



Federação Portuguesa de Shorinji-Kempo

Regulamento de Exames e Graduações da FPSK

Procurando uniformizar os Exames e Graduações, os tempos de permanência em cada uma das graduações, e ainda os critérios de seriação (garantindo-se desta forma aos Kenshi filiados os mesmos direitos e deveres), a Federação Portuguesa de Shorinji-Kempo (FPSK) cria o presente Regulamento de Exames e Graduações da FPSK.

1º

Requisitos

Para ter direito à realização do exame a que se propõe o/a Kenshi deverá cumprir os requisitos exigidos:

- a) Ser proposto pelo seu/sua Mestre de Secção Local da FPSK;
- b) Ter a sua situação plenamente regularizada na FPSK a todos os níveis (administrativo, pagamentos, seguros, registo na Base de Dados FPSK, outros definidos pela FPSK);
- c) Efetuar o pagamento do respetivo exame no prazo, e seguindo as normas e indicações definidas pela FPSK nesta área;
- d) Entregar com a antecedência exigida o seu exame de 'Gakka'/Teste Escrito;
- e) Apresentar-se no local de exame pelo menos 15 minutos antes da hora marcada;
- f) Apresentar-se de Dogi em boas condições de higiene, e de acordo com as normas da WSKO;
- g) Não ter qualquer acessório colocado (brincos, pulseiras, relógios, fios, etc.), e ter o cabelo apanhado.
- h) Todos os candidatos/as aos Exames Nacionais da FPSK (de 1º para 2º dan, e de 2º para 3º dan) deverão submeter a sua candidatura à apreciação prévia da FPSK, apenas e em exclusivo via o seu/sua Mestre de Secção da FPSK, e mediante o envio à FPSK (sempre e apenas em formato digital – por correio eletrónico) de todo o processo de candidatura; este deve dar entrada na FPSK com a antecedência mínima de 60 dias antes da data do exame.

Deve ainda juntar-se no processo:

- i) Formulários de candidatura da WSKO devidamente preenchidos;
- j) Envio por via digital (correio eletrónico) dos Diplomas/Certificados de participação em Estágios/Sessões de Estudo oficiais da WSKO/Shorinji Kempo Unity;
- k) Após a sua receção, a FPSK avaliará a candidatura do ponto de vista

administrativo, disciplinar, outro, enviando a candidatura ao Conselho de Arbitragem da FPSK, a fim de ser analisada do ponto de vista do curriculum técnico e filosófico; posteriormente será dado a conhecer o seu parecer à direção da FPSK, que decidirá em conformidade, informando o mestre da respetiva Secção quanto à decisão final.

2º

Hierarquia de graduações

1. A nomenclatura e estruturação das graduações é da responsabilidade da WSKO ('World Shorinji Kempo Organization'/Organização Mundial de Shorinji Kempo) e da SKU ('Shorinji Kempo Unity') e é a seguinte:

A) Infantis (até 12 anos inclusive):

- 1) *Minarai* (Iniciado) - cinto branco
- 2) 8º Kyu – cinto amarelo
- 3) 7º Kyu – cinto amarelo
- 4) 6º Kyu – cinto verde
- 5) 5ª Kyu – cinto verde
- 6) 4º Kyu – cinto verde
- 7) 3º Kyu – cinto castanho
- 8) 2º Kyu – cinto castanho
- 9) 1º Kyu – cinto castanho
- 10) 1º Dan – cinto negro (1º nível avançado)

B) Jovens e Adultos (13 anos e acima):

- 1) *Minarai* (Iniciado) – cinto branco
- 2) 6º Kyu – cinto verde
- 3) 5ª Kyu – cinto verde
- 4) 4º Kyu – cinto verde
- 5) 3º Kyu – cinto castanho
- 6) 2º Kyu – cinto castanho
- 7) 1º Kyu – cinto castanho
- 8) 1º Dan – cinto negro (1º nível avançado)
- 9) 2º Dan – cinto negro (2º nível avançado)
- 10) 3º Dan – cinto negro (3º nível avançado)
- 11) 4º Dan – cinto negro (4º nível avançado)
- 12) 5º Dan – cinto negro (5º nível avançado)
- 13) 5º Dan *Daikenshi* (6º nível avançado)
- 14) 6º Dan – cinto negro (7º nível avançado)
- 15) 6º Dan *Junhanshi* – cinto negro (8º nível avançado)
- 16) 7º Dan – cinto negro (9º nível avançado)
- 17) 7º Dan *Seihanshi* – cinto negro (10º nível avançado)
- 18) 8º Dan – cinto negro (11º nível avançado)
- 19) 8º Dan – *Daihanshi* (12º nível avançado)
- 20) 9º Dan – cinto negro (13º nível avançado)

