



巴西武术总会

SISTEMA DE GRADUAÇÃO EM WUSHU SANDA - BRASIL



Autor: **Professor João Guedes**

Orientador: **Professor Marcus Vinícius F. Alves**

PREFÁCIO

A elaboração do Sistema de Graduação em Sanda – Brasil representa uma época de organização e avanços na modalidade em nosso País. Essa estrutura foi construída por meio de métodos aplicativos, nas dimensões fundamentais e educativas. Acredita-se que por meio da disseminação de informações organizadas, o fortalecimento da atividade num todo, será uma realidade que fará parte de um processo evolutivo e natural. Esta proposta incorpora os mais recentes conhecimentos de uma metodologia moderna, seguindo caminhos pedagógicos do simples ao complexo. Os conteúdos aplicados permanecem fiéis à tradição e a abrangência que o Wushu Sanda proporciona. A descrição dos conceitos específicos e filosóficos que alicerçam o projeto inclui fragmentos práticos necessários que pretendem ser úteis, para esclarecer e evoluir de forma direcionada um especialista ou um novo graduado ao título de professor em Sanda. As três fases distintas que, alicerçam a proposta, darão ao estudante subsídios necessários para o estudo, prática e apreciação nas visões desportiva e marcial.

A 1ª fase do Sistema de Graduação incorpora três níveis onde, princípios importantes foram empregados e analisados em detalhes, incluíram-se várias informações consideráveis para a construção simples e de fácil absorção por parte do estudante. A fundamentação dirige de forma sólida as diversas técnicas que sofrerão variáveis futuras ao longo da evolução do aprendiz.

A 2ª fase provê uma série de situações descritas e intencionadas a induzir o estudante ao um percurso de maior dedicação e comprometimento. Nesta fase que implica primeiramente o quarto e subsequentemente o quinto nível do Sistema de Graduação são muitas as informações, desde técnicas que buscam variações e um repertório complexo que exigirão habilidades refinadas, a conhecimentos ao trato da saúde do aluno. Neste sentido, foi desenvolvido um curso específico de primeiros socorros em dois momentos. No primeiro momento, intentam-se preparar profissionais da área da saúde indicados pelas filiadas para que eles possam instruir de forma direcionada os requerentes ao grau de instrutor (5º Nível). No segundo momento, intentam-se contratar médicos preparados para assumir um Departamento Médico em uma área de esporte de combate. No sexto nível apresentam-se informações designadas à formação com métodos que incorporam compreensões pedagógicas. O objetivo é proporcionar conhecimentos fundamentais da área específica bem como regulamentos, metodologias, periodizações e psicologia.

A 3ª fase estende-se a recursos técnicos rebuscados no Wushu Sanda que ultrapassam a grande gama de conteúdos táticos e elementos subjacentes as fases anteriores. Neste sentido, na sétima e oitava seção, organizou-se métodos

estratégicos e periodizações de alto rendimento. Na nona seção, o Sistema tem como propósito estimular o especializando a fundamentar-se na história e filosofia da Arte Marcial Chinesa a fim de prepará-lo com conhecimentos condizentes com o nível e a legitimidade de sua conquista.

Preocupamo-nos em limitar o dimensionamento das fases com uma gama maior de técnicas ou recursos, devido a proporcionar peculiaridades aos profissionais envolvidos, a fim de desenvolver cada vez mais uma política de competitividade sadia para a evolução da modalidade.

O compromisso da CBKW adotar uma organização por meio de um Sistema de Graduação foi com o propósito de conseguir brevidade, clareza e simplicidade para a nossa atividade/função, arte marcial e esporte.

SUMÁRIO

PARTE I

Programa de Formação

Apresentado e oficializado na Assembléia Geral da CBKW
de 15 de outubro de 2008 por ocasião do
XIX Campeonato Brasileiro de Kungfu Wushu
em São José dos Pinhais – PR

Introdução	07
Justificativa	07
Critérios	07
Formação	07
Objetivo	07
Exames Realizados pelas Associações/Academias Filiadas	08
Exames Realizados pelas Federações Filiadas	08
Exames Realizados pela CBKW	08
Conceituação dos símbolos de Graduação	08
Padronização das Estrelas da Graduação	09
Compromisso	09
Programa para Primeiro Nível	10
Programa para Segundo Nível	12
Programa para Terceiro Nível	14
Programa para Quarto Nível	16
Programa para Quinto Nível	18
Programa para Sexto Nível	21
Tabela de Avaliação	23
Nomenclatura e Descrição das Técnicas	24
Código das Projeções e Nomenclaturas	25
Códigos das Antecipações e Nomenclaturas	26
Quadro de Graduação	27

PARTE II

Programa de Especialização

Registrada e Oficializada na Assembléia Geral da CBKW
de 03 de agosto de 2009 por ocasião do
XX Campeonato Brasileiro de Kungfu Wushu
em Cuiabá – MT

Objetivo	28
Justificativa	28
Critérios	29
Visão Desportiva	29
Visão Marcial	30
Dos Conteúdos	31
Do Trabalho de Conclusão	31
Dos Valores	32
Da Reprovação	32
Dos Diplomas	32
Da Identificação e Autorização para Prestação de Serviço	32
Cenários Organizacionais das Três Fases no Calção	33
Conceitos dos Símbolos da Graduação	34
Estudante não Graduado	34
Padronização dos Símbolos da Graduação	34
Considerações Finais	35

AGRADECIMENTOS

Agradeço a colaboração inestimável, nas pesquisas, à Dra. Taiane Sawada, Sr. Valério Montes Doca, Professor Dr. Samuel Mendonça e ao Professor Vinicius Tadeu Corrêa, pessoas que consultei quase que abusivamente em diversas horas do dia, da noite e da madrugada.

