



Associação Nacional de Desportos de  
Combate Artes Marciais e Disciplinas  
Associadas

*SYSTEMA*  
*Martial Art*

Conselho de Graduações



Cinto Amarelo	6° Grau
Cinto Laranja	5° Grau
Cinto Verde	4° Grau
Cinto Azul	3° Grau
Cinto Vermelho	2° Grau
Cinto Castanho	1° Grau
Cinto Negro	1° DAN
Cinto Negro	2° DAN
Cinto Negro	3° DAN
Cinto Negro	4° DAN
Cinto Negro	5° DAN
Cinto Negro	6° DAN
Cinto Negro	7° DAN
Cinto Negro	8° DAN
Cinto Negro	9° DAN
Cinto Negro	10° DAN

## Tempos de permanência mínimos em cada cinto



Cinto Branco-Amarelo	4 meses	48 aulas
Cinto Amarelo-Laranja	5 meses	60 aulas
Cinto Laranja-Verde	7 meses	84 aulas
Cinto Verde-Azul	9 meses	108 aulas
Cinto Azul-Vermelho	10 meses	120 aulas
Cinto Vermelho-Castanho	15 meses	180 aulas
Cinto Castanho-Negro	24 meses	288 aulas

Os atletas de carreira que alcancem a graduação de Cinto Negro 1º DAN antes dos 18 anos, o mesmo só contará para efeitos de evolução a partir dos 18 anos de idade.



## Exames para a Evolução de Instrutor/Treinador:

1º DAN a 2º DAN	3 anos
2º DAN a 3º DAN	3 anos e 6 meses
3º DAN a 4º DAN	4 anos
4º DAN a 5º DAN	5 anos e 6 meses
5º DAN a 6º DAN	6 anos

Nota: A partir de 2º DAN será sempre necessário apresentar o currículo desportivo e também a apresentação de um trabalho escrito, sobre a modalidade ou sobre educação física, sendo este apreciado pelo conselho de graduações.

A partir de 5º DAN até 10º DAN o tempo mínimo será de 6 anos em 6 ano



## **Normas para as Graduações e Equivalências:**

É importante que seja enviada para a morada da Associação 15 dias antes o nome dos atletas candidatos a exame de graduação com os respetivos valores.

Quanto aos atletas e instrutores de equivalência deverão mandar currículo referente à sua atual graduação, a fim de ser devidamente analisado o conhecimento da modalidade para a qual se propõe.

**SYSTEMA**  
*Martial Art*



## Codificação Técnica

### Braços:

- Direto em salto;
- Direto da esquerda (cara ou tronco);
- Direto da direita (cara ou tronco);
- Gancho (cara ou tronco);
- Gancho descendente (em círculo);
- Baixo acima (cara ou tronco);
- Reverso de punho;
- Oblíquo (cara ou tronco);
- Rotativo punho;
- Cotovelo em gancho;
- Cotovelo baixo acima;
- Cotovelo cima abaixo (descendente em círculo);
- Cotovelo cima abaixo (descendente vertical);
- Cotovelo rotativo;
- Esquivas (laterais, laterais c/mergulho, rotativas, baixas, retirada)



## Pernas:

- Frontal (cara ou tronco);
- Circular (cara ou tronco);
- Circular de tibia baixo da cintura;
- Lateral (cara e tronco);
- Semi-gancho;
- Cima a baixo;
- Rotativo exterior;
- Rotativo gancho;
- Rotativo calcanhar;
- Varrimento simples;
- Varrimento rotativo;
- Joelhada frontal, (altura/profundidade)
- Joelhada lateral;
- Joelhada circular;
- Frontal em salto;
- Circular em salto;
- Lateral em salto;
- Joelhada frontal em salto;
- Joelhada circular em salto;
- Joelhada lateral em salto;
- Rotativo de calcanhar em salto;
- Bloqueios; compactos, e individuais;
- Esquivas;
- Paradas com desvio;
- Deslocações;



- Projeções.
- Trabalho no saco.
- Trabalho técnico de plastron.
- Técnicas individuais em movimentos livres (encadeamentos).
  