2. Por forma a facilitar uma mais rápida dedução quanto às exatas graduações de Kyu (dado que existem diferentes graduações em cintos com a mesma cor), foi implementado a partir

da época 2016/2017 o método de inclusão de marcas, através de fitas de cor nos cintos dos Kenshi com graduações de Kyu, conforme Anexo n.º 1 a este Regulamento.

3º

Tempos mínimos de prática para a realização de exame

Apesar de a WSKO estabelecer tempos mínimos em cada Graduação, estes não se podem aplicar diretamente em Portugal. Isto porque surge sempre a barreira linguística, bem como a realidade do país no que concerne à prática do Shorinji-Kempo, procurando também garantir a qualidade técnica dos Kenshi propostos a exame.

Os programas técnico e filosófico reconhecidos são todos aqueles que constam dos Programas (“*kamokuhyo*”) publicados pela WSKO.

Assim, no escalão infantil/juvenil (até 12 anos inclusive) os exames de graduação são para:

8º kyu:

- a) Idade - menos de 9 anos à data de exame. Nota: os/as kenshi com 10 anos ou acima fazem o seu primeiro exame logo para 6º Kyu.
- b) O tempo mínimo de permanência é de quatro meses;
- c) Obter a classificação mínima de 75%.

7º kyu:

- a) O tempo mínimo de permanência é 4 meses;
- b) Obter a classificação mínima de 75%.

6º kyu:

- a) Com início de prática em *Minarai*, ou com mais de 10 anos à data do exame para 6º Kyu.
- b) O tempo mínimo de permanência em 7º kyu é de quatro meses.
- c) Obter a classificação mínima de 75%.

5º kyu:

- a) O tempo mínimo de permanência em 6º kyu é de cinco meses
- b) Obter a classificação mínima de 75%;

4º kyu:

- a) O tempo mínimo de permanência em 5º Kyu é de 5 meses.
- b) Obter a classificação mínima de 75%.

3º kyu:

- a) Idade mínima 9 anos.
- b) O tempo mínimo de permanência em 4º Kyu é de 6 meses.
- c) Obter a classificação mínima de 75%.

2º kyu:

- a) O tempo mínimo de permanência em 3º Kyu é de 6 meses.
- b) Obter a classificação mínima de 75%.

1ºKyu:

- a) O tempo mínimo de permanência em 2º Kyu é de 6 meses.
- b) Obter a classificação mínima de 75%.

1º dan:

- a) Idade mínima de 11 (onze) anos.
- b) Um mínimo de 12 meses de prática em 1º kyu.
- c) Estar a treinar há um ano consecutivo, antecedendo a realização do exame;
- d) Ter estado presente em pelo menos um (1) Estágio Nacional da FPSK desde a obtenção do último exame;
- e) Cumprir o programa técnico estabelecido, bem como todas as competências no exame de 'Gakka' - Teste Escrito;
- f) Obter a classificação mínima de 75%.

No escalão de Juniores e Seniores (13 anos e acima) os exames de graduação são para:

6º kyu:

- a) O tempo mínimo de permanência em *Minarai* (Iniciado - cinto branco) é de três meses.
- b) Obter a classificação mínima de 75%.

5º kyu:

- c) O tempo mínimo de permanência em 6º kyu é de três meses.
- d) Obter a classificação mínima de 75%;

4º kyu:

- c) O tempo mínimo de permanência em 5º Kyu é de 3 meses.

d) Obter a classificação mínima de 75%.

3º kyu:

a) O tempo mínimo de permanência em 4º Kyu é de 4 meses.

b) Obter a classificação mínima de 75 %.

2º kyu:

a) O tempo mínimo de permanência em 3º Kyu é de 6 meses.

b) Obter a classificação mínima de 75%.