Obrigado ao meu orientador, Professor Marcus Vinicius Alves e ao Mestre Kao Chian Tou, pela riqueza do complemento ao Sistema de Graduação em Sanda – Brasil.

Obrigado ao Professor Marcelino Mendes que foi participante importante no princípio do Projeto, ao Professor Nelson Pompei e ao Dr. Diogo Kroetz que idealizou e elaborou o Curso de Primeiros Socorros para Sanda.

A todos os dirigentes, diretores e professores que estimularam este processo para os mais longínquos cantos deste país, motivando seu crescente aprimoramento, para que continuemos atingindo os objetivos de fundamentar racionalmente a ciência do Sanda.

E evidentemente aos meus alunos que são fonte contínua de estímulo e desafio. Parte notável do laboratório que culminou neste desenho que visa ao bem comum.

PARTE I

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a aplicação de um sistema de graduação confere uma visão de sustentabilidade em uma escola marcial, pois ela expõe e “disponibiliza” seus conteúdos programáticos à sociedade, ao mesmo tempo em que promove um caminho de evolução por parte do estudante. Assim, a instituição compromete-se de forma esclarecedora com o desenvolvimento de sua atividade fim.

JUSTIFICATIVA

Dentro do contexto da transparência, justifica-se que a graduação além de incentivar o aluno dando-lhe objetivos, presta satisfação em nossa sociedade através de uma matriz curricular, o que mostra seriedade e organização. Por último, um nivelamento e capacitação técnica e pedagógica para com os profissionais envolvidos na modalidade.

CRITÉRIOS

Referente aos critérios adotados para prestação de exame pensa-se que são parâmetros estipulados pela Confederação Brasileira de Kungfu/Wushu (CBKW) para uma padronização de um sistema, podendo ser alterada somente pelo departamento competente da referida organização. Em contrapartida, as variedades de técnicas são amplas e cada professor possui experiências em particular, podendo proporcionar ao seu aluno um adicional, definindo a identidade de sua escola. Quanto ao período adotado para formação de professor, tem como base, o tempo pré-determinado de um curso acadêmico ocidental.

FORMAÇÃO

Sabe-se que é de extrema necessidade uma estrutura solidificada para orientar e avaliar na formação de um novo profissional de qualquer área. Baseando-se nessa idéia, a CBKW pretende fortalecer o trabalho das Federações oferecendo o suporte necessário para que elas possam avaliar com critérios transparentes o exame para fase de instrutor, preparando os graduandos para um melhor desempenho em suas fases finais do programa de formação.

Fundamentando-se neste contexto organizacional, devem-se adotar critérios no que se refere a processos pedagógicos, didática, metodologia etc. Desta forma, presume-se que a sustentabilidade de uma matriz curricular se fará presente, credibilizando o título de professor, o que melhorará a qualidade e apresentação do nosso esporte. Assim sendo, o órgão máximo do kungfu/wushu, CBKW, responsabilizar-se-á na finalização da formação em sanda de cada indivíduo, adotando o cumprimento das matérias previstas.

OBJETIVO

Com esta medida de trabalho de apoio, objetiva-se uma evolução em nosso ensino e esporte, bem como na qualidade técnica, física e teórica dos nossos alunos, o que tornará cada vez mais, o sanda um esporte seguro e de expressão

no mundo da luta; além de transparecer uma estrutura solidificada, competente e com ideais definidos.

EXAMES REALIZADOS PELAS ASSOCIAÇÕES/ACADEMIAS FILIADAS

Os exames que serão realizados pelas associações/academias deverão ser cobrados conforme a realidade social de seus dependentes. A promoção, conforme a graduação dos níveis **I, II, III e IV**, será somente reconhecida pela federação local, se as respectivas organizações estiverem devidamente filiadas ao órgão competente do seu estado e suas sistemáticas de ensino estiverem seguindo os padrões da CBKW. Associações/academias que promoverem exames de suas competências deverão informar e registrar as promoções em um período hábil de até trinta dias à sua respectiva federação. Caso contrário, o nível adquirido pelo estudante, não será reconhecido oficialmente pela Federação do seu Estado.

EXAMES REALIZADOS PELAS FEDERAÇÕES FILIADAS

Os exames que serão realizados pelas federações deverão ser cobrados conforme a realidade social de cada região. A promoção, conforme graduação de **instrutor** (5º Nível) será somente reconhecida pela CBKW, se as respectivas organizações estiverem devidamente filiadas e suas sistemáticas de ensino estiverem seguindo os padrões da CBKW. Entretanto, será necessária a informação das federações que realizarem promoções para o 5º Nível. O prazo máximo para oficialização junto a CBKW será de trinta dias. A referida oficialização deverá ser feita por escrito.

EXAME REALIZADO PELA CBKW

Os locais definidos para a graduação de professor serão na Sede da Seleção Brasileira ou no Estado do qual o graduando é oriundo. Neste sentido, será necessário agendamento através de um requerimento por parte da federação envolvida, com no máximo, quarenta e cinco dias que antecede a data solicitada. O exame será realizado em três períodos em um mesmo final de semana, totalizando uma carga-horária de 9 horas.

CONCEITUAÇÃO DOS SÍMBOLOS DA GRADUAÇÃO

Dentro de uma conceituação que encontra amparo no pensamento chinês¹, os símbolos da graduação (estrelas), seguem um formato de evolução que é dividido em duas fases com três sub-divisões em cada uma delas.

