

6019.2020/0002325-5

EXTRATO DO TERMO DE COLABORAÇÃO Nº 050/ SEME/2020

CONCEDENTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES E LAZER.

CONVENENTE: FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATÊ

OBJETO: 2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR – PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE, COM OBJETIVO DE AGREGAR E INTERAÇÃO DOS ENVOLVIDOS NA MODALIDADE O SIMPÓSIO TÉCNICO TRÁS CONSIGO DIVERSAS FACETAS DE APRENDIZADO E INSTRUÇÃO TEÓRICA, VISANDO A PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE, MOTIVANDO O DESENVOLVIMENTO DENTRO DA PRÁTICA ESPORTIVA COMO UM TODO, VISAMOS OFERECER O CONHECIMENTO E O DESENVOLVIMENTO PARA ATLETAS, PROFESSORES E PRATICANTES DA MODALIDADE, UMA DAS PRINCIPAIS APOSTAS NO SIMPÓSIO MULTIDISCIPLINAR É INCENTIVAR TODOS OS PARTICIPANTES, A FIM DE MANTER SEU RENDIMENTO E CONHECIMENTO SE RECICLANDO A CADA SIMPÓSIO

LOCAL: RUA JOÃO LOPES DE LIMA Nº 2084 – JARDIM SAPOPEMBA, SÃO PAULO – SP.

VALOR R\$ 74.845,48 (SETENTA E QUATRO MIL OITOCENTOS E QUARENTA E CINCO REAIS E QUARENTA E OITO CENTAVOS)

DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA: 19.10.27.812.3017.2397.3.3 .90.39.00.00

DATA DA ASSINATURA: 03/12/2020

PRAZO DE EXECUÇÃO DO OBJETO: 07 DE DEZEMBRO DE 2020.

PRAZO DE VIGÊNCIA: 07 DE DEZEMBRO DE 2020.

CNPJ: 48.241.897/0001-71



PLANO DE TRABALHO (Evento Pontual)

01 - IDENTIFICAÇÃO DO OBJETO/ENTIDADE PROPONENTE

Objeto da Parceria (Nome do projeto)				Mês e Ano Execução	
2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENTIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE				dez/20	
Nome da Entidade Proponente			CNPJ	Telefone	
FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE - FPK			48.241.897/0001-71	11-3887-6493	
Endereço da Entidade		Bairro	CEP	Município	
RUA ROBERTO SIMONSEN, 94 CONJUNTO 21		SÉ	01017-020	SÃO PAULO	
Banco	Agência	Conta Corrente	Site ativo	E-mail	
BRASIL	6998-1		www.fpk.com.br	karatefpk@ul.com.br	
Nome do Dirigente Responsável		RG	CPF	Telefone	
José Carlos Gomes de Oliveira		14.476.062-9-SSP/SP	076.155.728-86	11-97326-1965	
Nome do Responsável Técnico do Projeto			CREF	Telefone	
Bruno Gonçalves dos Santos			082536-G/SP	11-96341-8606	
Endereço do responsável Técnico			E-mail		
Rua Paulo Lemore, 778 - Jd. São Luis São Paulo/SP			bruno.ef19@gmail.com		

02 - DESCRIÇÃO DO PROJETO: Descrição do objeto da parceria, devendo demonstrar o nexo entre as atividades propostas e as metas a serem atingidas;

Nome do Projeto	Modalidade	Data de Execução
2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENTIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE	KARATE/KATA	07 de dezembro

Horário da Execução	Sistema de Disputa
das 16 as 20h	SIMPÓSIO MULTIDISCIPLINAR ONLINE

Valor Concedente	Valor Proponente	Valor Patrocinador	Total do Projeto
R\$74.845,48	R\$1.519,62	R\$0,00	R\$76.365,10

Local de Execução	Endereço
Espaço Cedido	Rua João Lopes de Lima, 2084, A - Jardim Sapopemba - 03976-020 - SP

03 - OBJETO: Descrição do objeto da parceria, devendo demonstrar o nexo entre as atividades propostas e as metas a serem atingidas;

Plano de Divulgação
A divulgação será feita por meio de: redes sociais, (instagram e facebook), site da FPK 9 (www.fpk.com.br) e páginas sociais das entidades filiadas, em função da pandemia, objetivando a divulgação da modalidade entre atletas e simpatizantes da modalidade, tendo em vista o alcance de um público que supere as expectativas e será totalmente online.

