



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Regulamento Técnico

Artigo 1.º

(Enquadramento)

1. A APADA promove o Aikidô criado pelo mestre Morihei Ueshiba (Ai - harmonia, Ki - força cósmica - vida, Dô - caminho com fim espiritual), velando por uma adequada aplicação dos seus princípios.
2. “ Uma escola de Aikidô” define um grupo de alunos de Aikidô que seguem o ensino de determinado mestre.
3. A APADA segue a orientação do mestre Mitsugi Saotome Shihan.

Artigo 2.º

(Objecto)

1. O regulamento técnico tem por objectivo organizar o funcionamento de todos os aspectos ligados à prática e ao ensino do Aikidô no seio da Associação Portuguesa de Aikidô e Disciplinas Associadas (APADA).
2. O regulamento técnico é aprovado em Assembleia-Geral.
3. Todas as alterações ao regulamento técnico são feitas através de propostas do Director Técnico em Assembleia-Geral.

Artigo 3.º

(Âmbito)

1. Este regulamento abrange todos os agentes de ensino e praticantes no seio da Associação Portuguesa de Aikidô e Disciplinas Associadas (APADA)
2. Entendem-se por agentes de ensino todos os certificados para a lecionação pela Federação Portuguesa de Aikido (FPA) e pela Associação Portuguesa de Aikidô e Disciplinas Associadas (APADA);
3. Entendem-se por praticantes todos os sócios com as quotas em dia, que frequentam regularmente as aulas de Aikidô com um agente de ensino da APADA.

Artigo 4.º

(Director Técnico)

1. O Director Técnico de Aikidô é o órgão de consulta da Direcção para todos os aspectos técnicos e pedagógicos da APADA.
2. O Director Técnico da APADA é eleito através de sufrágio directo e secreto e é empossado pelo Presidente da Assembleia-Geral.
3. A duração do mandato é de 4 anos a contar da data de tomada de posse.
4. Cabe ao Director Técnico de Aikidô a missão de definir o espaço técnico e pedagógico no qual o Aikidô se insere e de cumprir e de fazer cumprir o estipulado no número 1 e 3 do Artigo 1.º.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Artigo 5.º

(Deveres gerais - Agentes de ensino e praticantes)

1. Cumprir e fazer cumprir o estipulado no número 1 e 3 do Artigo 1.º.
2. Cumprir as regras de etiqueta do Aikidô (reigi-sahô), sendo essas regularmente praticadas e ensinadas nas aulas.
3. Cumprir as regras gerais publicadas pela APADA.

Artigo 6.º

(Direitos gerais – Agentes de ensino e praticantes)

Os agentes de ensino e praticantes com a situação regularizada na APADA têm acesso a um seguro de acidentes desportivos.

Artigo 7.º

(Escalões etários)

Os dois escalões etários ligados à prática de Aikidô são:

- a) Crianças e Jovens: dos 7 anos até aos 16 anos;
- b) Adultos - A partir dos 17 anos.

Artigo 8.º

(Equipamento)

1. Os membros da APADA devem praticar Aikidô com um traje próprio (Keikogi), composto por três peças:
 - Calça de cor branca;
 - Casaco largo, sem botões, igualmente de cor branca;
 - Cinto de tecido grosso e resistente, cuja cor depende da graduação atribuída ao seu portador.
2. Todos os membros da APADA devem adquirir três armas: jô, bokken e tanto. A partir de 1º kyu devem adquirir também o shoto-bokken e o yagyu-shinai.

Artigo 9.º

(Princípios gerais da graduação)

1. A APADA estabelece o quadro técnico para a avaliação dos candidatos adultos às graduações kyu, que estão ligadas a uma aprendizagem de base, e à graduação cinto negro.
2. A APADA estabelece o quadro técnico para a avaliação dos candidatos "crianças e jovens" às graduações kyu, que estão ligadas a uma aprendizagem de base.
3. A graduação e a aprendizagem técnica devem reger-se por 3 princípios fundamentais:
 - a) A obtenção da graduação cinto negro não constitui para o seu titular um ponto de chegada em si mesmo, mas antes representa uma contribuição para identificar pistas válidas para aprofundar o Aikidô;
 - b) Um agente de ensino de Aikidô ou aluno avançado deve ser capaz de compreender o verdadeiro sentido da prática, sabendo escolher elementos compatíveis a essa realização;
 - c) Um agente de ensino de Aikidô ou aluno avançado deve integrar correctamente aquilo que estuda perante o sentido da prática, e não perante as normas dum método de defesa pessoal qualquer.
4. As graduações kyu evoluem da seguinte maneira:
 - a) Crianças e Jovens: 9º kyu, 8º kyu, 7º kyu, 6º kyu, 5º kyu, 4º kyu, 3º kyu, 2º kyu, 1º kyu;
 - b) Adultos: 6º kyu, 5º kyu, 4º kyu, 3º kyu, 2º kyu, 1º kyu.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Artigo 10.º