O contorno da estrela representa o caminho para qual o aluno se dispõe a seguir e o preenchimento representa a fase na qual o aprendiz se encontra. Exemplo: 1) contorno prata (caminho para primeira fase), preenchimento preto (significa o bruto ou o não lapidado). 2) contorno prata (caminho para primeira fase), preenchimento vermelho (processo de aprendizado em evolução

¹ Laozi, por exemplo, no *Dao De Jing*, apresenta conteúdo suficiente para fundamentar termos como “caminho”, “desenvolvimento”, “evolução”, para citar algumas categorias, mas que também não são objeto de análise neste trabalho.

ou transição). 3) a cor do contorno preenche o centro (caminho da primeira fase percorrido). Da mesma forma segue a segunda fase.

PADRONIZAÇÃO DOS SIMBOLOS DA GRADUAÇÃO

As graduações (estrelas) seguirão um padrão em todas as federações filiadas, conforme critérios estipulados pela CBKW. Seguem as medidas: 4cm de altura com espaçamentos entre cada uma de 1,5cm. A aplicação da graduação começará de baixo para cima de forma subsequente, a partir de 3cm da bainha da perna esquerda do calção, até completar o terceiro nível (primeira fase – estrela prata). Quando começar o quarto nível (estrela com contorno dourado e o centro preto) que irá até o sexto nível (segunda fase – estrela dourada), as estrelas da primeira fase serão retiradas.



COMPROMISSO

Pensa-se que o nosso esporte está em um processo de transição, apresentando-se a uma nova fase, uma fase de sistematização e padronização, enfim, “um futuro próximo” de evolução organizacional.

Mais do que nunca, agora com uma estrutura de graduação de âmbito Nacional, o Sanda estará nas mãos de cada professor envolvido. Nesse sentido, espera-se por parte da CBKW, que cada orientador tenha discernimento e ética, comprometendo-se a cumprir com integridade o seu papel de educador, conscientizando e asseverando observâncias do programa de formação.

Programa do Primeiro Nível
Estrela com o Contorno Prata e o Centro Preto



Período mínimo necessário de prática – 2 meses

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados à prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente à projeção: ela deverá ser executada somente com os encaixes com uma série de 8 repetições e 2 finalizações.

Código 01

Passadas:

- 1.01** - Avançando;
- 1.02** - Recuando.

Membros Superiores:

- 1.03** - *Jab*;
- 1.04** - Dois *jab's*;
- 1.05** - Direto.

Abertura Dinâmica:

- 1.06** - Levantamento - Frontal (perna reta)
- 1.07** - Levantamento - Circular para dentro (perna reta)
- 1.08** - Levantamento - Circular para Fora (perna reta)

Membros Inferiores:

- 1.09** - Na coxa, chute circular, na parte lateral (fora), com a perna que está atrás;
- 1.10** - Na coxa, chute circular, na parte medial (dentro), com a perna que está na frente;
- 1.11** - Na cabeça, chute frontal com a perna que está atrás;
- 1.12** - No abdômen, escora frontal com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

1.13 - *Jab* e direto;

1.14 - Dois *jab's* e direto.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

1.15 - *Jab* e chute circular na parte lateral (fora) da coxa, com a perna que está atrás;

1.16 - Direto e chute circular na parte medial (dentro) da coxa, com a perna que está na frente;

1.17 - *Jab* e chute circular nas costelas, com a perna que está atrás;

1.18 - Direto e chute circular nas costelas, com a perna que está na frente.

Defesas:

1.19 - Esquivas (esquivas laterais contra jabs e diretos), para esquerda e direita.

Amortecimentos:

1.20 - Frontal (decúbito ventral);

1.21 - Costas (decúbito dorsal);

1.22 - Lateral.

Rolamentos:

1.23 - Para frente;

1.24 - Na diagonal para frente;

1.25 - Na diagonal para trás.

Projeção 01:

1.26 - *Single leg*/projeção de uma perna.

Programa do Segundo Nível
Estrela com o Contorno Prata e o Centro Vermelho



Período mínimo necessário: + 4 meses de prática

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente às projeções: elas deverão ser executadas somente com os encaixes com 8 repetições e 4 finalizações.

Código 02

Passadas:

- 2.01** - Na lateral, deslocamento com a perna que está atrás;
- 2.02** - Na lateral, deslocamento com a perna que está na frente;
- 2.03** - Deslocamento na Lateral para Fora;
- 2.04** - Deslocamento na Lateral para Dentro;
- 2.05** - Deslocamento em círculo;
- 2.06** - Trocando de base.

Membros Superiores:

- 2.07** - Cruzado com o braço que está na frente;
- 2.08** - *Swing*;
- 2.09** - *Upper* com o braço que está na frente;
- 2.10** - *Upper* com o braço que está atrás.

Membros Inferiores:

- 2.11** - Na cabeça, chute circular com a perna que está atrás;
- 2.12** - Na cabeça, chute circular com a perna que está na frente;
- 2.13** - Escora lateral, com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

2.14 - Cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto;

2.15 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente;

2.16 - *Jab*, cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto. *Upper* com o braço que está na frente;

2.17 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente. *Upper* com o braço que está atrás;

2.18 - *Jab*, seguido de direto. Cruzado com o braço que está na frente, seguido de *swing*.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

2.19 - Na cabeça, *Jab*, seguido de chute circular com a perna que está atrás;

2.20 - Na cabeça, direto, seguido de chute circular com a perna que está na frente;

2.21 - Na coxa, na parte lateral (fora), chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial.

Defesa:

2.22 - Dois pêndulos;

2.23 - Defesas de braços na linha lateral da cabeça.

Projeção 02:

2.24 - *Double leg*/projeção de duas pernas para o lado.

Antecipação 01:

2.25 - Antecipação com direto, seguido de *single leg*/ projeção de 1 perna (projeção 3).