Objetivo Geral
<p>Objetivando a agregar e interação dos envolvidos na modalidade do simpósio técnico trás consigo diversas facetas de aprendizado e instrução teórica, visando a preparação física voltada para o alto rendimento, iniciação de preparação física para atletas de base, motivando o desenvolvimento dentro da pratica esportiva como um todo, visamos oferecer o conhecimento e o desenvolvimento para atletas, professores e praticantes da modalidade, uma das principais apostas no simpósio multidisciplinar é incentivar todos os participantes, a fim de manter seu rendimento e conhecimento se reciclando a cada simpósio, assim sendo de uma forma parcial referente à apresentação on line, onde só se faz presente in loco palestrantes e o mínimo de profissionais técnicos para a organização desta ação cada apresentação terá a duração de 1h e 30min, através de uma plataforma digital visamos alcançar em média 150 atletas participantes e expectadores simpatizantes. Pela dificuldade de realizar os campeonatos presenciais os simpósios visam a ampliação constante da modalidade Karate na cidade de São Paulo, sendo assim, a fim de continuar o fomento da prática esportiva, sem infringir as normas determinadas pelos órgãos competentes da Saúde tendo em vista o resguardo indeterminado no cenário atual, mesmo em isolamento social, a FPK encontrou desta forma manter os atletas em atividade em suas casas para que possamos motivá-los,</p> <p>Ressaltamos que o simpósio respeitará as regras de sanitário impostas pelos órgãos de competência máxima, mantendo sempre o distanciamento exigido, entretanto a rotatividade dos colaboradores se faz presente a todo o momento entre uma palestra e outra, tendo em vista também as funções essenciais para a execução do simpósio, os colaboradores se manterão desempenhando suas funções individuais munidos de EPI's disponibilizados por esta parceria junto a FPK e haverá uma enfermeira medindo a temperatura corporal de todos os envolvidos e efetivando todo o protocolo de segurança de saúde, sendo estabelecido que se qualquer envolvido apresentar sintomas de febre ou gripe, será imediatamente dispensado dos trabalhos, também contaremos com a presença de um profissional de limpeza que irá fazer toda desinfecção do ambiente, antes durante e depois do evento, a utilização de lixeiras fechadas para descarte para as máscaras e luvas, fazem para do protocolo imposto em nossos eventos.</p> <p>PAUTAS: 1 - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENTIMENTO, 2 - IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENÇÃO DE LESÕES.</p>



