



MANUAL DO EXAMINADOR CPK



DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO CPK

ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES.....	3
COMPORTAMENTO E CONDUTA DE UM EXAMINADOR	4
DINÂMICA DA AVALIAÇÃO.....	6
UNIFORMIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS EM CONTEXTO DE EXAME.....	8
PONTOS FUNDAMENTAIS DE UNIFORMIZAÇÃO NA GLOBALIDADE:.....	8
PONTOS FUNDAMENTAIS E PROCEDIMENTOS ANTES DOS EXAMES:	9
PONTOS FUNDAMENTAIS E PROCEDIMENTOS DEPOIS DOS EXAMES:	10
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	11
KIHON	12
Kihon na globalidade	12
KATA	12
KUMITE	13
ASPETOS A TER EM ATENÇÃO NA AVALIAÇÃO DE DAN	13
KIHON	14
KATA	14
KUMITE	15
CORPO DE EXAMINADORES CPK	15
ANEXO I.....	17
ANEXO II.....	18
MAE GERI.....	18
YOKO GERI KEKOMI.....	19
MAWASHI GERI	19
USHIRO GERI.....	19
NOTAS.....	20

CONSIDERAÇÕES

Ser Examinador da Associação Desportiva Centro Português de Karate (CPK) representa um compromisso total com base nos princípios técnicos e administrativos preconizados e defendidos pela mesma.

Fazer parte deste Órgão que superintende a qualidade técnica da Associação, é uma grande responsabilidade que só está ao alcance de um número restrito de Treinadores, cuja determinante qualidade técnica foi a seu tempo reconhecida por quem de direito, alicerçado pelo exemplo que cada um por si representa na total, exclusiva e incondicional ligação à própria Associação ao longo dos anos no que às suas Regras e aos seus propósitos diz respeito.

A normalização técnica e pedagógica da Associação depende em boa parte do comportamento e da responsabilidade dos próprios Examinadores nos momentos da avaliação.

A responsabilidade de ser um Examinador CPK é, pois, acautelada com empenho, com dedicação e sobretudo com o total e rigoroso cumprimento das normas relacionadas com este tema da avaliação e da certificação de competências, conforme de resto consta no Regulamento de Graduações e Programa de Exames da Associação.

Tendo como objetivo a uniformização, grande parte do conteúdo deste Manual de Examinador CPK, principalmente no que à Conduta e aos Procedimentos em contexto de Exame diz respeito, não é opcional, mas sim de carácter vinculativo, salvaguardando obviamente as devidas exceções pontuais no que toca a certas interpretações.

Com este Manual do Examinador CPK, todos os documentos elaborados anteriormente relacionados com a temática do papel de Examinador, são consequentemente revogados.

COMPORTAMENTO E CONDUTA DE UM EXAMINADOR

Tendo sempre por base a adoção de comportamentos exemplares que prestigiem sempre, não só a qualidade como também o bom nome e a imagem do próprio CPK, exige-se de um Examinador uma postura correta por forma a respeitar todos os envolvidos no processo de avaliação conferindo-lhe consequentemente a credibilidade necessária.

A ausência destes comportamentos exemplares implicará a consequente análise em sede própria e a respetiva atuação em conformidade.

- 1) Um Examinador CPK, para além de pertencer a um grupo restrito de treinadores da Associação com elevada qualidade técnica pessoal e enorme experiência acumulada, deverá ele mesmo ser um exemplo em todas as áreas, e demonstrar sempre urbanidade e a imparcialidade que se exige a quem ocupa um cargo de avaliador.
- 2) Só um Examinador CPK autorizado para o ano em questão poderá avaliar, recaindo sobre o mesmo e na integra a responsabilidade da realização dos exames;
- 3) Quer seja em contexto Regional ou Nacional, nas Mesas de Exame e em todas as situações de avaliação técnica do CPK, os Examinadores só poderão exercer a sua função quando devidamente equipados com Karate-Gi;
- 4) Os exames de âmbito regional não podem ser efetuados sem o conhecimento da Associação, e muito menos sem a prévia inscrição dos mesmos na Plataforma da Associação;
- 5) A realização de exames por parte de um Examinador sem a devida notificação/validação da Associação, para além da nulidade dos mesmos, implicará a consequente advertência, suspensão e exclusão da função de Examinador;