Resistência Específica:

- Dois *rounds* de 2 minutos por um de descanso. Usando o critério de 15 segundos ativos por 10 segundos passivos, no saco de pancadas.

Programa do Terceiro Nível **Estrela Prata (Primeira Fase)**



Período mínimo necessário: + 6 meses de prática

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 7 repetições. Referente à projeção e antecipação: elas deverão ser executadas somente com os encaixes com 8 repetições e 4 finalizações.

Código 03

Membros Inferiores:

- 3.01** - Na linha da cabeça, chute rodado com o calcanhar, com a perna que está atrás;
- 3.02** - Na linha do abdômen, chute rodado, com a perna que está atrás.

Combinações com Membros Superiores:

- 3.03** - *Jab* e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita e direto;
- 3.04** - *Jab* parado e direto;
- 3.05** - *Jab* avançando e direto;
- 3.06** - *Jab* recuando e direto;
- 3.07** - Esquiva lateral seguido de *jab*;
- 3.08** - Esquiva lateral seguido de direto.

Combinações com Membros Inferiores:

- 3.09** - Na altura das costelas, chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na Cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial;
- 3.10** - Na cabeça, chute rodado com o calcanhar, retornando a base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial.

Combinações com Membros Superiores e Projeções:

3.11 - *Jab* e direto, seguido de projeção de duas pernas para o lado;

Projeção 4:

3.12 - No *clinch*, dá um tranco no cotovelo do adversário mobilizando o braço do mesmo na linha das costelas. Com o braço do adversário imobilizado, desenvolve-se uma pressão para baixo e oblíqua, fazendo uma rotação de perna jogando o joelho para baixo e para dentro e o calcanhar para fora, finalizando com um tapa na altura do joelho do oponente.

Antecipação 02:

3.13 - Antecipação com direto, envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço com que foi executado o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente (projeção 05).

Resistência Específica:

- Bater no saco de pancada 1 *round* de 2 minutos.

Aplicações:

- Lutar 1 *round* de 2 minutos e aplicar 3 técnicas da respectiva fase da graduação.

Programa do Quarto Nível
Estrela com o Contorno Dourado e o Centro Preto



Período mínimo necessário: + 6 meses de prática

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 8 repetições, incluindo as projeções.

Código 04

Membros Superiores:

4.01 - Na cabeça, rodado de braço.

Combinações de Membros Superiores:

4.02 - *Jab* e direto, seguidos de esquivas (para direita e para esquerda), *upper* com o braço que está na frente e direto;

4.03 - *Jab* e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e direto.

Combinações com Membros Inferiores:

4.04 - Troca de base, escora lateral com a perna que está na frente;

4.05 - No abdômen, escora lateral com a perna que está na frente. No abdômen, chute rodado com a perna que está atrás.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

4.06 - Direto e chute circular com a perna que está na frente, na linha medial da coxa (dentro). Direto e chute circular novamente com a perna que está na frente, na linha da cabeça. Troca a base e executa novamente a combinação.

Projeções 06, 07 e 08:

4.07 - Projeção saindo de um chute circular nas costelas com trama na perna de apoio do adversário;

4.08 - Projeção de quadril, cruzando o braço, por baixo da axila do braço da frente do adversário;

4.09 - Projeção, saído do *clinch*, prendendo o braço de trás do adversário junto às costelas, girando e projetando com o quadril.

Aplicações:

- Lutar 2 *rounds* de 2 minutos sem descanso com adversários diferentes em cada round (pingado) e executar 4 técnicas da respectiva fase da graduação em cada round.

Programa do Quinto Nível
Instrutor
Estrela Dourada com o Centro Vermelho



Período mínimo necessário: + 1 ano e 6 meses de prática para prestar exame supervisionado pela Federação de Kungfu Wushu do Estado competente.

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de 8 repetições. Referente as projeções: Séries de 4 repetições.

Código 05

Combinação com os Membros Superiores:

5.01 - *Jab* e cruzado com o mesmo braço, direto, cruzado com o braço da frente, direto, pêndulo para direita, esquiv lateral para esquerda e *upper* com o braço da frente;

5.02 - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, pêndulo para esquerda, cruzado com o braço que está na frente, cruzado com o braço que está atrás, pêndulo para a direita e, direto;

5.03 - *Jab, Jab*, direto, esquiv lateral para o lado direito, esquiv lateral para o lado esquerdo, *upper* com o braço que está na frente, direto e cruzado com o braço que está na frente.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

5.04 - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e chute circular com a perna que está atrás, na linha da cabeça;

5.05 - Direto, cruzado com o braço que está na frente e direto seguido de chute circular com a perna que está na frente, na linha da cabeça;

5.06 - *Jab*, direto e chute circular na linha da cabeça com a perna que está na frente seguido de escora lateral com a mesma perna.

Combinação com Membros Superiores, Inferiores e Projeção 09:

5.07 - Na coxa, na linha medial (dentro), chute circular com a perna que está na frente, seguido de direto. Avança com a perna que está atrás, colocando a mesma por trás da base do adversário. Logo após aplica uma pegada de *Double leg*/projeção de duas pernas. A projeção se dá com a pressão da região lateral cabeça que fica posicionada na linha do abdômen do adversário (banquinho).

Projeções das Fases Anteriores:

- Projeção 01;
- Projeção 02;
- Projeção 03;
- Projeção 04;
- Projeção 05;
- Projeção 06;
- Projeção 07;
- Projeção 08.

Projeções 10 e 11:

5.08 – Projeção envolvendo o braço ao redor do pescoço do adversário ocasionando uma rotação de pernas e tronco, pressionado o oponente para baixo de forma oblíqua (derruba boi) .

5.09 - *Suplê* – Saindo do *clinch* e avançando com a perna que está atrás, por baixo da axila do adversário, posicionando-se atrás do mesmo.