Objetivo Específico

Os objetivos específicos desta ação, tendo em vista sua efetivação on line, é especificamente resgatar o universo teórico e instrutivo desta modalidade, direcionando instruções fundamentais para o desenvolvimento da modalidade, resgatando informações, ressaltamos que nos moldes desta estrutura e com a experiência do primeiro evento realizado, verificação algumas demandas necessárias não contratadas anteriormente sendo assim em adaptação para estruturação de um evento de qualidade, contamos com a contratação dos seguintes serviços: **TRANSMISSÃO AO VIVO** Via Internet ao Vivo - Média de 8 HORAS DIA - 2 Profissionais - Equipamentos - Equipe técnica empregada: 1 Diretor, 1 Editor de Imagens, somente durante toda a transmissão. Equipamentos utilizados: 3 Câmeras Full HD, Ilha de Edição, Gerador de Caracteres, Microfones para captação de som ambiente e entrevistas além de link para transmissão ao vivo de toda a programação com qualidade digital e HD - **CINEGRAFISTAS** para cobertura do campeonato, pegando as melhores situações de KATA, os melhores momentos da disputa. **BANNER** para mesa central o banner ficará atrás da mesa onde os árbitros ficarão sentados respeitando todo protocolo de segurança já citado anteriormente onde irá constar nesse banner o nome do evento logo da prefeitura do Município de São Paulo - **CAIXA DE SOM AMPLIFICADA**, necessário para que haja sonorização adequada - **TRIFE DA CAIXA DE SOM** são utilizados como suportes das caixas de som onde são colocadas em locais diferentes no espaço - **MICROFONES** usado na mesa central, abertura do evento e todas as informações que são necessárias pela parte diretiva do evento, e também será utilizado para frizar importância dos protocolos de higienização e desinfecção do COVID 19 e durante o curso de arbitragem **MESA DE SOM** com 32 canais Proporcionam controle dinâmico de sonorização do evento - **OPERADOR DE SOM** responsável pela parte sonora do evento - **NOTEBOOK** para mesa de som necessário para fazer a configuração da mesa de som - **SISTEMA DE ILUMINAÇÃO** moving head, para efeitos e claridade para câmeras de transmissão ao vivo mesa de iluminação dmx -- 950 metros de cpp - e - 150 metros de cabo, cabeamento necessário para ligar todos os equipamentos eletrônicos para realização do evento - **OPERADOR DE ILUMINAÇÃO** responsável pela iluminação do evento - **PAR DE LED** para dar mais notoriedade aos banners em função da fraca luminosidade - **MAIN POWER** de energia distribuidor de energia, reguladores de energia, extensões, amplificadores, painéis ativos e caixas de som, cabo de energia Sua principal função é realizar a conexão do aparelho, essencial para que não haja sobrecarga de energia sobre nenhum dos equipamentos envolvidos no evento, **GERADOR** utilizado para todos os equipamentos eletrônicos, afim de não correremos o risco de queda de energia durante a competição uma vez que o espaço geralmente não tem capacidade para receber a quantidade de voltagem para execução da competição, item extremamente necessário para que não haja nenhum contratempo com relação a energia com os equipamentos envolvidos uma vez que iremos utilizar painel de led para avaliação da disputa on line, sendo um grande consumidor de energia, ressaltamos que o evento será totalmente on line e a modalidade em disputa é uma sequência de movimentos, não deverá ter nenhum tipo de interrupção (exemplo queda de energia) para uma minuciosa avaliação da arbitragem - **BOX TRUSS 18** metros lineares, para iluminação televisiva, utilizada acima do estúdio para fixação de iluminação e banners - **TATAME** - EVA na medida de 1x1 por 30mm de espessura será utilizado para atualização da clinica de arbitragem do regulamento de 2020, WKF (WORLD Karate Federation), material necessário porque os árbitros irão dar o curso de arbitragem com kimono e não podendo estar de calçado como rege a tradição da modalidade, **REFLETORES**, utilizado para iluminação branco quente específico para transmissão ao vivo - **MONITORES DE TV 42 polegadas** necessário para informar o tempo dos KATAS e os resultados para que os atletas se mantenham informados no decorrer da luta ou kata - **SUPORTE MONITORES DE TV**, utilizado para colocação das tvs - **NOTEBOOK** utilizado para inserir todo programa de chaveamento, penalidades, pontuações programa esse utilizado pela CBK(Confederação Brasileira de karate), - para que os atletas, árbitros, técnicos tenham uma visualização melhor. **PALESTRANTES** organizando e apresentando os conteúdos, visando o oferecer o conhecimento e o desenvolvimento dos atletas, uma das principais apostas nos workshops multidisciplinares é incentivar o suficiente todos os participante, a fim de manter seu rendimento e conhecimento se recidando a cada competição, 4 LITROS ÁLCOOL GEL 70% para higienização das mão todos os participantes presenciais, 30 UNIDADES MÁSCARAS TNT descartáveis será proibida a entrada sem máscara de acordo com o protocolo da saúde do COVID 19, 1 CAIXAS LUVAS DESCARTAVEIS, contendo 100 unidades, TAPETE DESINFECÇÃO na entrada do estúdio, 1 ENFERMEIRA devidamente paramentada de acordo com o protocolo de enfermagem do COVID 19. PROFISSIONAL DE LIMPEZA