- 6) Nunca podem ser acrescentados nomes de Examinandos a uma lista já validada/encerrada pelo CPK;
- 7) Os Examinadores devem tratar todos os Examinandos com o máximo de respeito, abstraindo-se de qualquer comentário excessivo, depreciativo ou inapropriado;
- 8) Os Examinadores devem ter em atenção que para além dos próprios Examinandos, se encontram a ser observados por familiares, amigos e conhecidos dos mesmos, pelo que, mesmo sentados, a sua postura deverá ser a mais correta possível e consentânea com o cargo de avaliador;
- 9) Os Examinadores deverão dar as “vozes de comando” preferencialmente sentados nas respetivas Mesas. No entanto, caso as condições acústicas ou o elevado número de Examinandos em simultâneo não permitam as melhores condições de audição, poderão ser efetuadas essas mesmas vozes com um dos Examinadores de pé para que todos consigam ouvir nas melhores condições possíveis;
- 10) Nos Exames Regionais, só poderá estar nas respetivas mesas de avaliação o Examinador devidamente autorizado pelo CPK, ou quando muito, um segundo elemento para coadjuvar desde que enquadrado e convidado pelo Examinador, mas sempre na condição de praticante com experiência, estar devidamente inscrito no CPK, e com a situação anual regularizada em termos associativos;
- 11) Uma vez que a função de um Examinador é a de avaliar, nunca deverá o mesmo pautar a sua intervenção como se de uma aula/treino se trate com base em excesso de explicações e pontos de vista pessoais, que em nada contribuem para elevar o momento do exame;
- 12) O Examinador deve ter sempre um comportamento deontologicamente correto em relação aos seus colegas treinadores;

- 13) O Júri de Exames, embora possa e deva dar justificações técnicas, deve abster-se de considerações demasiadamente extensas e exaustivas no final dos exames;
- 14) No final dos Exames de Graduação, a haver lugar a qualquer tipo de explicação ou esclarecimento por parte dos avaliadores, deverá a mesma ser proferida com a presença de todo o Júri e se possível com a presença dos treinadores dos respetivos examinandos;
- 15) Depois de efetuadas as respetivas avaliações em Exames de âmbito Regional, e tal como mencionado e explicado mais à frente neste Manual, é obrigatório o lançamento dos Exames na Plataforma no prazo máximo de 10 dias.

DINÂMICA DA AVALIAÇÃO

Devidamente mencionada no Regulamento de Graduações e Programa de Exames do CPK (versão SET2022), a dinâmica da avaliação nos Exames é tida em conta seguindo o princípio da quantificação das três componentes existentes na prática do Karate, ou seja, do Kihon, da Kata e do Kumite.

Esta valorização, é transversal aos exames de âmbito Regional e Nacional e por consequência aos exames de Kyu e de Dan, embora no caso destes últimos, haja algumas situações específicas que devem ser do conhecimento dos respetivos Examinadores.

A avaliação deve ser realizada tendo em conta o seguinte:

1. A classificação é efetuada utilizando a escala de 1 a 6, cuja correspondência é a seguinte:
 - 1.1. Pontuação 1 = *Mau*
 - 1.2. Pontuação 2 = *Fraco*
 - 1.3. Pontuação 3 = *Suficiente*
 - 1.4. Pontuação 4 = *Bom*

- 1.5. Pontuação 5 = *Muito bom*
- 1.6. Pontuação 6 = *Excelente*
2. O resultado final é a média das três pontuações atribuídas;
3. Em cada uma das componentes, quando a prestação do examinando ultrapassa o nível negativo, a pontuação base deve ter sempre como referência a nota 3. Por forma a assegurar uma certa justiça e a devida diferenciação, aqueles cujo desempenho seja inferior, mas ainda considerado suficiente, podem ser pontuados com o valor 3, acrescido da sinalética (-);
4. Para evitar excessos e banalizações, a pontuação máxima (6) só deve ser atribuída em casos de excecional prestação e/ou de destaque perante os demais examinandos;
5. Nos Exames de Kyu, nomeadamente até à graduação de 4º Kyu inclusive, é permitida a passagem com “Kari” (Fraco), devendo esse facto ser reportado com sinalética específica não só no boletim de exame como também no próprio cartão de associado;
6. A atribuição de “Kari” só é possível com nota negativa apenas a uma das componentes. Caso haja mais do que uma nota negativa implica a consequente “não aprovação”;
7. A atribuição da nota 1 em qualquer uma das componentes, implica a “não aprovação”;
8. Nos Exames de Dan, a nota negativa a Kihon implica automaticamente a “não aprovação”;
9. Nos Exames de Dan, uma nota negativa que não a mais baixa, ou seja, nota 2, nas componentes de Kata ou Kumite, permite nova reavaliação com exame posterior através de nova candidatura a essa mesma componente, e cuja transição para a nova graduação só será possível depois da respetiva repetição e o consequente sucesso nessa prestação;

UNIFORMIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS EM CONTEXTO DE EXAME

De maneira a uniformizar os respetivos procedimentos em contexto de exame, é fundamental que cada Examinador adote as medidas necessárias para evitar grandes diferenças de atuação, em especial nos exames de maior visibilidade que são os efetuados nos Estágios Nacionais ou Internacionais da Associação.

PONTOS FUNDAMENTAIS DE UNIFORMIZAÇÃO NA GLOBALIDADE:

1. Os exames começam sempre com a saudação entre o Júri de Exames e os Examinandos;
2. Os cartões de associado CPK só devem ser solicitados aos Examinandos no momento da chamada e sempre grupo a grupo e não tudo de uma só vez;
3. O Kihon é sempre executado em três passos;
4. Tal como vem mencionado no Programa de Exames, com a exceção de 8º Kyu (Cinto Amarelo), todas as técnicas de braços ou de braço/perna, devem ser executadas três vezes para a frente e três vezes em Sakaru;
5. Nos Exames Nacionais, qualquer falha ou lacuna na Tokui Kata implica a “não aprovação”;
6. Independentemente da graduação, qualquer falha ou lacuna na Shitei Kata admite uma repetição;
7. Nos exames de Dan, a reavaliação da Kata implica a realização de todos os itens que compõem esse vetor, ou seja, o Examinando terá que executar a Tokui Kata e uma das Shitei Kata;
8. O Examinador não deve interromper a prestação dos Examinandos para efetuar extensíveis correções de carácter técnico;

9. Quando existe mais do que um grupo de Examinandos para a mesma graduação, a atribuição das pontuações e a consequente avaliação deverá ser efetuada no final da prestação de cada grupo e nunca tudo de uma só vez;
10. Os resultados finais da avaliação só devem ser anunciados no final de todos os exames, e sempre tendo em conta a seguinte ordem e método – «1. Nome do Examinando | 2. Nota do Kihon | 3. Nota da Kata | 4. Nota do Kumite | 5. Resultado final da avaliação»;
11. Com o desenrolar da avaliação, no caso de “não aprovação” de algum candidato, deverá ser de imediato retirado o respetivo Cartão CPK e o Diploma de Graduação, por forma a evitar que os mesmos sejam indevidamente assinados;
12. Pela complexidade de todo o processo de avaliação, principalmente quando se trata de Exames em grande quantidade e para determinadas graduações, é aconselhável que os Examinadores tomem apontamentos, não só para sua memória, como também e principalmente para acautelar e fundamentar possíveis explicações a terceiros quando interpelados para tal;
13. Ao fechar o último grupo de Examinandos, deverá o Examinador verificar se, por lapso, algum dos candidatos a exame não foi incluído nas respetivas “chamadas” dando lugar à consequente retificação;
14. É obrigatória a assinatura de todos os Examinadores nos Boletins de Exame de Graduação.