Resistência Específica e Aplicações:

- 6 rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso entre os mesmo alternando os adversários (pingado).

Experiência em Competições (prova de “títulos”):

- Três campeonatos oficiais no estado (copas - intermunicipais - regionais), ou 1 campeonato estadual e 1 Nacional.

Curso de Primeiros Socorros (conforme Projeto de Primeiros Socorros Específico para Sanda) – (prova de “títulos”):

- Traumatismo craniano;
- Lesões à coluna cervical;
- Traumas na face;
- Trauma torácico;
- Trauma abdominal;
- Parada cardiorrespiratória;
- Lesões articulares.

Programa do Sexto Nível
Professor 1º Duan
Estrela Dourada (Segunda Fase)



Período mínimo necessário: + 2 anos de prática para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW

Temas a serem abordados no período do exame:

- Introdução à Didática;
- Tipologias do Atleta de Sanda em Formação;
- Aspectos Emocionais do Atleta de Sanda em Formação;
- Regulamento.

Prestar exames dos conteúdos, conforme critérios e especificidades das fases anteriores:

Código 06

- Passadas;
- Rolamentos;
- Amortecimentos;
- Membros Superiores;
- Membros Inferiores;
- Projeções;
- Combinações com Membros Superiores;
- Combinações com Membros Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Projeções;
- Combinação com Membros Inferiores, Superiores e Projeções.

Membros Inferiores – Técnicas de Chutes Especiais:

6.01 - Na cabeça, martelo com a perna que está atrás, circulando de dentro para fora;

6.02 - Chute com o calcanhar (“gancho”), com a perna que está na frente;

6.03 - No abdômen e saltando, chute rodado.

A avaliação dos exames deverá ter como parâmetros os itens requisitados em conformidade com a proposta estabelecida pela CBKW e elas deverão receber uma nota em seu quadro específico correspondente a atuação de cada participante, conforme disposição da tabela abaixo, sendo que, a média final para aprovação do graduando, deverá ser de no mínimo 7,0.

TABELA DE AVALIAÇÃO - SANDA

ALUNOS	MS	MI	PROJEÇÕES	COMBINAÇÕES	RESISTÊNCIA	SPARRING	MÉDIA FINAL
Aluno 01							
Aluno 02							
Aluno 03							
Aluno 04							
Aluno 05							
Aluno 06							
Aluno 07							
Aluno 08							
Aluno 09							
Aluno 10							
Aluno 11							
Aluno 12							

NOMENCLATURA E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

- 01) **Antecipação** - Neutralização em forma de ataque sobre a investida do adversário (“entrar no tempo do ataque do adversário”);
- 02) **Chute Circular** - Técnica de perna executada com a canela;
- 03) **Chute frontal** - Técnica de chute com a perna que está atrás executada em linha reta de baixo para cima;
- 04) **Combinações** - São técnicas que proporcionam um fim estratégico de forma subsequente;
- 05) **Cruzado** - Técnica de mão executada de forma circular de fora para dentro numa linha horizontal;
- 06) **Direto** - Técnica de soco em linha reta que combina com a base que está atrás;
- 07) **Double leg** - Projeção de duas pernas;
- 08) **Escora frontal** - Neutralização ou inibição de possível ataque do oponente com técnica de chute executada com a perna que está na frente em linha reta;
- 09) **Escora lateral** - Neutralização ou inibição de possível ataque do oponente com técnica de chute executada com a perna que está na frente em forma lateral (“faca de pé” ou calcanhar);
- 10) **Esquivas** - São métodos de defesas para escapar de investidas retas realizadas com os “membros superiores do adversário”;
- 11) **Gancho** - Chute com a perna que está na frente com o calcanhar na linha lateral da cabeça;
- 12) **Jab** - Técnica de soco em linha reta que combina com a base que está na frente;
- 13) **Martelo** - Chute de cima para baixo com o calcanhar com a perna que está atrás;
- 14) **Pêndulo** - Fuga sob os membros superiores do adversário, saindo de um golpe circular em andamento (“defesa saindo por baixo do ataque”);
- 15) **Projeções** - São técnicas que são realizadas com o arremesso do oponente ao solo;
- 16) **Rodado** - Técnica executada com rotação do corpo que pode ser realizada envolvendo tanto membros superiores quanto inferiores;
- 17) **Single leg** - Projeção de uma perna;

- 18) **Swing** - Técnica de mão realizada de forma circular e oblíqua de cima para baixo e de fora para dentro, que combina com a base que está atrás;
- 19) **Upper** - Técnica de mão executada de baixo para cima (“gancho”);
- 20) **Trama** - Técnica executada com a “panturrilha”.

PROJEÇÕES E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

- **Projeção 01** - *Single leg*/projeção de uma perna;
- **Projeção 02** - *Double leg*/projeção de duas pernas para o lado;
- **Projeção 03** - Variação de *single leg*. Antecipação com direto seguido de projeção de 1 perna;
- **Projeção 04** - No *clinch*, da um tranco no cotovelo do adversário mobilizando o braço do mesmo na linha das costelas. Com o braço do adversário imobilizado, desenvolve-se um pressão para baixo e oblíqua, fazendo uma rotação de perna jogando o joelho para baixo e para dentro e o calcanhar para fora, finalizando com um tapa na altura do joelho do oponente;
- **Projeção 05** - Projeção envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço que se executa o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente;
- **Projeção 06** - Projeção saindo de um chute circular nas costelas com trama na perna de apoio do adversário;
- **Projeção 07** - Projeção de quadril, cruzando o braço por baixo da axila da base da frente do adversário;
- **Projeção 08** - Projeção, saído do *clinch*, prendendo o braço do adversário junto às costelas, girando e projetando com o quadril;
- **Projeção 09** – A Projeção parte da troca de base com o avanço da perna que está atrás, colocando a mesma por trás da base do adversário. Logo após aplica uma pegada de *Double leg*/projeção de duas pernas. A projeção se da com a pressão da região lateral cabeça que fica posicionada na linha do abdômen do adversário (Banquinho).