1ºKyu:

a) O tempo mínimo de permanência em 2º Kyu é de 6 meses.

b) Obter a classificação mínima de 75%.

1º Dan:

a) O mínimo de 12 meses de prática efetiva em 1º kyu.

b) Estar a treinar há d o z e (1 2) meses consecutivos no período que antecede a realização do exame;

c) Ter estado presente em pelo menos um (1) Estágio Nacional da FPSK ou um (1) Estágio reconhecido pela WSKO/SK Unity desde a obtenção do último exame;

e) Cumprir o programa técnico estabelecido, bem como todas as competências no exame de '*Gakka*' - Teste Escrito;

e) Obter a classificação mínima de 75%. 2º Dan:

2º Dan:

a) Ter idade mínima 13 anos;

b) Um mínimo de vinte e quatro meses de prática consecutiva como 1º Dan.

c) Estar a treinar há doze (12) meses consecutivos no período que antecede a realização do exame.

d) Ter estado presente em pelo menos dois (2) Estágios Nacionais da FPSK, ou em dois (2) Estágios Internacionais reconhecidos pela WSKO/SK Unity, após a obtenção de 1º Dan.

e) Cumprir os programas técnicos estabelecidos, com sucesso, bem como as competências inerentes ao exame de '*Gakka*' - Teste Escrito.

f) Obter a classificação mínima de 75%.

3º Dan:

- a) Ter idade mínima de 17 (dezassete) anos;
- b) Um mínimo de 36 (trinta e seis) meses de prática consecutiva em 2º Dan;
- c) Estar a treinar há 18 meses consecutivos no período que antecede a realização do exame.
- d) Ter frequentado pelo menos três (3) Estágios Nacionais da FPSK em acumulação com pelo menos um (1) Estágio Internacional reconhecido pela WSKO/SK Unity após a obtenção de 2º Dan;
- e) Obter aprovação no exame oral obrigatório realizado no dia de exame, por examinadores designados pelo Conselho de Arbitragem da FPSK;
- f) Cumprir os programas técnicos estabelecidos com sucesso, bem como as competências inerentes ao exame de '*Gakka*' - Teste Escrito.
- g) Obter a classificação mínima de 75%.

Atendendo que a partir da graduação de 3º para 4º dan os exames de graduação já não são avaliados pela FPSK, todos os candidatos/as a exame deverão submeter a sua candidatura à apreciação prévia da FPSK, cumprindo-se em concreto o referido no ponto 1º, Requisitos.

Condições gerais para candidatura a exames de 4º Dan e acima

O/a kenshi deve:

- a) Ter idade mínima de 23 (vinte e três) anos;
- b) Ter um mínimo de 60 (sessenta) meses de prática efetiva em 3º Dan;
- c) Treinar consecutivamente há 24 (vinte e quatro meses), no período anterior à data do exame;
- d) Ter frequentado pelo menos quatro (4) Estágios Nacionais da FPSK, e dois (2) Estágios/Sessões de Estudo reconhecidas pela WSKO/Shorinji Kempo Unity após a obtenção de 3º Dan;
- e) Com vista ao crescimento e expansão do Shorinji-Kempo na sua região e preferencialmente a nível nacional, os candidatos/as ao exame de 4º dan deverão ter como objetivo real, e no prazo de 12 (doze) meses a contar da data do exame:
 - i) serem candidatos a mestre de Secção, ou;
 - ii) serem responsáveis por um Dojo autónomo do seu/sua atual mestre de Secção, ainda que fazendo parte da mesma Secção (estando registados como 'assistentes' na FPSK e WSKO), ou;
 - iii) darem um contributo significativo para o desenvolvimento do Shorinji-Kempo nacional e da FPSK noutras áreas de reconhecida importância, como por exemplo enquanto juizes ativos/efetivos e/ou diretores de órgãos sociais da

FPSK com comprovada atividade e trabalho desenvolvido.