PONTOS FUNDAMENTAIS E PROCEDIMENTOS ANTES DOS EXAMES:

1. Todas as inscrições de exames de graduação terão que ser, em tempo útil, processadas na Plataforma CPK e não através dos habituais Boletins de Exame;

2. O sistema/modelo antigo para a inscrição em exames de graduação, só será pontualmente aceite em caso de comprovada anomalia na própria Plataforma, e sempre com a devida autorização do Presidente da Direção;
3. O método para os Exames Regionais, consiste num sistema triangular que envolve três intervenientes: Treinador, Examinador e Serviços Administrativos do CPK;
4. Os Examinadores escolhidos para a realização de exames regionais só poderão proceder às respetivas avaliações depois de receberem uma notificação do processo com o dia e local dos exames, assim como do número de candidatos a exame. A lista de candidatos estará disponível na plataforma para o Examinador no menu “Exames Regionais”;
5. É condição fundamental que os praticantes a propor para exame, tenham as datas das graduações devidamente registadas na sua ficha pessoal, sob a pena de inviabilizar a proposta de exame para a graduação correta;
6. É obrigatório que cada examinando esteja na situação de “renovado” no ano em questão.

PONTOS FUNDAMENTAIS E PROCEDIMENTOS DEPOIS DOS EXAMES:

1. No seguimento da introdução das novas tecnologias na vida associativa do CPK, ou seja, com a adoção da Plataforma, este é o único método possível para a atualização/registo das graduações dos praticantes após a realização dos respetivos exames;
2. Em contexto de Exames Nacionais, o procedimento para o averbamento das novas graduações na ficha individual de cada um, é assegurado e garantido pelos serviços administrativos da Associação;
3. Nos Exames Regionais, depois de efetuadas as respetivas avaliações e num espaço de tempo reduzido (máximo de 10 dias) após o exame, o lançamento

das graduações tem que ser garantido e efetuado na Plataforma CPK pelo próprio Examinador, por forma a salvaguardar no histórico de cada um dos praticantes a data da nova graduação;

4. Pontualmente e quando solicitado aos serviços administrativos, o CPK colaborará com todos aqueles que evidenciem algumas dificuldades relacionadas com a questão informática inerente a este procedimento;
5. No lançamento das graduações conferidas a nível regional, os Examinadores terão que, em local apropriado da Plataforma CPK, mais precisamente no menu “Exames Regionais”, colocar de maneira individualizada, todas as notas dos examinandos como forma de salvaguardar as classificações obtidas no Kihon, na Kata e no Kumite;
6. A explicação pormenorizada dos procedimentos na Plataforma CPK no que aos Exames Regionais diz respeito, encontra-se no final deste manual em **ANEXO I**.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Na avaliação técnica, apesar da inerente carga de subjetividade dependente de inúmeros fatores, é importante que um Examinador tenha em seu poder uma espécie de guia que torne mais fácil o seu desempenho enquanto certificador de competências.

Esta guia, que representa os parâmetros pelos quais a linha técnica da Associação se orienta, tem que estar sempre presente, por forma a evitar ao máximo dispersões provocadas por excessos de opiniões pessoais que muitas das vezes, pouco ou nada contribuem para a uniformização da tal linha orientadora, implicando muitas das vezes um alargamento da tolerância técnica no momento da avaliação, o que de todo convém evitar.

Assim sendo, de acordo com o Karate praticado no CPK e como tal preconizado pela Associação, os Examinadores devem fazer o seu trabalho classificando os examinandos de acordo com a escala existente [1 – Mau; 2 – Fraco; 3 – Suficiente; 4

- Bom; 5 - Muito Bom; 6 - Excelente], e tendo por base os seguintes critérios de avaliação:

KIHON

Kihon na globalidade

- Uso correto da dinâmica do corpo;
- Rotação das ancas;
- Utilização do Kime;
- Foco das técnicas;
- Posições estáveis e bem ligadas das técnicas executadas;
- Velocidade e potencia;
- Utilização do Kiai no momento do impacto da técnica;
- Utilizar corretamente as trajetórias das técnicas.

KATA

- Estabilidade;
- Execução correta das técnicas (posições, técnicas de braços e pernas);
- Ritmo correto;
- Respiração correta;
- Movimentos com boa transição, com timing e com sincronização;

- Técnicas aplicadas com vigor;
- Boa colocação do olhar (Chakugan).

KUMITE

- Atitude: agressividade controlada;
- Espírito combativo;
- Técnicas limpas, fortes e focadas;
- Técnicas eficazes;
- Tática;
- Distância;
- Zanshin;
- Controlo das técnicas e Fair-Play;
- Etiqueta e respeito pelos oponentes.