(Modelo de graduações)

1. A cor dos cintos a utilizar pelos praticantes de Aikidô é definida de acordo com o seguinte modelo:

Graduações kyu:

- Principiante: branco (mukyu)
 - Crianças e Jovens: 9º kyu – branco/amarelo; 8º kyu - amarelo; 7º kyu – amarelo/laranja; 6º kyu - laranja; 5º kyu – laranja/verde; 4º kyu - verde; 3º kyu – verde/azul; 2º kyu - azul; 1º kyu - castanho.
 - Adultos: 6º kyu - branco; 5º kyu - branco; 4º kyu – branco; 3º kyu - branco; 2º kyu - branco; 1º kyu – castanho; cinto negro.
2. Os adultos titulares de graduações 6º kyu, 5º kyu, 4º kyu, 3º kyu, 2º kyu, 1º kyu e cinto negro usam, para além do traje referido no número 1 do artigo 8.º, uma calça larga de cor preta, designada hakama.

Artigo 11.º

(Admissão a exame)

1. A admissão a exame, para a atribuição de graduações kyu e cinto negro da APADA, depende da responsabilidade do aluno para apresentar-se ao exame com o programa técnico assimilado até ao nível requerido, conforme estipulado no ponto 1, do artigo 12.º (crianças e jovens) e no ponto 2 do artigo 12.º (adultos) do presente regulamento.
2. Caso um agente de ensino queira exercer o seu direito de veto sobre a candidatura dum aluno seu, pode fazê-lo formalmente, por escrito ou por email, dirigido ao Director Técnico da APADA, acompanhado da devida justificação, no prazo máximo de 72 horas antes do exame.
3. A admissão a exame, para a atribuição de graduações kyu e cinto negro da APADA, está condicionada ao pagamento das quotas de associado da APADA.
4. Cada candidato deverá apresentar-se a exame com o seu cartão de sócio da APADA e acompanhado de um parceiro. A organização dos pares durante o exame será sempre privilégio do júri.
5. A efectivação dos exames em cada data, depende da inscrição de candidatos no prazo limite de 15 dias antes da data marcada.
6. Cada aluno pode apresentar duas candidaturas por época (incluindo as tentativas provocadas por reprovação num exame anterior). O intervalo requerido com a graduação anterior, para os candidatos adultos, é expresso em horas. Quando um aluno se apresentar a exame com um saldo de horas superior ao exigido, poderá transferir esse excesso de horas, depois de ter sido admitido à graduação superior, para o acesso à graduação subsequente.
7. Depois de uma ou mais reprovações para a mesma graduação, a admissão ao exame específico consequente é feita com a metade do número de horas normalmente exigidas. As disposições tomadas no número 6 deste artigo, relativas à transferência do excesso de horas dum saldo anterior, não são aplicadas à admissão a um exame consequente a uma reprovação anterior.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Artigo 12.º

(Critérios para admissão a exame)

1. A admissão de crianças e jovens, membros da APADA, aos exames de graduações kyu, é feita de acordo com os seguintes critérios:

Graduações	Tempo mínimo de prática	Intervalo com a graduação anterior	Idade Mínima
mukyu branco	Principiante	Principiante	7 Anos
9º kyu branco/amarelo	1 Ano	1 Ano	8 Anos
8º kyu amarelo	2 Anos	1 Ano	9 Anos
7º kyu amarelo/laranja	3 Anos	1 Ano	10 Anos
6º kyu laranja	4 Anos	1 Ano	11 Anos
5º kyu laranja/verde	5 Anos	1 Ano	12 Anos
4º kyu verde	6 Anos	1 Ano	13 Anos
3º kyu verde/azul	7 Anos	1 Ano	14 Anos
2º kyu azul	8 Anos	1 Ano	15 Anos
1º kyu castanho	9 Anos	1 Ano	16 Anos

2. A admissão de adultos membros da APADA, aos exames de graduações, é feita de acordo com os seguintes critérios:

Graduações	Tempo mínimo de prática	Intervalo com a graduação anterior	Participação em estágios
mukyu branco	Principiante	Principiante	-
6º kyu branco c/ hakama	90 Horas	90 Horas	-
5º kyu branco c/ hakama	190 Horas	100 Horas	-
4º kyu branco c/ hakama	310 Horas	120 Horas	+ 1 estágio APADA/ASU/OC
3º kyu branco c/ hakama	460 Horas	150 Horas	+ 1 estágio APADA/ASU/OC
2º kyu branco c/ hakama	610 Horas	150 Horas	+ 1 estágio APADA/ASU/OC
1º kyu castanho c/ hakama	810 Horas	200 Horas	+ 1 estágio APADA/ASU/OC
cinto negro c/ hakama	1010 horas	200 horas	+ 1 estágio APADA/ASU/OC