ESTRUTURA METALICA, utilizado para fixar o banner da mesa central onde iremos fazer a transmissão e por sua vez o banner ficará atrás dos árbitros durante o julgamento ao vivo do dia 29 onde iremos divulgar o nome do evento o=e o logo da prefeitura do município de São Paulo - **PRATICAVEIS** 12 metros de praticáveis para painel de led, fixação do painel de led na medida de 4mx3m **PAINEL DE LED** p6 (Telão) 12 metros de Painel de Led para , abertura do evento e transmissão do evento em modo geral, (katas, valorizando os atletas) , - **MÃO FRANCESA** para fixação do Painel de LED, - 12 metros de praticáveis importante para dar sustentação e manter o painel em posição vertical usa--se para fixar o painel de led e banner - **CENOGRAFIA**, tecido de lycra para fazer o revestimento de toda estrutura do painel de led evitando assim ficar a mostra toda estrutura envolto do painel de led e ao fundo do painel de led - **DIRETOR DE CORTÉ**, para coordenar e executar gravações de imagens televisivas - **OPERADOR MESA DE CORTÉ E DE VIDEO** selecionar, comutar, a sequencia de imagens quando houver mais de uma câmera em uso simultâneo e dar parecer relacionado a assuntos técnicos - **ASSESSORIA DE IMPRENSA** 01 Jornalista para produção e atualização de conteúdo dos veículos institucionais, divulgação nas mídias corporativas da entidade, cobertura do evento e montagem de reais para divulgação, além de produção de conteúdo informativo para as mídias sociais. e 1 Editor de foto/vídeo Para atualização dos veículos institucionais com conteúdo de texto, vídeos e fotos além da assessoria a imprensa para divulgação do evento na grande mídia, mídia especializada e produção de conteúdo informativo para ambas, de foto e vídeo, montagem de material, foto e vídeos para abastecimento das mídias sociais e prestação de contas do evento - **CARRREGADORES** e **EQUIPE DE MONTAGEM E DESMONTAGEM** da infraestrutura do evento, - **CRIAÇÃO DE ARTE** da entidade alusiva ao campeonato para ações de comunicação. A Federação Paulista de Karate irá cumprir rigorosamente todo protocolo sanitário e de saúde dos órgãos públicos durante o evento. iremos entregar um relatório das pessoas envolvidas do dia 29 onde será feita a parte presencial no estúdio onde iremos proibir que as pessoas envolvidas saiam do espaço e fiquem circulando fora do ambiente, respeitando sempre a o distanciamento de 2 metros com o julgamento ao vivo dos atletas envolvidos. o evento será aberto a todos os simpatizantes e atletas que não estão participando através do link que será colocado nas nossas redes sociais. Resaltamos que toda parte de higienização e aquisição de aparatos para prevenção a saúde, será disponibilizado pela entidade como contrapartida, conforme descrito no item 8.2 deste plano de trabalho, seguindo as exigencias estabelecidas pela OMS, COVISA e a SEME. **MESTRE DE CERIMONIA**, Mestre de Cerimônia para atuar como cerimonialista de apresentação do evento mantendo o evento funcionando no horário programado e onde ele fará chamadas pontuais a respeito do COVID 19 para todos que estarão assistido de suas casas.

04 - METAS: Descrever as metas a serem atingidas os indicadores e parâmetros utilizados para a sua aferição;

Metas Qualitativas	Indicadores e Verificador de Metas
Realização do Simpósio Online: Objetivar agregar e interação dos envolvidos na modalidade Karate; Instruir, motivar e qualificar os atletas, professores e praticantes de alto rendimento e de base; Fomentar a Prática Esportiva como um todo;	Indicador: Fotos que comprovam a realização do evento. Número de participantes inscritos. Numero de acessos. Verificar: Relatório de prestação de contas do evento. Resumo das palestras apresentadas / Relatório de aferição de temperatura dos colaboradores.

Metas Quantitativas	Indicadores e Verificador de Metas
150 atletas participantes e aproximadamente 150 expectadores PÚBLICO SERÁ TOTALMENTE ONLINE PARA EXPECTADORES	Indicador: Número de participantes inscritos. Verificar: Ficha de inscritos. Haverá um relatório com os nos dos participantes presenciais como dados de cada um e uma declaração da enfermeira responsável pelo espaço

Obs. Os bens de consumo excedente identificado pelo gestor da parceria in loco serão glosados ou entregues ao Departamento de Gestão de Parceria da SEME (DGPAP).

