nacional de Karate – Portugal (FNKP) e na Liga Portuguesa de Karate Shotokan (LPKS).

CPK sempre...

Um País: PORTUGAL

Um Estilo: SHOTOKAN

Uma Associação: CPK

- **Legitimidade:**

O CPK possui:

1. Estatutos próprios desde 1975
2. Regulamento Interno
3. Órgãos Sociais devidamente identificados e legitimados em eleições
4. Direção Técnica com experiência acumulada de mais de 50 anos
5. Departamentos administrativos
6. Corpo autónomo de Examinadores
7. Estrutura hierárquica de Graduações
8. Clubes devidamente legalizados e inscritos na Federação
9. Treinadores habilitados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) com Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD)
10. Regulamento de Graduações e Programa Oficial de Exames
11. Regulamento de Atribuição de Créditos
12. Plataforma Virtual para total interação com os associados | plataformacpk.pt
13. Site oficial | www.cpk.pt
14. Contabilidade organizada
15. Sede própria situada atualmente na cidade de Coimbra

• **Órgãos Sociais:**

ÓRGÃOS SOCIAIS CPK

QUADRIÉNIO

01.01.2022 / 31.12.2025



MESA DA ASSEMBLEIA GERAL



Artur Raposo Serrano
PRESIDENTE



António Fernando Lemos
VICE-PRESIDENTE



António Paulo Ferreira
SECRETÁRIO

DIREÇÃO



José Luís Silva
PRESIDENTE



Rómulo V. Machado
VICE-PRESIDENTE



Carlos M. Costa
SECRETÁRIO



Víctor Fins
TESOUREIRO



Ivo Rosa Silva
VOGAL



Joaquim Fernandes
VOGAL



Fernando Pereira
VOGAL



João C. Garcês
VOGAL



Francisco Pinto
VOGAL



Fernando M. Silva
VOGAL



Luís F. Pereira
VOGAL



Víctor Carlos Poças
VOGAL SUPLENTE



João Guiod Castro
VOGAL SUPLENTE

CONSELHO FISCAL



Víctor Miranda
PRESIDENTE



António Neves Ramalho
SECRETÁRIO



Carlos Alberto Soares
VOGAL



Paulo Jorge Maia
VOGAL SUPLENTE

- ***Direção Técnica:***



JOSÉ ANTÓNIO DOS RAMOS, para além de ser o praticante mais graduado, é o Diretor Técnico Nacional da ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA CENTRO PORTUGUÊS DE KARATE (CPK).

Nascido em S. Tomé e Príncipe a 1 de Dezembro do ano de 1953, começou a prática por volta dos 16 anos de idade, altura em que, o interesse pelas atividades desportivas foi despontando, não fosse essa uma das principais preocupações do colégio “Os Salesianos” que era o colégio que frequentava.

Apesar de ter passado por outras atividades desportivas como o vólei, o remo e o futebol, decidiu-se pela prática do Karate, começando a sua aventura nesta modalidade na Casa da Mocidade

Portuguesa em Lisboa decorria o ano de 1970, sob a orientação de Carlos Pereira, José Custódio, Luís Cunha e Afonso Vieira. Um dos objetivos da fundação do CPK foi enquadrar o Karate numa estrutura adequada e consequente para a prática do Karate como Desporto, na medida em que, até aí, o Karate em Portugal estava dependente da União Portuguesa de Budo, cujos estatutos não permitiam aos seus filiados a prática desportiva.

Com toda uma vida dedicada à causa do Karate, foi o grande percursor da expansão em grande escala para Norte do Karate CPK, isto pouco depois da constituição em Associação de um grupo de Clubes em Abril de 1975 findado que foi o difícil período da ditadura.

Em tempos difíceis e muito longe de existirem as atuais Federações ou algo parecido, eram as Associações a chamar a si toda a orgânica das competições através da realização de vários Torneios onde o número dos interessados pelo processo desportivo era cada vez maior, com o Centro Português de Karate a ocupar um lugar de destaque como tendo sido ela mesma a primeira Associação Nacional a enveredar pelo Karate Desportivo e consequentemente pioneira nesse campo com o envio dos seus atletas a competições internacionais além fronteiras.

De referir que o Sensei José Ramos teve a sua primeira participação internacional no Campeonato Europeu que se realizou em Bergamo/Itália no ano de 1976.

Em 1979 alcançou um estrondoso 3º Lugar em Kata Equipa no Campeonato Europeu que se realizou na Bélgica.

Para além de ter sido Campeão Nacional em Kata e Kumite, representou Portugal em inúmeras competições internacionais da IAKF e WUKO, tendo competido entre 1976 e 1986.