- Níveis de Systema Combate;
  - Nível 1 contacto com controle técnico
  - Nível 2 contacto com mais potência, mas controlado
  - Nível 3 contacto com potência sem controlo (ko)

*SYSTEMA*  
*Martial Art*





## Exame/Cinto Amarelo

Cinto Branco (7ºGrau) p/ Cinto Amarelo (6ºGrau) 4 meses = 48 aulas

1º Técnicas individuais, pernas, braços, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

- Direto da esquerda e direita (cara ou tronco)
- Circular da esquerda e direita (cara ou tronco)
- Gancho ascendente da esquerda e direita (cara ou tronco)

### Pernas:

- Frontal, esquerda, direita (cara ou tronco)
- Circular, esquerda, direita (cara ou tronco)
- Lateral, esquerda, direita (cara ou tronco)
- Circular baixo da cintura, (tíbia)

- 2º - Trabalho de Saco e Plastron.
- 3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios
- 4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1
- 5º - 1 Técnica de Defesa Pessoal
- 6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Exame/Cinto Laranja

Cinto Amarelo (6ºGrau) p/ Cinto Laranja (5ºGrau 5 meses = 60 aulas  
1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas  
com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

- Diretos
- Circular em gancho
- Gancho ascendente
- Gancho descendente
- Cotovelos lateral (gancho)
- Cotovelos ascendentes

### Pernas:

- Frontal - (cara e tronco)
- Circular - (cara e tronco)
- Lateral - (cara e tronco)
- Circular - baixo da cintura (tíbia)
- Joelho - frontal /altura
- Varrimento - perna da frente

- 2º - Trabalho de Saco e Plastron.
- 3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios
- 4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1
- 5º - 1 Técnica de Defesa Pessoal
- 6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Exame/Cinto Verde

Cinto Laranja (5ºGrau) p/ Cinto Verde (4ºGrau) 7 meses = 84 aulas  
1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

- Diretos
- Circulares
- Gancho ascendente
- Gancho oblíquo
- Rotativo de punho
- Reverso de punho
- Cotovelos circular
- Cotovelos ascendente
- Cotovelos descendente
- Cotovelos descendente oblíquo e rotativo

### Pernas:

- Frontal
- Circular
- Lateral
- Circular de tibia baixo da cintura
- Joelho - frontal/lateral/circular
- Semi-gancho
- Rotativo em gancho
- Varrimento rotativo

2º - Trabalho de Saco e Plastron.

3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios

4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1

5º - 1 Técnica de Defesa Pessoal com projeção

6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Exame/Cinto Azul

Cinto Verde (4ºGrau) p/ Cinto Azul (3ºGrau) 9 meses = 108 aulas  
1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

- Direto em salto
- Diretos
- Circulares
- Gancho ascendente
- Gancho oblíquo
- Gancho descendente
- Rotativo de punho
- Reverso de punho
- Cotovelos circular
- Cotovelos ascendente
- Cotovelos descendente
- Cotovelos descendente oblíquo e rotativo

### Pernas:

- Frontal
- Circular
- Lateral
- Circular de tibia baixo da cintura
- Semi-gancho
- Rotativo em gancho
- Rotativo. exterior
- Cima baixo
- Rotativo de calcanhar
- Joelho - frontal/lateral/circular/frontal em salto



- 2º - Trabalho de Saco e Plastron.
- 3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios
- 4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1
- 5º - 1 Técnica de Defesa Pessoal com projeção ou imobilização
- 6º - Controle do Ritmo Cardíaco

*SYSTEMA*  
*Martial Art*



## Exame/Cinto Vermelho

Cinto Azul (3ºGrau) p/ Cinto Vermelho (2ºGrau) 10 meses = 120 aulas  
1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

Direto em salto  
Diretos  
Circulares  
Gancho ascendente  
Gancho oblíquo  
Gancho descendente  
Rotativo de punho  
Reverso de punho  
Cotovelos circular  
Cotovelos ascendente  
Cotovelos descendente  
Cotovelos descendente oblíquo e rotativo



## Exame/Cinto Vermelho

### Pernas

Frontal

Circular

Lateral

Circular baixo da cintura (tíbia)

Semi-gancho

Rotativo em gancho

Rotativo. exterior

cima baixo

Rotativo de calcanhar

Rotativo de calcanhar em salto

Joelho - frontal/lateral/circular/frontal em salto/lateral em salto/

Circular em salto

2º - Trabalho de Saco e Plastron.