05 - CAPACITAÇÃO TÉCNICA: Descrever a experiência prévia, capacidade técnica e 2 últimas experiências profissionais para a execução do objeto proposto;

Capacidade Técnica
A Federação Paulista de Karate (FPK) é a maior referência de organização, capacidade técnica e administração do karate nacional, é a única entidade reconhecida em território estadual pela Confederação Brasileira de Karate (CBK) e o Comitê Olímpico Brasileiro (COB). É a entidade com o maior número de atletas no Brasil. Realiza aproximadamente de 15 a 20 grandes eventos, com média de público de 17.000 (dezesete mil) espectadores e 9.000 (nove mil) atletas inscritos nos torneios, copas e festivais realizados a cada ano. A FPK Conta com uma estrutura técnica altamente especializada, com profissional de educação física para elaboração de eventos e programas esportivos, com corpo tecnico de arbitros qualificados e em conformidade com as regras internacionais da WKF, World karate Federation. Conta com fotógrafos profissionais, mesários, equipe de som e socorristas.



Capacidade Operacional

Federação Paulista de Karate (FPK), entidade oficial da modalidade no Estado de São Paulo, devidamente filiada à Confederação Brasileira de Karate (CBK) e Comitê Olímpico Brasileiro, (COB), foi fundada em 13 de Setembro de 1974, sendo a primeira entidade estadual de administração do Karate. Foi constituída com a intenção de difundir, orientar e fiscalizar a prática do desporto em todo Estado de São Paulo. Com 46 anos de existência, atualmente com mais de 120 mil praticantes e 400 associações filiadas, conta efetivamente com profissionais atuantes na prática e com o auxílio de uma psicóloga e preparador físico que procuram orientar e atender as necessidades dos atletas. Para este evento agregaremos 25 profissionais, sendo 22 deles in loco, trabalhando alternadamente com munidos dos EPI's e com a distância exigida determinada pelos órgão de competência máxima (1 DIRETOR DE CORTE, 2 CINEGRAFISTA, 3 PESSOAS PARA MONTAGEM E DESMONTAGEM, 1 JORNALISTA, 1 EDITOR, 1 MESTRE DE CERIMÔNIA, PROFISSIONAIS TÉCNICOS 1 OPERADOR SONORIZAÇÃO, 1 OPERADOR ILUMINAÇÃO E 1 OPERADOR LED, 6 PALESTRANTES, 1 PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM, 1 PROFISSIONAL DE LIMPEZA) Vale ressaltar que das 20 pessoas envolvidas a fim de executar a ação, os 3 montadores, permanecerão no local somente para montagem e desmontagem, as 02 funcionárias permanecerão no local somente no período da entrada das pessoas para ajudar no que for preciso. bem como a pessoa da limpeza entrará no local somente para fazer a limpeza depois sairá. a enfermeira acompanhará o início, a diretoria irá para abertura e início dos trabalhos e se retirarão em seguida e 3 são remotos.

Experiência Profissional

Realizamos de 15 a 20 eventos anualmente: 7 etapas de classificação para as finais do estadual, que ocorrem em cidades do interior, litoral, grande São Paulo e na capital. Realizamos eventos internacionais, como a Copa Arnold Classic South América. Realizamos também uma das etapas de classificação para as finais do campeonato nacional de karate.

Segue abaixo, dois (2) eventos promovidos em parceria com a Secretária de Esportes do Município de São Paulo, e dois (2) eventos de impacto nacional, ambos totalmente realizados pela FPK.

1) VI FESTIVAL DE INCLUSÃO SOCIAL realizado no 22 de Setembro de 2019, no CEU Formosa, evento gratuito para alunos de projetos sociais e academias filiadas a FPK. Tivemos a participação de mais de 338 inscritos, mais de 250 espectadores.

2) II CAMPEONATO PAULISTANO DE KARATE realizado no dia 05 de Outubro de 2019, no CEU Formosa, evento gratuito para alunos de projetos sociais e academias filiadas a FPK. Tivemos a participação de mais de 488 inscritos, mais de 300 espectadores.

