



# KARATE

NÚCLEO DO DESPORTO  
AMADOR DE POMBAL

O Núcleo do Desporto Amador de Pombal (NDAP) é uma instituição com o estatuto de utilidade pública sem fins lucrativos, com a finalidade de fomentar o desporto em todas as suas vertentes, com exceção da modalidade de futebol (art. 3º dos estatutos), estimular o interesse pelas atividades físicas e desportivas como meio polivalente de valorização humana (art. 4º dos estatutos) e promover e apoiar iniciativas que possam proporcionar aos seus associados formas de ocupação e entretenimento recreativos (art. 5º dos estatutos).

### INSCRIÇÕES E REVALIDAÇÕES ÉPOCA 2025/26

Documentação para Primeira Inscrição	Documentação para Revalidação da Inscrição
1 fotografia (tipo passe) Ficha de Inscrição (NDAP) Exame Médico-Desportivo	Ficha de Inscrição (NDAP) Exame Médico-Desportivo

1. As aulas de Karate tem inicio no dia 1 de setembro de 2025, e terminam em julho de 2026 sendo interrompidas nos feriados ou por indisponibilidade de utilização do pavilhão.

PREÇÁRIO	Nova Inscrição	Revalidação da inscrição
<b>Quota de sócio do NDAP (Anual)</b>	15 €	15 €
<b>Licença Federativa FNKP / AWIKP (Anual)</b>	30,00 €	30,00 €
<b>Seguro Desportivo FNKP – 1 (Anual)</b>	13,00 €	13,00 €
<b>Seguro Desportivo FNKP – 2 (Anual)</b>	32,00 €	32,00 €
<b>Mensalidade (de setembro 2025 a julho 2026)</b>	23,00 €	23,00 €

- A inscrição de atletas na modalidade de karate obriga ao pagamento da Quota de Sócio, da Licença Federativa, Seguro Desportivo e da Mensalidade de acordo com os valores definidos pelo NDAP;
- As mensalidades têm uma redução de 5% para 2 praticantes e de 10% para 3 ou mais praticantes do mesmo agregado familiar;
- O pagamento da mensalidade deverá ser realizado até ao dia 10 do respetivo mês. Em caso de incumprimento, o atleta ficará impedido de frequentar as aulas, a partir dessa data, e de participar nas ações da modalidade (exames de graduação, estágios, competições);
- A inscrição do atleta na Federação Nacional de Karate Portugal (FNKP) obriga à realização do Exame Médico-Desportivo ou apresentação de Declaração Médica a autorizar a prática da modalidade, cuja realização é da inteira responsabilidade do Encarregado de Educação (nota: existência de protocolo com a Policlínica de Pombal);
- O encarregado de educação assume toda a responsabilidade pela prática desportiva do atleta, aquando a não entrega atempada do exame ou declaração médica. Esta situação abrange casos de primeira inscrição e renovação;
- Em caso de desistência deverá informar a secretaria, sendo que até ao aviso os recibos já emitidos terão que ser liquidados;

## **SEGURO DESPORTIVO**

1. Os atletas no ato de inscrição na FNKP, obrigatoriamente por lei, têm que subscrever um seguro desportivo.
2. O seguro funciona em sistema de reembolso. Em caso de ser acionado o seguro, compete ao atleta o pagamento das despesas referentes à assistência médica que lhe for prestada sendo posteriormente reembolsado pela Seguradora, das despesas após aplicação da franquia por pessoa/sinistro de EUR175,00.
3. Em situação de acidente desportivo, os interessados deverão se o entenderem ativar o referido seguro.
4. O Clube terá à disposição dos seus atletas, a apólice e restante documentação referente ao Seguro Desportivo.

## **EXAME DE GRADUAÇÃO (Mudança de Cinto)**

O sistema de progressão dos conhecimentos técnicos do Karate expressa-se através das diferentes graduações por ele estabelecidas. (Ver "Princípios e Normas de Graduação do Karate do NDAP").

## **REGRAS DE CONDUTA NO DOJO (Local de Treino)**

1. O karateca só poderá frequentar os treinos, bem como participar em qualquer evento desportivo em representação do clube, caso se apresente devidamente equipado com o Karate Gi (fato de karate) também chamado de kimono que é composto pelo casaco, calça e cinto correspondente à graduação do praticante;
2. O karateca faz sempre a saudação à entrada e saída do Dojo e do Tatami (Tapete), bem como no início e final de cada exercício;
3. O karateca é pontual aos treinos, quando chega atrasado pede permissão ao Sensei (Mestre) para se juntar à classe;
4. O karateca não leva brincos, anéis, colares, pulseiras ou outros adornos metálicos para dentro do Tatami, por questões de segurança e por não ser permitido pelas regras;
5. O karateca prende o cabelo comprido com um elástico antes do treino;
6. O karateca tem as unhas das mãos e dos pés cortadas, de modo a evitar acidentes nos parceiros, como o arranhar;
7. O karateca mantém-se sempre concentrado e atento às instruções do Sensei;
8. O karateca mantém e promove uma atitude (Etiqueta) de respeito em relação ao Dojo, e para com os demais durante o treino;
9. O karateca respeita e ajuda os seus companheiros que têm menor experiência, e agradece sempre que recebe ajuda dos mais graduados e experientes;
10. O karateca não mastiga pastilha elástica durante o treino;
11. O karateca não se ausenta do treino sem pedir permissão ao Sensei;
12. O karateca segue na sua prática do Karate o Dojo Kum (Máximas do Karate):  
Carácter \* Sinceridade \* Esforço \* Etiqueta \* Auto – Controlo.

Os **casos omissos** neste regulamento serão tratados com os responsáveis da modalidade e com a direção do NDAP.

## **O KARATE É UM DESPORTO FANTÁSTICO!**

Em todo o mundo, milhões de pessoas desfrutam da prática desta modalidade, originária do Japão.

No NDAP temos a ambição de formar os melhores karatecas, assentes em princípios e valores que norteiam o karate, e que conferem qualidades singulares aos seus praticantes.

O karate do Núcleo conta no seu historial com vários títulos de campeão regional e nacional, bem como lugares de pódio em torneios nacionais e internacionais.

Os seus atletas têm ainda integrado regularmente os trabalhos das seleções regionais e nacionais, e representado Portugal em campeonatos da Europa e do Mundo.

No nosso clube há espaço para todos os que queiram experimentar esta modalidade

**Temos aulas dos 5 aos 105 anos**

**CONTIGO E COM OS OUTROS, SEMPRE MAIS E MELHOR!**

### *Contactos e Informações*

Treinadores: **916 132 183 | 967 638 716**

E-mail: **karate@ndap.pt**

Facebook: **www.facebook.com/ndapombal**

Instagram: **www.instagram/ndapombal**

Pagamento por **transferência bancária** IBAN PT 50 0045 3110 40139869757 60

Deve enviar um e-mail (geral@ndap.pt) com a informação do mês e do valor que foi pago, bem como o nome e número de sócio da pessoa em questão

O NDAP não se responsabiliza por pagamentos que não sejam devidamente identificados

DÉBITO DIRETO  
JÁ DISPONÍVEL

**PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA, PRATICA DESPORTO NO NDAP**

**Secretaria: segunda a sexta, das 10:00 às 12:30 e das 14:00 às 19:30 | sábado, das 10:00 às 12:30**

**Contactos: 236 212 778 | 912 864 320 | geral@ndap.pt**

**Visita-nos em: www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal**

**Modalidades: ANDEBOL, ATLETISMO, BASQUETEBOL, KARATE e NATAÇÃO**