3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios

4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1/2

5º - 2 Técnicas de Defesa Pessoal imobilização à escolha do candidato

6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Exame/Cinto Castanho

Cinto Vermelho (2ºGrau) p/ Cinto Castanho (1ºGrau) 15 meses = 180 aulas

1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### **Braços:**

Direto em salto;

Direto da esquerda (cara ou tronco);

Direto da direita (cara ou tronco);

Gancho (cara ou tronco);

Gancho descendente (em círculo);

Baixo acima (cara ou tronco);

Reverso de punho;

Oblíquo (cara ou tronco);

Rotativo punho;

Cotovelo em gancho;

Cotovelo baixo acima;

Cotovelo cima abaixo (descendente em círculo);

Cotovelo cima abaixo (descendente vertical);

Cotovelo rotativo;

Esquivas (laterais, laterais c/mergulho, rotativas, baixas, retirada).

### **Pernas:**

Frontal (cara ou tronco);

Circular (cara ou tronco);

Circular baixo da cintura (tíbia)

Lateral (cara e tronco);

Semi-gancho;

Cima a baixo (pontapé descendente);





## Exame / Cinto Castanho

Rotativo exterior  
Rotativo gancho;  
Rotativo calcanhar;  
Varrimento simples;  
Varrimento rotativo;  
Joelhada frontal;  
Joelhada lateral;  
Joelhada circular;  
Frontal em salto;  
Circular em Salto;  
Lateral em salto;  
Joelhada frontal em salto;

Joelhada circular em salto;  
Joelhada lateral em salto;  
Rotativo de calcanhar em salto;  
Rotativo em salto circular baixo da cintura (tíbia)

2º - Trabalho de Saco e Plastron.

3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios

4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1/2

5º - Defesa Pessoal contra dois atletas com técnica interrompida tipo combate e podem utilizar armas brancas tais como: bastão, faca. 2 minutos.

6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Exame/Cinto Negro 1ºDan

Cinto Castanho (1ºGrau) p/ Cinto Negro 24 meses = 288 aulas  
1º Técnicas individuais, pernas, braços, joelhos, bloqueios, esquivas com e sem avanço, demonstrando as técnicas abaixo mencionadas:

### Braços:

Direto em salto;  
Direto da esquerda (cara ou tronco);  
Direto da direita (cara ou tronco);  
Gancho (cara ou tronco);  
Gancho descendente (em círculo);  
Baixo acima (cara ou tronco);  
Reverso de punho;  
Oblíquo (cara ou tronco);  
Rotativo punho;  
Cotovelo em gancho;  
Cotovelo baixo acima;  
Cotovelo cima abaixo (descendente em círculo);  
Cotovelo cima abaixo (descendente vertical);  
Cotovelo rotativo;  
Esquivas (laterais, laterais c/mergulho, rotativas, baixas, retirada)

### Pernas:

Frontal (cara ou tronco);  
Circular (cara ou tronco);  
Circular baixo da cintura (tíbia);  
Lateral (cara e tronco);  
Semi-gancho;



## Exame/Cinto Negro 1º Dan

Cima a baixo (pontapé descendente);

Rotativo exterior;

Rotativo gancho;

Rotativo calcanhar;

Varrimento simples;

Varrimento rotativo;

Joelhada frontal;

Joelhada lateral;

Joelhada circular;

Frontal em salto;

Circular em salto;

Lateral em salto;

Joelhada frontal em salto;

Joelhada circular em salto;

Joelhada lateral em salto;

Rotativo de calcanhar em salto;

Rotativo em salto circular baixo (coxa).

2º - Trabalho de Saco e Plastron.

3º - Trabalho a Dois Esquivas e Bloqueios

4º - Trabalho de Combate a dois Nível 1/2

5º - Defesa Pessoal contra três atletas com técnicas em vários ataques tipo combate, também podem ser utilizadas armas brancas como bastão faca, 2 minutos.

6º - Controle do Ritmo Cardíaco



## Graduações

Graduações até cinto azul podem ser efetuadas pelo Treinador/ Instrutor com a graduação mínima de 1º Dan com curso de treinador reconhecido pelo IDPJ ou instrutor sem curso com a graduação mínima de 3º Dan, devidamente reconhecido pela associação Systema.

O Treinador/Instrutor deverá enviar para a associação a importância de 5€ por candidato, para despesas inerentes ao registo oficial da graduação, emissão de diploma e atualização do cartão de praticante.

Todos os documentos, diplomas, cartões e cadernetas, só terão validade depois de devidamente reconhecidos pelo conselho de graduações.