- **Projeção 10** - Projeção envolvendo o braço ao redor do pescoço do adversário ocasionando uma rotação de pernas e tronco, pressionado o oponente para baixo de forma oblíqua (derruba boi).
- **Projeção 11** - *Suplê* – Saindo do *clinch* e avançando com a perna que está atrás, por baixo da axila do adversário, posicionando-se atrás do mesmo.

ANTECIPAÇÕES E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

- **Antecipação 01** - Antecipação com direto seguido de single leg/projeção de uma perna;
- **Antecipação 02** - Antecipação com direto, envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço com que foi executado o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente.

OBSERVAÇÃO

Os códigos apresentados no início de cada etapa, representam o nível que o estudante se encontra no Sistema de Graduação em Sanda - Brasil e, a numeração posterior ao código em questão, significa a descrição da técnica.

SISTEMA DE GRADUAÇÃO EM WUSHU SANDA



巴西武术总会

Programa Preparatório
para o 1º Nível

Período mínimo necessário
de prática - 2 meses
Calção Branco



1º Nível

Programa preparatório
para o 2º Nível

Período mínimo necessário
de prática - +4 meses



2º Nível

Programa preparatório
para o 3º Nível

Período mínimo necessário
de prática - +6 meses



3º Nível

Programa preparatório
para o 4º Nível

Período mínimo necessário
de prática - +6 meses



4º Nível

Programa preparatório
para o 5º Nível

Período mínimo necessário
de prática - +1 ano e 6 meses

FEDERAÇÃO



5º Nível

Programa preparatório
para o 6º Nível

Período necessário
de prática - +2 anos



6º Nível

Programa preparatório
para o 7º Nível

Período necessário
de prática - +2 anos



7º Nível

Programa preparatório
para o 8º Nível

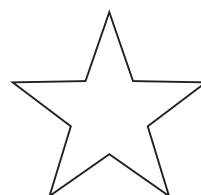
Período necessário
de prática - +3 anos



8º Nível

Programa preparatório
para o 9º Nível

Período necessário
de prática - +5 anos



9º Nível

CONFEDERAÇÃO

Elaborado por João Guedes
Diretor Técnico de Sanda da CBKW

PARTE II

OBJETIVO

Objetiva-se, por meio da continuidade ao processo do Sistema de Graduação em Sanda – Brasil (SGSB), um enriquecimento, com a explicitação dos últimos níveis (*duans*), que subsequentemente formarão o sétimo, oitavo e nono níveis, completando a terceira fase e finalizando a estrutura de graduação da modalidade.

A finalização do projeto nos moldes acima citados vão ao encontro do comprometimento da Confederação Brasileira de Kungfu Wushu (CBKW), com suas filiadas, acordado em Assembléia Geral de 2008.

JUSTIFICATIVA

Levando-se em consideração a amplitude do Sanda, fazem-se necessários seguimentos complementares ao sistema competitivo da modalidade, com a proposta de especializar os nossos formados com técnicas de alto rendimento, tanto em caráter tático, quanto estratégico. Elementos teóricos, não menos importantes, conseqüentemente farão parte do processo. Os programas serão intermediados através do sétimo, oitavo e nono níveis do SGSB.

Por meio desta medida, a CBKW embasa-se na riqueza de conteúdos técnicos que o Sanda proporciona e aproveita o ensejo para promover ferramentas necessárias que amplie o campo de atuação dos nossos orientadores. Desta forma, os professores poderão atuar com embasamento, tanto num formato competitivo (desportivo), quanto de defesa pessoal (marcial).

Deve-se levar em consideração que a estrutura do SGSB apresenta um formato competitivo até o 8º nível, a fim de fortalecer tecnicamente os estudantes, fornecendo elementos para formação e especialização de forma mais enfática na aplicação efetiva das técnicas (“confrontação real”). Pensa-se que desta forma a essência do Wushu que é o aspecto marcial, será mais preservada, por meio de uma atuação mais direcionada por parte de cada integrante que decidir caminhar por essa vertente da Arte Marcial.

Para tanto, deve-se concretizar o planejamento como aspecto cultural em nosso meio, criando e fortalecendo uma filosofia de grupo, no que diz respeito à estrutura do SGSB, levando em conta a riqueza de conteúdos que é a origem do Sanda, o Wushu!

Com efeito, o SGSB veio como uma vertente expressiva para fortalecer o Wushu no aspecto puramente marcial. Em um primeiro momento, com “uma visão desportiva” a fim de aprimorar com uma metodologia moderna os aspectos marciais-aplicativos. No segundo momento, propõe-se uma reflexão teórico-etnográfica sobre a transmissão da tradição, no contexto da linhagem Marcial Chinesa no Brasil.

Desta forma, pretende-se suprir a necessidade de manter a linha aplicativa (sanda) ligada à sua corrente de origem legítima, o Wushu, sem desconsiderar a aplicação de um sistema “tradicional” que agrega valores como: formas de pensamentos (filosofia), cultura, moralidade e ética. O termo “tradicional” aqui empregado está a significar elementos que dizem respeito à herança cultural, social e filosófica do contexto histórico do nascimento e desenvolvimento do wushu na China.