Dada a dificuldade de execução de determinadas técnicas no Kihon, nomeadamente de algumas técnicas de perna, encontram-se discriminados no **Anexo II** alguns aspetos a ter em atenção na avaliação.

ASPETOS A TER EM ATENÇÃO NA AVALIAÇÃO DE DAN

Dada a maior exigência técnica nos exames de Dan e a par dos Critérios de Avaliação enumerados no ponto anterior, o Examinador deverá ter em atenção os

seguintes aspetos para uma avaliação mais condizente e de acordo com o nível para o qual o examinando está a ser observado nas graduações mais avançadas:

KIHON

- 1) *TÉCNICA* – Demonstrar ser conhecedor e ter um domínio correto de todas as técnicas;
- 2) *VELOCIDADE* – Demonstrar velocidade de execução;
- 3) *POTÊNCIA* – Demonstrar “Kime” em todas as técnicas;
- 4) *ESTABILIDADE* – Demonstrar estabilidade e robustez nas posições;
- 5) *RESISTÊNCIA* – Demonstrar capacidade de resistência e boa aptidão física.

KATA

- 1) *CONHECIMENTO/ESCOLHA* – Demonstrar conhecimento e escolha adequada de acordo com a sua capacidade técnica, capacidade física e idade;
- 2) *ENBUSEN* – Demonstrar uma linha de execução correta;
- 3) *DINÂMICA CORPORAL* – Demonstrar boa capacidade neuromuscular através de uma boa capacidade de contração e descontração;
- 4) *EQUILÍBRIO/POTENCIA/VELOCIDADE* – Demonstrar equilíbrio e estabilidade posicional, efetuar com força e realizar as diversas transições com velocidade;

- 5) *ZANSHIN* – Demonstrar atitude de luta, de concentração e ter foco no olhar e nas técnicas.

KUMITE

- 1) *ATITUDE/ZANSHIN* – Demonstrar combatividade, espírito de luta, ter iniciativa e não demonstrar receio, assim como demonstrar fair-play;
- 2) *DISTÂNCIA/MAAI* – Demonstrar possuir uma noção correta das distâncias de execução das diferentes técnicas;
- 3) *TEMPO/TIMING* – Demonstrar boa capacidade de ação/reação e realizar as técnicas com “timing” correto;
- 4) *FOCO/CONTROLO/TÁTICA/EFICÁCIA* – Demonstrar técnicas com foco, eficácia nas ações técnico-táticas e possuir controlo na execução e finalização;
- 5) *CONDIÇÃO FÍSICA* – Demonstrar uma boa aptidão física em todo o combate.

CORPO DE EXAMINADORES CPK

Este Corpo de Examinadores, responsável por tudo o que envolve a certificação de competências e os respetivos exames de graduação, é composto por alguns dos treinadores mais antigos da Associação com inúmeros anos de experiência acumulada no que diz respeito ao ensino do Karate.

Conforme vem mencionado no Regulamento de Graduações e Programa de Exames, este Órgão é atualizado e divulgado anualmente pela Direção com o aval da Direção Técnica do CPK, tendo sempre em atenção os requisitos necessários para a dita renovação da qualidade de Examinador também eles descritos no mesmo documento.

Dada a sua relevante importância, e pela responsabilidade que representa ser examinador CPK, nunca é demais lembrar que existem condições mínimas que tem que ser acauteladas sob a pena de exclusão.

Essas condições de exclusão são:

1. Não estar com a revalidação anual devidamente atualizada no início de cada ano, nomeadamente até ao final do mês de Janeiro;
2. Não possuir no ano anterior um mínimo de 12 Créditos CPK;
3. Impossibilidade ou recusa em participar no Júri Nacional de Exames quando solicitado, por 3 vezes seguidas ou 5 alternadas;
4. Ser detetado, quando em âmbito de Exames Regionais, a realização de exames de graduação sem a prévia validação da Associação, e muito menos sem a inscrição na Plataforma CPK e/ou revalidação anual em dia dos respetivos examinandos, num grave atropelo às regras instituídas pelo CPK;
5. Encobrimento de situações dúbias ou pouco claras de situações relacionadas com os examinandos no contexto dos exames Regionais ou Nacionais;
6. Ser detetado no decorrer dos exames de graduação qualquer tipo de atitudes que sejam consideradas lesivas da imagem do CPK, sendo ou não membro da mesa do Júri;

O não cumprimento por parte dos Examinadores das regras estabelecidas anteriormente, constituem uma violação das mesmas, implicando esse facto as seguintes sanções:

- a) Advertência;
- b) Suspensão do Examinador por um período de 6 meses;
- c) Exclusão da lista de Examinadores pelo período de 1 Ano;
- d) Erradicação do Corpo de Examinadores CPK.