Foi selecionador nacional da Federação Portuguesa de Karate entre 1983 e 1993, e selecionador nacional da atual Federação Nacional de Karate-Portugal entre 1994 e 2006.

José Ramos é no presente um dos Mestres de maior relevo no panorama do Karate Nacional, respeitado pela totalidade dos seus pares, não fosse ele um dos poucos ainda em atividade que maior experiência tem acumulada em todo o seu percurso.

A saber:

- 1970 - Início da prática do Karate;
- 1973 - Graduado para 1º Dan (Keinozuke Enoda - JKA);
- 1976 - Graduado para 2º Dan (Keinozuke Enoda - JKA);
- 1979 - Graduado para 3º Dan (Keinozuke Enoda - JKA);
- 1983 – Graduado para 4º Dan (Hidetaka Nishiyama - ITKF);
- 1991 - Graduado para 5º Dan (Keinozuke Enoda - JKA);
- 1998 - Graduado para 6º Dan (Hidetaka Nishiyama - ITKF);
- 2006 - Graduado para 7º Dan (Tazuke Watanabe - ITKF);
- 2015 – Graduado para 8º Dan (ITKF).

4. REGRAS

• *Regras Técnicas:*

O CPK possui Regras que todo o associado tem que cumprir por forma a garantir e salvaguardar o bom funcionamento do mesmo.

Embora cada Clube associado tenha a sua autonomia e por consequência a sua vida própria, cabe ao Centro Português de Karate através da sua Direção definir todas as Regras comuns, as quais, cada um por si, terá que cumprir rigorosamente sob a pena de exclusão ou não aceitação como membro da Associação.

Embora presentes também em outras áreas administrativas, existem Regras de carácter técnico, muito próprias, que definem o CPK como um todo e contribuem decididamente para a sua enorme qualidade, idoneidade e credibilidade no panorama do Karate nacional.

Com uma dinâmica de avaliação exclusiva e muito exigente como forma de salvaguardar a qualidade de todos os envolvidos, não só dos praticantes e atletas em si como também dos próprios treinadores e dirigentes, a carreira e evolução técnica de cada um é regulamentada de forma transversal, onde para além das prestações em contexto de exame de graduação na presença de examinadores credíveis, são enquadradas numa tabela específica de idades e, nas graduações mais

elevadas, na quantidade de vezes que os próprios asseguram participação nas atividades da Associação conforme o descrito no Regulamento de Atribuição de Créditos CPK.

Documentos a consultar:

1. REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES E PROGRAMA DE EXAMES
2. REGULAMENTO DE ATRIBUIÇÃO DE CRÉDITOS CPK

• **Regras Administrativas:**

Os praticantes de qualquer Clube associado ao CPK tem que obrigatoriamente:

1. Efetuar a Inscrição no CPK utilizando a Plataforma Virtual da Associação em detrimento de uma qualquer Ficha de Inscrição em formato físico (em papel). Para tal, é disponibilizado por quem de direito, ou seja, o Treinador ou o Responsável Técnico/Administrativo do clube, o “link” específico para o poder fazer diretamente no clube em questão;
2. Num modelo de total transparência, depois de submetida a respetiva Ficha pessoal na Plataforma, o praticante receberá no seu email pessoal uma Password que lhe dará acesso a toda a informação da sua condição de associado perante o CPK;
3. Através do clube, tem que ser também efetuada a inscrição na única Instituição de Utilidade Publica Desportiva e consequentemente o organismo máximo da modalidade que é a Federação Nacional de Karate – Portugal (FNKP);
4. Depois de inscrito na Associação deverá submeter em local apropriado da sua ficha individual na referida Plataforma CPK, um Exame Médico Desportivo ou Declaração Médica atestando condição e robustez necessária para a prática desportiva;
5. Efetuar ou demonstrar a existência de Seguro Desportivo para cada ano corrente, recaindo sob cada um a total responsabilidade pela ausência do mesmo.

NOTAS:

1. *Com a inscrição na Federação Nacional de Karate – Portugal e o pagamento das respetivas taxas inerentes, o praticante fica automaticamente com Seguro Desportivo para o ano em questão, funcionando esse mesmo Seguro cujo tomador é a própria Federação, como um Seguro de reembolso cuja conteúdo das clausulas pode ser consultado no próprio site da FNKP ou solicitados a quem de direito.*
2. *A prática do Karate no CPK só é permitida com um Seguro Desportivo em dia, recaindo a ausência do mesmo na responsabilidade do próprio Praticante, do Clube, ou do respetivo Responsável Técnico.*

• **Taxas Associativas inerentes à prática:**

A prática do Karate no CPK, como de resto acontece em todas as organizações do género em Portugal e em todo o tipo de desportos, acarreta, para além da mensalidade ao respetivo Clube, o pagamento de algumas taxas pontuais, não só para assegurar o bom funcionamento da Instituição, mas também como garante da qualidade e da devida certificação de competências que ao longo dos anos de prática vão sendo atribuídas.