CRITÉRIOS

Tratando-se dos formatos, desportivo e marcial, para atingir o sétimo, oitavo e nono níveis, que completará a terceira e última fase do Sistema de Graduação em Sanda – Brasil far-se-ão necessários dois caminhos para alcançar as graduações desejadas, conforme explanação abaixo.

Visão Desportiva

7º Nível – O Professor que promover atletas ao título de Campeão Sul americano;

8º Nível – O Professor que promover atletas ao título de Campeão Pan americano;

9º Nível – O Professor que promover atletas ao título de Campeão Mundial.

O Sistema de Graduação em Sanda – Brasil, aplicado em uma visão desportiva, faz jus e reconhece os professores que dedicaram tempo, valores e conhecimento para a construção de um atleta de desempenho internacional. Pois, sabe-se que o esporte amador, na esfera social brasileira, dispõe de subsídios restritos para a formação de uma estrutura para manter um atleta. Dentro do contexto, são muitas as facetas e superações dos orientadores da nossa modalidade e tais esforços merecem e devem ser reconhecidos.

Importante

- a) Os respectivos títulos terão validade para o SGSB, se os atletas atuarem na competição, ou seja, o título obtido sem que haja adversário (WO) não terá efeito mediante a graduação. Entende-se que para requerer uma promoção pelo caminho desportivo, o professor deverá submeter-se a testes, para medir o grau de eficácia

dos conteúdos que ensinou, bem como, na preparação emocional do seu aprendiz. Neste sentido, o teste é a competitividade, do aluno/atleta envolvido.

- b) O atleta graduado como professor, reconhecido pela CBKW que conquistar o título de campeão, em um dos eventos reconhecidos para promoção conforme o SGSB será condecorado por honra ao mérito, com o nível condizente a sua conquista.
- c) Se um atleta vinculado tecnicamente a um instrutor, conquistar um dos títulos descritos na visão desportiva (explicitada na terceira fase do SGSB), o seu orientador (instrutor), será condecorado por honra ao mérito ao 6º Nível (Professor 1º *Duan*).
- d) A promoção, conforme o SGSB na visão desportiva terá validade apenas, para a categoria adulta.

Visão Marcial

7º Nível – Professor 2º *Duan* – Estrela com o contorno branco e o centro preto.

Período mínimo necessário: + 2 anos de prática após ter adquirido o 6º Nível para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW.

Neste contexto o graduado fará um curso para absorver os conteúdos da matéria em questão. A partir de um período de seis meses a contar da data do curso, tempo para adaptação e desenvolvimento técnico, o candidato poderá requisitar, por meio de exame, o nível desejado.

8º Nível – Professor 3º *Duan* – Estrela com o contorno branco e o centro vermelho.

Período mínimo necessário: + 3 anos de prática após ter adquirido o 7º Nível para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW.

Neste contexto o graduado fará um curso para absorver os conteúdos da matéria em questão. A partir de um período de seis meses a contar data do referido curso, tempo para adaptação e desenvolvimento técnico, o candidato poderá requisitar, por meio de exame, o nível desejado.

9º Nível – Professor 4º *Duan* – Estrela branca.

Período mínimo necessário: + 5 anos de para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW

Exigências: Critérios e técnicas, conforme conteúdos, dos níveis anteriores.

Trabalho de Conclusão:

O candidato deve apresentar um trabalho de conclusão sobre o Wushu e a representatividade do Sanda em um formato aplicativo, tanto em caráter marcial, quanto desportivo, bem como a evolução e significado dessa vertente da arte marcial chinesa no Brasil e no Mundo.

Importante:

No contexto do último nível (9º), a CBKW irá por meio de uma pesquisa rigorosa, condecorar por honra ao mérito professores com mais de 35 anos de exercício na função, que tenham “contribuído de forma relevante para o desenvolvimento do wushu no país” conforme registros em documentos oficiais.

DOS CONTEÚDOS

Por se tratar de técnicas especiais inseridas no sétimo e oitavo níveis, as mesmas serão viabilizadas em cursos ministrados pela CBKW aos requerentes do nível desejado. A exposição deste formato tem como ação, assegurar um nível técnico condizente com a proposta do Programa de Especialização, bem como, uma padronização em nível refinado. Desta forma, o Sanda terá uma identidade forte e expressiva na finalização do Processo de Graduação, com variações que vão de acordo com a capacidade técnica de cada indivíduo.

DO TRABALHO DE CONCLUSÃO

No que se refere ao Trabalho de Conclusão, a CBKW irá elaborar um manual básico para orientar o candidato ao 9º Nível, tanto em questões temáticas/teóricas, como na dimensão da normalização/metodologia, a fim de prepará-lo a um trabalho condizente com o nível e a legitimidade de sua conquista.

DOS VALORES

- a) Dos valores cobrados pelas federações para formações de instrutores, 30% destes serão repassados para as associações das quais os requerentes pertencem.
- b) Dos valores cobrados pela CBKW para a formação de professores no sexto, sétimo, oitavo e nono níveis, 30% deles serão repassados para as federações das quais os requerentes pertencem.

- c) Os valores bases das promoções realizadas pela CBKW obedecerão aos índices de reajustes do salário mínimo Nacional.

DA REPROVAÇÃO

- a) Fica pré-estabelecido que, os graduandos que forem reprovados nas promoções realizadas pela CBKW terão direitos de requerer uma nova prova, isentos de valores adicionais.
- b) A nova data deverá ser marcada de acordo com a agenda da CBKW para a devida prestação de serviço.
- c) No caso do graduando ser reprovado pela segunda vez, ele deverá marcar o próximo exame após uma carência mínima de seis meses. Os valores, conforme graduação requerida e despesas da bancada da CBKW, deverão ser investidas normalmente.