ANEXO I

EXAMES REGIONAIS CPK

PROCEDIMENTOS NA PLATAFORMA

De acordo com a evolução digital na nossa Associação, o processo relacionado com os exames regionais do CPK seguirá também, esta tendência, tal como muitos dos procedimentos já em funcionamento.

O Método para os Exames Regionais, consiste num sistema triangular que envolve sobretudo, três intervenientes; Treinador, Examinador e Serviços Administrativos CPK.

ETAPAS ORDENADAS OU MECANISMO A EXECUTAR:

1. O Treinador inicia o procedimento na plataforma digital no menu **PROCESSOS**;

[Click em **CRIAR NOVO PROCESSO** e de seguida **EXAMES REGIONAIS**, preencher os campos necessários e escolher os candidatos a exame. **ATENÇÃO**: só estarão selecionáveis os candidatos que cumpram os requisitos exigidos];

2. Depois de finalizado este procedimento e **GRAVAR**, o processo ficará visível em processos, com acesso ao download dos anexos; Nota de Pagamento e Exames Regionais (PDF);

3. O Treinador deverá proceder ao respetivo pagamento por um dos três modos possíveis na plataforma, Transferência Bancária (que obriga a anexação do comprovativo), Multibanco ou MBWay E DE SEGUIDA DEVERÁ IMPRIMIR AS FOLHAS DE EXAME;

4. O Examinador receberá uma notificação do processo com o dia e local dos exames, como também o número de candidatos a exame (a lista de candidatos estará disponível na plataforma para o examinador no menu **EXAMES REGIONAIS**);

5. Depois dos exames efetuados o Examinador ficará com as folhas de exame em seu poder devidamente preenchidas e assinadas, e logo que possível deverá proceder à introdução das avaliações de cada atleta individualmente na Plataforma, anexando em cada atleta a respetiva folha de exame como comprovativo. (NOTA: A introdução das respetivas pontuações deverá ser feita o mais rápido possível, pois de outra forma o processo não

será concluído. Para ajudar a não esquecer, a Plataforma imitará um alerta para o email do Examinador ao final de 10 dias e depois de 5 em 5 dias);

CPK

6. Os Serviços Administrativos do CPK darão como concluído o processo de pagamento tal como nos outros processos emitindo a respetiva fatura. Depois de verificada a conformidade do respetivo procedimento efetuado pelo Examinador no que respeita à introdução das pontuações dos diversos candidatos a exame, será lançada em definitivo a nova graduação que ficará visível na ficha de cada atleta;

7. No final do processo todos os intervenientes receberão notificações da conclusão do processo; o Treinador, o Examinador, o Atleta e os Serviços Administrativos.

ANEXO II

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

TÉCNICAS DE DIFICULDADE ACRESCIDA

Tendo em conta o desfasamento na execução das técnicas seguintes em contexto de Exame, salientamos os pontos principais a serem cumpridos na sua execução:

MAE GERI

- Armar corretamente a técnica;
- Extensão do pé e levantamento dos dedos para que o batimento seja efetuado com o Koshi;
- Extensão da perna e recolha completa (Hikiashi);
- No momento de execução o pé de apoio não deve rodar e muito menos levantar.

YOKO GERI KEKOMI

- Levantamento do joelho ao armar a técnica;
- Rotação e encaixe da anca;
- Extensão da perna;
- Recolha correta da técnica.

MAWASHI GERI

- Correto levantamento da perna com trajetória tendencialmente na horizontal;
- Rotação da anca;
- Utilização do Koshi e não do peito do pé tanto ao nível Chudan como Jodan;
- Recolha da perna.

USHIRO GERI

- Rodar a cabeça;
- Rotação de uma só vez e sem apoiar o pé que faz a técnica;
- Recolha correta da técnica.

NOTAS