3) PRÉ-OLÍMPICO NACIONAL E SELETIVA NACIONAL (SÊNIOR) 2020 realizados nos dias 5 a 7 de fevereiro. Os dois dos eventos mais importantes da modalidade. Onde todos os melhores atletas do país disputaram a chance de ingressar na seleção brasileira de karate, além de vagas para a seleção pré-olímpica nacional que disputará os eventos classificatórios para as olimpíadas que ocorrerão ao longo dos próximos meses.

06 - PÚBLICO ALVO: Definir a natureza do objeto, previsão de participantes e público alvo do evento; *(Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco)*

150	Nº de Beneficiários Direto	X	Evento Pontual	X	Crianças	X	Adultos
150	Nº de Beneficiários Indireto		Evento Continuado	X	Adolescentes	x	Idosos

07 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO: Descrever a programação do evento detalhada; *(Obrigatório o preenchimento de todos os campos em branco)*

Cronograma	Data	Hr. Início	Hr. Término	Considerações
Divulgação	01/12 à 07/12	08h	23:59h	A divulgação se iniciará no dia 01/12 e terminará no dia 07/12 A divulgação será feita por meio de: - , nas redes sociais, (Instagram e facebook), site da FPK e páginas sociais das entidades filiadas.
Inscrições	07/dez	08h	16h	As inscrições serão gratuitas para todos os estados que queiram participar.
Montagem	06/dez	09h	15h	Montagem Estrutural para realização do evento online
Palestra 1	07/dez	16h	17:30h	ABERTURA - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENTIMENTO,
higienização	07/dez	17:30h	18h	higienização
palestra 2	07/dez	18h	19:30h	IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENÇÃO DE LESÕES
higienização e encerramento	07/dez	19:30h	20h	higienização e encerramento
desmontagem	07/dez	20h	23h	Após o término a desmontagem. Ação in loco. (15 minutos para higienização do ambiente)



08 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FINANCEIRA: A descrição dos itens pretendidos deverão ser clara, precisa e detalhada, deverá ser utilizadas somente as seguintes descrições na coluna Natureza de Despesa que será utilizado em seu projeto, sendo Aquisição de Material Esportivo, Aquisição Material Divulgação, Aquisição Alimentação e Hidratação, Aquisição de Uniformes, Aquisição de Material Grafico, Despesas Encargos Trabalhistas, Locação de Sonorização, Locação de Iluminação, Locação de Materiais Diversos, Locação de Equipamentos Diversos, Prestação Serviços de Ambulancia, Prestação de Serviços Foto e Filmagem, Prestação de Serviços Transporte, Prestação de Serviços RH, Prestação de Serviços Pessoa Jurídica, Despesas Administrativas, Aquisição de Bens Remanecentes (Permanente), Aquisição de Material de Premiação e Locação de Espaço.

