



Templo Dojo

aikido

Instruções para exame na FEPAI



TEMPLO DOJO

Instruções para exame na FEPAI

Algum Sensei disse a você que poderá treinar para exame? Parabéns!

O ideal agora é que você mantenha ou, se for o caso, aumente a frequência dos treinos, já manter a regularidade de presença é fundamental para que o Sensei não volte atrás e diga para que espere pelo próximo exame. Tudo vai depender do seu empenho. Procure treinar um pouco mais com o Sensei que lhe indicou. Também defina que será o seu Uke com antecedência.

Estar preparado para a passagem de faixa na FEPAI (Federação Paulista de Aikido) é algo sério, que incide diretamente na reputação do Templo Dojo. Ou seja, se você não tem certeza de que está pronto para o exame, então, não está. Saber os nomes dos katas é importante, mas entender o significado de cada um tornará as coisas bem mais fáceis, inclusive reduzindo a ansiedade e nervosismo no dia do exame.

Agora que você já sabe um pouco sobre o que é o exame de faixa na FEPAI, vamos aos 5 itens que você deve providenciar.

1º Carteirinha da FEPAI (Federação Paulista de Aikido)

Se você já tem, ótimo! Já deixe junto com a sua ficha de inscrição.

Se é a sua primeira vez, solicite a qualquer Sensei para que lhe entregue uma carterinha.

Você precisará de 2 fotos 10x10mm.

2º Ficha de inscrição

Está disponível para download no site do Templo Dojo. Se tiver dúvidas no preenchimento, converse com o Sensei ou qualquer aluno de maior graduação, eles terão prazer em orientá-lo.

3º Pagamento da anuidade e do exame na FEPAI (Federação Paulista de Aikido)

Você deve fazer o depósito diretamente na conta bancária da FEPAI, sendo:

1. Referente a sua anuidade;
2. Referente à faixa na qual está se inscrevendo para o exame.

Os valores deve ser confirmados com o Senseo. O número da conta é:

Banco: Bradesco
Agência: 0031-0
Conta Corrente: 107337-0
Cedente: Federação Paulista de Aikido

4º Entrega dos documentos

É de extrema importância que você entregue todos esses documentos pelo menos 15 dias antes do exame, nas mãos do Sensei que lhe indicou para exame. Lembre-se que se deixar tudo para a última hora correrá o risco de perder o exame.



TEMPLO DOJO

Instruções para exame na FEPAI

5º No dia do exame

A FEPAI fica a poucos metros do metrô Butantã e os exames acontecem aos domingos. Por isso, considere esta possibilidade, pois o Metrô aos domingos é muito tranquilo, mais prático, barato e seguro. Isso evita transtornos com estacionamento, vagas na rua, atrasos, trânsito na saída etc.

Chegue com antecedência de ao menos 30 minutos para que possa usar o vestiário tranquilamente e encontrar com os amigos. Uma vez no vestiário não fique tímido em dar bom dia a todos que não conhece. Lembre-se também de respeitar o espaço e tempo de todos.

Antes de começar os exames fique à vontade com seus parceiros para repassar as técnicas, mas tenha consciência de espaço e procure não exagerar, pois isso evita o risco de lesão a si mesmo e a outros que estarão ao seu redor.

Quando os exames começarem, caso esteja aguardando na primeira fila, fique em posição de seiza (joelhos). Se estiver na fila de trás você pode ficar em posição de lótus (pernas cruzadas), mas nunca sente com as pernas esticadas, isso é considerado desrespeitoso e atrapalha a circulação das pessoas. Se precisar esticar as pernas, levante-se e caminhe até sentir-se melhor para retornar.

Quando ouvir seu nome, alerte o seu Uke e vá com calma até a primeira fila da banca que o chamou, aguardando até que o chamem para iniciar o exame. A partir de então, procure seguir toda a etiqueta e postura de cumprimentos e agradecimentos conforme o Sensei ensinou durante os treinos.

Seus familiares e amigos são sempre bem-vindos. Tirar fotos e filmar é autorizado, mas alerte-os para a consciência e respeito quanto ao espaço e aos ruídos, evitando assim que atrapalhem o fluxo de pessoas ou que tire a concentração dos que estão fazendo exame com conversas altas ou celulares tocando a todo momento.

É recomendado que se leve lanches leves e sucos. Contudo, fique atento com o lixo que é deixado por familiares nos bancos e outros locais. A limpeza mental e local faz parte do seu treino.

Bom exame!