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

3. Considera-se válido para efeitos de admissão a exame qualquer estágio que obedeça aos seguintes critérios
 - Estágio organizado pela APADA;
 - Estágio organizado por um graduado (mínimo 6º dan) da organização “Aikido Schools of Ueshiba - ASU”;
 - Estágio realizado por outra organização congénere (OC) desde que previamente reconhecido, pelo Director Técnico da APADA.
4. Para um estágio da APADA ser contabilizado válido para o curriculum da admissão ao respectivo exame de graduação, o estagiário terá que contabilizar uma assiduidade superior a 60% do horário total (considerando o estágio completo).

Artigo 13.º

(Datas dos exames)

1. As datas de avaliação de adultos para graduações kyu e cinto negro da APADA são espaçadas de 3 meses, a realizar no 2º Sábado de Janeiro, 2º Sábado de Abril e 2º Sábado de Julho; no caso de impossibilidade de se realizar o exame no Sábado programado, este será transferido para o Sábado imediatamente a seguir.
2. Os dois primeiros exames da época (em Janeiro e Abril) funcionam só com um numero mínimo de 4 inscritos, o ultimo exame (em Julho) é com qualquer numero de inscritos
3. No final de cada época, durante o mês de Junho, é realizado um exame de graduação kyu destinado às crianças e jovens.

Artigo 14.º

(Transmissão e avaliação)

1. Há uma diferença entre pedagogia e transmissão. Sendo uma Via o Aikidô escolhe a transmissão. A transmissão em Aikidô utiliza as noções: Shu; Ha; Ri.
Shu: O aluno aprende os fundamentais seguindo os princípios expostos pelo professor.
Ha: Depois de ter assimilado os fundamentais, o aluno aborda uma prática regida pelo movimento natural (com cariz não repetitivo) encarada como “prática com ligação”, aproximando-se da aplicação dos princípios, e entendendo assim subtilezas, obstáculos e dificuldades.
Ri: Depois de o aluno ter assimilado os princípios, favorece a inspiração para transcendê-los.
2. A avaliação em Aikidô utiliza os critérios Shin / Ghi / Tai e decorre em dois momentos distintos: a avaliação continua e o exame.
Shin: Espirito, sopro, energia
Ghi: Técnica com a noção de ligação. Compreensão de que existem diferentes memórias e consciências.
Tai: Corpo orientado. Compreensão da diferença entre o corpo pensado e consciência do corpo na ausência de pensamento.
3. A avaliação e os princípios da transmissão em Aikidô não pretendem ser um método científico, pois englobam também factores importantes não mensuráveis.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Artigo 15.º

(Recomendações gerais – Assiduidade)

1. É recomendado que a oferta horária de cada turma de Aikidô com adultos, seja no mínimo de uma frequência de 13 horas por mês, ou 130 horas por ano.
2. É recomendado que a oferta horária de cada turma de Aikidô com crianças e jovens, seja no mínimo de uma frequência de 8 horas por mês, ou 80 horas por ano.
3. A assiduidade correcta dos alunos de Aikidô adultos deve no mínimo igualar ou superar uma média mensal de 9 horas (correspondendo a uma média anual de 90 horas).
4. A assiduidade correcta dos alunos de Aikidô crianças e jovens deve no mínimo igualar ou superar uma média mensal de 6 horas (correspondendo a uma média anual de 60 horas).

Artigo 16.º

(Correspondências)

Os membros da APADA que cheguem aos 17 anos de idade titulares duma graduação kyu "criança e jovem" tornam-se automaticamente titulares da correspondente graduação kyu adulto, tal como indicado no quadro seguinte:

Correspondência	
Gradações Crianças	Gradações Adultos
mukyu branco	mukyu branco
9º kyu branco/amarelo	6º kyu branco c/ hakama
8º kyu amarelo	5º kyu branco c/ hakama
7º kyu amarelo/laranja	5º kyu branco c/ hakama
6º kyu laranja	4º kyu branco c/ hakama
5º kyu laranja/verde	4º kyu branco c/ hakama
4º kyu verde	3º kyu branco c/ hakama
3º kyu verde/azul	3º kyu branco c/ hakama
2º kyu azul	2º kyu branco c/ hakama
1º kyu castanho	2º kyu branco c/ hakama

Artigo 17.º

(Atribuição da graduação)