5º dan:

As condições gerais de candidatura são iguais às do exame para 4º Dan, com as especificidades emanadas pela WSKO/SKU, e ainda:

- a) Idade mínima de 27 (vinte e sete) anos;
- b) Relativamente ao tempo de prática, é seguida a tabela de tempos emitida pela WSKO/SKU, ou seja seis anos de prática efetiva em 4º Dan;
- c) Ter frequentado seis (6) Estágios Nacionais da FPSK, acumulando com pelo menos seis (6) Estágios/Sessões de Estudo Internacionais reconhecidas pela WSKO/Shorinji Kempo Unity, após a obtenção de 4º Dan;
- d) Com vista ao crescimento e expansão do Shorinji-Kempo na sua região e preferencialmente a nível nacional, os candidatos/as ao exame de 5º dan deverão ter como objetivo real, e no prazo de 12 (doze) meses a contar da data do exame:
 - iv) serem candidatos a mestre de Secção, ou;
 - v) serem responsáveis por um Dojo autónomo do seu/sua atual mestre de Secção, ainda que fazendo parte da mesma Secção, ou;
 - vi) darem um contributo significativo para o desenvolvimento do Shorinji-Kempo nacional e da FPSK noutras áreas de reconhecida importância, como por exemplo enquanto juizes ativos/efetivos e/ou diretores de órgãos sociais da FPSK com comprovada atividade e trabalho desenvolvido.

5º Dan *Daikenshi*:

- a) Testes escritos e orais exigidos pela WSKO/SKU ao nível filosófico e teórico;
- b) Ser elegível pela WSKO;
- c) Cumprir um mínimo de três anos (3) anos na graduação de 5º dan.
- d) Ter frequentado três (3) Estágios Nacionais da FPSK, e pelo menos dois (2) Estágios/Sessões de Estudo Internacionais reconhecidas pela WSKO/Shorinji Kempo Unity, após a obtenção de 5º Dan.
- e) Deve ser Mestre de Secção da FPSK;

6º Dan:

As condições gerais de candidatura são iguais a candidatura para o exame de 4º e 5º Dan, com as especificidades emanadas pela WSKO/SKU:

- a) Idade mínima de 35 (trinta e cinco) anos;
- b) Relativamente ao tempo de prática, aplica-se a tabela de tempos emitida pela WSKO/SKU;
- c) Deve ser Mestre de Secção da FPSK;

As restantes graduações são da responsabilidade da WSKO/SKU, e só os candidatos/as aceites por estas entidades são propostos a exame.

Autonomia para a realização e condução dos Exames no âmbito da FPSK

- a) Os exames de *Minarai* (Iniciados) e dos vários níveis de Kyu dos Kenshi, serão realizados pelos respetivos Mestres de Secção da FPSK, desde que sejam Examinadores reconhecidos pela WSKO;
- c) Os exames para a graduação de 2º Dan e 3º Dan serão realizados e conduzidos exclusivamente por juízes examinadores designados pelo Conselho de Arbitragem da FPSK (de entre os Examinadores da FPSK reconhecidos pela WSKO/SKU), desejavelmente dois ou três examinadores (nunca um apenas), procurando-se que estes examinadores não desempenhem quaisquer funções nas Secções do(s) candidato(s) a serem avaliados no exame em causa.
- d) A partir do exame 'de 1º Kyu para 1º dan' (e para além do exame de 'Gakka'/Trabalho de Casa) será também realizado um Exame Escrito Teórico antes do exame técnico, e no próprio dia;
- e) A marcação dos Exames Nacionais da FPSK (1º para 2º dan, e 2º para 3º dan) é da responsabilidade da FPSK, ouvida a proposta de calendário para cada época do Conselho de Arbitragem no que às datas de exames diz respeito. O Conselho de Arbitragem deverá propôr a marcação de duas épocas destes Exames Nacionais da FPSK, preferencialmente em dezembro, e julho do ano seguinte.
- f) A data dos mesmos deverá ser dada a conhecer pela FPSK às Secções Locais da FPSK até setembro de cada época, permitindo um planeamento e preparação atempadas dos candidatos/as.

Outros

- a) Caso o/a Kenshi não obtenha a classificação mínima para ser aprovado no respetivo exame de *Yudansha* (cintos negros), poderá repetir o exame posteriormente, num período em princípio não inferior a seis meses.
- b) Todos os relatórios de exame – sejam de *Kyu* ou de *Dan* - têm de dar entrada na FPSK por via digital/email (e apenas aceites por esta via) até **30 dias úteis após o dia do exame**; igualmente, o seu integral pagamento deve cumprir também este prazo.

O presente Regulamento entra em vigor na presente data.