DOS DIPLOMAS

- a) Os diplomas de instrutores expedidos pelas federações deverão constar os nomes das instituições das quais os requerentes pertencem.
- b) Os diplomas de professores expedidos pela CBKW deverão constar os nomes das federações das quais os requerentes pertencem.

DA IDENTIFICAÇÃO E AUTORIZAÇÃO PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

Os professores formados em Sanda pela CBKW receberão uma carteira de identificação com número de registro, juntamente com um alvará, para atuarem na área como especialistas na função. Os registros terão um prazo de validade de um (01) ano. A renovação dos registros dar-se-á se os professores envolvidos não apresentarem fatos que vão de encontro aos princípios éticos, previstos no quadro de Conduta e Ética do Professor de Sanda que será disponibilizado pela CBKW após o período de dois anos (15/10/2008 à 15/10/2010), prazo concedido para adequação ao SGSB.

**CENÁRIOS ORGANIZACIONAIS DAS TRÊS FASES
DA GRADUAÇÃO NO CALÇÃO**

Primeira Fase



Segunda Fase



Terceira Fase



CONCEITOS DOS SÍMBOLOS DA GRADUAÇÃO

Os símbolos da graduação (estrelas), seguem um formato de evolução que são divididos em três fases com três sub-divisões em cada uma delas. O termo símbolo é sintomático na medida em que indica variáveis diversas internas representadas naquela imagem. É neste sentido que simbolizar significa anunciar significados e, nesse caso, são muitos os signos, ancorados na compreensão de homem e mundo, especialmente tomando dimensões filosóficas do Wushu, de modo que não poderia ser diferente com o que representaria a graduação em Sanda. A fundamentação simbólica do sistema de graduação não é arbitrária e muito menos leviana, mas, está a indicar o caminho de desenvolvimento do candidato na vida na arte marcial.

O contorno da estrela representa o caminho para qual o aluno se dispõe a seguir, e o preenchimento representa a fase na qual o aprendiz se encontra em um conceito aditivo. Exemplo: 1) contorno prata (caminho para primeira fase), preenchimento preto (significa o bruto ou o não lapidado). 2) contorno prata (caminho para primeira fase), preenchimento vermelho (processo de aprendizado em evolução ou transição). 3) a cor do contorno preenche o centro (caminho da primeira fase percorrido). Da mesma forma segue a segunda e a terceira fase.

ESTUDANTE NÃO GRADUADO

O estudante, antes de provar suas habilidades e requerer através de um exame o primeiro nível, deverá usar um calção branco, que em nível subtrativo representa a isenção de cores, ou seja, neste cenário, a *tabula rasa* diante do conhecimento. Dentro do mesmo conceito, segue o último nível (9º nível). Neste contexto, o graduado será promovido ao grau máximo na modalidade, que pelo seu conhecimento, retornará as raízes, ao princípio do seu desenvolvimento. A isenção de todas as cores neste nível é representada pela nobreza de uma estrela branca, que simboliza um estágio de vazio, um estado de clareza sobre todos os conteúdos do Sistema de Graduação em Sanda – Brasil, por ele interiorizado.

PADRONIZAÇÃO DOS SIMBOLOS DA GRADUAÇÃO

As graduações (estrelas) seguirão um padrão em todas as federações filiadas, conforme critérios estipulados pela CBKW. Seguem as medidas: 4cm de altura com espaçamentos entre cada uma de 1,5cm. A aplicação da graduação começará de baixo para cima de forma subseqüente, a partir de 3cm da bainha da perna esquerda do calção, até completar o terceiro nível (primeira fase – estrela prata). Quando começar o quarto nível (estrela com contorno dourado e o centro preto) que irá até o sexto nível (segunda fase – estrela dourada), as estrelas da primeira fase serão retiradas. Já no caso do sétimo ao nono nível (terceira fase), somente a estrela do sexto nível (estrela dourada), permanecerá no calção, em uma dimensão maior (6cm).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao apresentar este Sistema de Graduação ao estudante e aos líderes envolvidos, temos a expectativa de que treinem e absorvam o processo tanto na linha específica (técnica), quanto na linha de pensamento (elementos subjacentes). Para tanto, será necessária a adoção de adequadas e fundamentadas condutas como prevê o sistema de Graduação em Sanda – Brasil para administração da modalidade, em sua integralidade. Espera-se que nele possam encontrar um caminho de soluções para uma organização e evolução contínua; afinal, o objetivo maior da CBKW é subsidiar o Sanda em todas as regiões de nosso país.

Outro aspecto a enfatizar, é a busca criteriosa de avaliação para a promoção de um novo graduado na área. Procedimentos deste porte são fundamentais nos dias atuais, pois a formação em Sanda no patamar que se encontra a modalidade na atualidade, não deve sofrer investigações que têm como base, a promoção com relatividades e empirismo.

Outra questão essencial, subjacente à Proposta aqui explicitada, é o cuidado na promoção de uma avaliação cada vez mais rigorosa e com a exposição de critérios objetivos. Em outras palavras, o nosso olhar está posto para o futuro da modalidade, especialmente nos atletas e docentes que dedicam parte de suas vidas para um futuro que passe a ter um formato estabelecido, sujeito a aprimoramento contínuo.

O fato é que o Sistema de Graduação em Sanda – Brasil foi desenvolvido cuidadosamente levando-se em consideração os anos de atividades da CBKW e promoção do Sanda, colocando, inclusive, o nosso país entre os mais expressivos do mundo.

Como o Sistema de Graduação em Sanda - Brasil exercita esferas de cunho social e político, a CBKW, neste contexto, terá o maior cuidado em suas ações para desenvolver e adaptar critérios e até mesmo realizar possíveis ajustes que se fizerem necessários, ao longo do amadurecimento do processo, sem ofender e agredir ninguém.