Principais Taxas cobradas pelo CPK:

1. Inscrição inicial e Revalidação Anual no início de cada ano civil;
2. Requisição de Exames de Kyu – *Variável e conforme as graduações;*
3. Candidaturas a Exame de Dan (cintos negros) – *Variável e conforme o Nível da Graduação;*
4. Participação em Estágios Nacionais ou Internacionais, sendo que existem três por cada ano (Primavera, Verão e Inverno) – *Variável e conforme os Mestres intervenientes.*

5. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

Tendo em conta que o Centro Português de Karate é uma Associação Nacional de Clubes em cuja autonomia dos próprios não interfere, as condições específicas para a prática/inscrição em cada uns dos seus Clubes associados, devem ser consultadas e solicitadas junto dos mesmos, salientando que embora idênticos, os preços praticados dependem do Clube, da quantidade de treinos semanais e até da disposição geográfica do próprio Dojo.

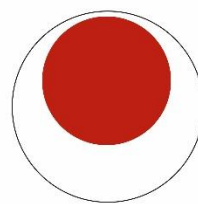
• Vantagens da filiação no CPK:

Com a filiação na Associação Desportiva Centro Português de Karate, o seu Clube e consequentemente todos os seus praticantes/atletas, beneficiarão de uma série de vantagens das quais destacaríamos:

- Fazer parte da maior família de Clubes de Karate que existe no nosso País;
- Fazer parte de uma das mais antigas Associações Nacionais de Karate que conta com mais de cinquenta e cinco anos de vida;
- Fazer parte de uma Associação cujo Historial a remete para o pioneirismo do Karate Desportivo em Portugal, não fosse ela mesma a primeira associação a enveredar pelo Karate Desportivo com a organização das primeiras competições no nosso País e a primeira a enviar os seus atletas às grandes competições Internacionais;
- Fazer parte de uma Associação que é de longe a que maior representatividade tem no organismo máximo da modalidade em Portugal que é a Federação Nacional de Karate - Portugal (Instituição de Utilidade Pública Desportiva);

- Fazer parte de uma Associação que conta com o maior número de Treinadores (mais de uma centena) devidamente habilitados e reconhecidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), atestando a sua qualidade e a devida legalidade;
- Fazer parte de uma Associação onde a qualidade dos seus quadros técnicos resulta da enorme experiência acumulada e obtida ao longo de décadas de ensino do Karate;
- Fazer parte de uma Associação, cuja idoneidade é bem patente na forma de lidar com os seus associados, onde o maior bem comum é a democraticidade das suas ações onde todos são tidos em conta;
- Fazer parte de uma Associação que proporciona aos seus associados e de acordo com as opções de cada um, a prática do Karate Tradicional e também a prática do Karate Desportivo com a participação em inúmeras competições nacionais e internacionais;
- Fazer parte de uma Associação com um Calendários Desportivo multifacetado com inúmeras atividades ao longo do ano;
- Fazer parte de uma Associação que, como poucas associações, certifica com o máximo de qualidade todos os seus associados no cumprimento de um rigoroso Regulamento de Exames;
- Fazer parte de uma Associação que, tanto em Portugal Continental como nas Ilhas, possui um número considerável de Clubes com a sua marca;
- Fazer parte de uma Associação que de maneira assídua, proporciona aos seus sócios, atividades de carácter nacional e internacional no caminho da valorização pessoal, e na descoberta de novos conhecimentos e horizontes técnicos, não se encerrando por isso em si mesma.





DOJO KUN

道場訓



一 血氣の勇を戒める事

HITOTSU;
KEKKI NO YŪ O
IMASHIMURU KOTO

Importante;
controlar o ímpeto violento

一 礼儀を重んずる事

HITOTSU;
REIGI O
OMONZURU KOTO

Importante;
honrar a cortesia

一 努力の精神を養ふ事

HITOTSU;
DORYOKU NO SEISHIN
O YASHINAU KOTO

Importante;
cultivar o espírito de esforço

一 誠の道を守る事

HITOTSU;
MAKOTO NO MICHİ
O MOMORU KOTO

Importante;
proteger o caminho da verdade

一 人格完戒に努める事

HITOTSU;
JINKAKU KANSEI
NI TSUTOMERU KOTO

Importante;
buscar o aperfeiçoamento do caráter