1. A atribuição da graduação cinto negro da APADA é feita pelo Director Técnico.
2. A atribuição das graduações kyu da APADA é feita consoante os casos:
 - pelo Director Técnico
 - Por um júri formado por três pessoas, titulares do cinto negro da APADA, autorizado a outorgar as graduações 6º, 5º e 4º kyu da APADA por voto maioritário. O praticante mais antigo é indigitado presidente do júri.
 - por um agente de ensino da APADA especificamente autorizado para o efeito pelo Director Técnico. Neste caso é estipulado o prazo de aplicação, as graduações Kyu abrangidas, o escalão etário abrangido.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

3. Os agentes de ensino da APADA autorizados a dirigir exames de admissão às graduações kyu e os júris constituídos, deverão elaborar para cada exame um relatório e que deverá ser entregue ao Director Técnico num prazo de 10 dias, com os seguintes dados:
 - Indicação do local;
 - Nome completo do Examinador;
 - Lista dos candidatos (nome completo);
 - N° de sócio da APADA;
 - Resultado final do exame;
 - Data e Assinatura do Examinador.
4. A certificação da atribuição de uma graduação kyu e cinto negro é feita no cartão individual de sócio/membro da APADA, com indicação da data de graduação e a assinatura do Director Técnico, ou do presidente do júri, ou do agente de ensino autorizado, consoante cada caso.

Artigo 18.º

(Autorização de ensino)

1. Qualquer curso de formação para aquisição de autorização de ensino do Aikidô é realizado sob a égide da Federação Portuguesa de Aikidô (FPA), reconhecida para o efeito pelo Instituto de Desporto de Portugal (IDP).
2. O certificado de formação profissional (correspondente ao nível atingido pelo respectivo agente de ensino) deve ser apresentado às autoridades ou à entidade patronal, sempre que solicitado.
3. Para ser candidato aos cursos de formação da FPA é necessário ter uma autorização do Director Técnico da APADA.
4. Para ser candidato aos cursos de formação da FPA o pagamento das quotas de associado da APADA tem que estar regularizado.
5. Os agentes de ensino da APADA são por inerência candidatos (as) aos cursos de actualização da Federação Portuguesa de Aikidô (FPA). Para o efeito deverão solicitar a sua inscrição, no respectivo curso, junto da FPA.
6. Para que um membro da APADA possa exercer o ensino do Aikidô no âmbito da APADA, é necessário dispor previamente de uma autorização anual (específica para adultos ou/e “crianças e jovens”) atribuída pelo Director Técnico da APADA.
7. Para a obtenção e renovação da autorização de ensino, requerida por e-mail, é necessário o cumprimento dos requisitos a seguir indicados:
 - Pagamento das quotas anuais da APADA em dia;
 - Frequência do curso da Federação Portuguesa de Aikidô (FPA);
 - Frequência do curso de actualização da Federação Portuguesa de Aikido (FPA);
 - Frequência, no mínimo de 2 horas de aulas de Aikidô por mês com o Director Técnico, ou com um agente de ensino substituto, nomeado para o efeito;
 - Frequência, no mínimo de 1 estágio de Aikidô por ano em consonância com o ponto 3 e 4 do Artigo 12.º;
 - Entrega mensal (até ao dia 7 de cada mês) de uma folha de chamada referente às suas turmas, onde conste: a identificação de todos os seus alunos (nome completo, quer sejam membros ou não da APADA), com a assiduidade relativa ao horário da aula correspondente (dias e horas);
 - Reconhecimento por parte do Director Técnico que o(a) requerente actualizou suficientemente os seus conhecimentos e melhorou o seu desempenho pedagógico relativo ao ensino do Aikidô.



Associação Portuguesa de Aikido e Disciplinas Associadas

Artigo 19.º

(Suspensão autorização de ensino)

1. Quando um agente de ensino vir suspensa a sua autorização de ensino no seio da APADA, deverá cessar imediatamente a sua atividade até ser reavaliada a sua situação.
2. A reavaliação da situação depende do cumprimento das regras estabelecidas no artigo 18.º.

Artigo 20.º

(Insígnias)

1. Os membros da APADA que desejem vulgarizar o uso de uma insígnia sobre o keikogi, deverão previamente solicitar à Direcção da APADA a devida autorização.
2. Os distintivos, insígnias e emblemas autorizados pela Direcção da APADA, usar-se-ão no máximo de dois por keikogi, devendo cada um deles não exceder uma superfície de sessenta e quatro centímetros quadrados.
3. Os distintivos, insígnias e emblemas autorizados pela Direcção da APADA usar-se-ão obrigatoriamente no lado esquerdo do casaco do keikogi.
4. Os distintivos, insígnias e emblemas autorizados pela APADA, não poderão em caso algum, ostentar publicidade sob qualquer forma.

Artigo 21.º

(Recomendações para a prática)

É proibido durante a prática, o uso de piercings, jóias, pulseiras, fios, colares, anéis ou outros elementos que coloquem em risco a segurança do praticante ou do parceiro.