8.1. CONCEDENTE

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Aquisição de Material Grafico	Banner com impressão na medida de 4,00 metros x 3,00 metros , o banner é produzido com lona e inkjet , ultragloss, com absoluta qualidade no processo digital, ilíós reforçados e fixadores plásticos. Gramatura: 440 GSM, Tecido:1000Dx1000D/9x9 per inch, Durabilidade: 3 anos, Força de Tensão:147.6 x 124.3, Resistência à ruptura: 23.93 x 21.57, Alongamento:28.0 x 30.67, Método de teste: Força de Tensão:ISO 13934-1:1999: Kg/5cm, Resistência à ruptura:ISO 13937-2:2000: Kg/5cm, Alongamento:ISO 13934-1:1999: %. 1 Banner para Podium. Valor m² = R\$ 123,00 x 12 metros: R\$ 1.476,00	unidade	1.476,00	1	1.476,00	dezembro
Locação de Sonorização	2 caixas de som amplificadas - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem)- Valor unitário do item R\$ 250,00 x 2caixas = R\$ 500,00 X 2 =R\$ 1.000,00.	diária	500,00	2	1.000,00	dezembro
Locação de Sonorização	1 mesa de som 32 canais Digital - 2 diárias (1 diária montagem e Teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$ 500,00 X 2 =R\$ 1.000,00.	diária	500,00	2	1.000,00	dezembro
Locação de Sonorização	2 tripés de caixa de som - 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem) Valor unitário do item R\$ 34,50 - Valor de 2 tripés x R\$ 34,50 = R\$ 69,00 x 2 = R\$ 138,00.	diária	69,00	2	138,00	dezembro
Locação de Sonorização	1 Main power de energia - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$80,50 X 2 = R\$ 161,00.	diária	80,50	2	161,00	dezembro
Locação de Sonorização	1 Cabo de energia Main Power - (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$ 172,50 X 2 = R\$ 345,00.	diária	172,50	2	345,00	dezembro
Locação de Sonorização	3 Microfones sem fio - 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item: R\$ 100,00 x 3 microfones : R\$ 300,00 X 2 = R\$ 600,00.	diária	300,00	2	600,00	dezembro
Locação de Sonorização	Som - 1 note book - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item: R\$ 150,00 X 2= R\$ 300,00	diária	150,00	2	300,00	dezembro
Locação de Iluminação	Sistema de Iluminação - Moving Head de Led = 2 diárias (1 diária montagem e Teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item R\$ 350,00 x 8 unidades = R\$ 2.800,00 X 2 = R\$ 5.600,00	diária	2.800,00	2	5.600,00	dezembro
Locação de Iluminação	01 mesa de iluminação DMX Avolite com operador - (1 diária montagem e Teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item R\$ 410,00 x 1 unidades = R\$ 820,00.	diária	410,00	2	820,00	dezembro
Locação de Iluminação	950,0 metros de cap PP 2x2, 5mm, rack de energia main power -2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem)- Valor por metro R\$ 1,35 x 950,0: R\$ 1.282,50 X 2 = R\$ 2.565,00	diária	1.282,50	2	2.565,00	dezembro
Locação de Iluminação	Par Led 10 unidades -2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor unitário do item R\$ 60,00 x 10 unidades: R\$600,00 X 2 = R\$ 1.200,00	diária	600,00	2	1.200,00	dezembro
Locação de Iluminação	12 Refletor de 1000w, Iluminação Branco quente, especifico para evento com transmissão ao vivo, com froste difusor importado.- Valor unitário R\$ 100,00 diária de Locação x 12 unidades, R\$ 1.200,00, sendo 2 diarias , teste e dia do evento. Totalizando R\$ 2.400,00	diária	1.200,00	2	2.400,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	Gerador de energia silenciado de 260 kva para suplementar alimentação de equipamentos eletrônicos, placares, telão, sonorização e iluminação- -2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor do item R\$ 2.800,00 X 2 = R\$ 5.600,00.	diária	2.800,00	2	5.600,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	18,00 Metros lineares de Box Truss Q30 para Iluminação Televisiva medida Estrutura utilizada em cima do Studio para a fixação de iluminação e demais acessórios para o evento que ocorrem ao vivo ou gravado. Esta estrutura é essencial para a transmissão ao vivo do evento. incluindo cubos e base R\$ 65,00 a diária do metro, sendo 18,00 metros totalizando 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor do item R\$ 1.170,00 X 2 = R\$ 2.340,00.	diária	1.170,00	2	2.340,00	dezembro



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Locação Estrutura do Evento	Tatame 16 peças Tatames para lutas em Eva, dupla face em borracha de alta densidade. Dimensão da placa: 01 m x 01 m, espessura aproximadamente 30mm 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem) Valor Total de cada placa: R\$ 27,50 x 16 R\$ 440,00 X 2 = R\$ 880,00	diária	440,00	2	880,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	3 Monitores TV LCD 42" - TV LCD para disponibilizar os placares da lutas - (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 340,00 x3 TVs: R\$ 1.020,00 x 3 = R\$ 2.040,00	diária	1.020,00	2	2.040,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	5 Notebook será usado 1 note para cada palestrante exibir o conteúdo a ser apresentado pela sua palestra. (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 190,00 x 5 notebook: R\$ 950,00 0 - x 2 diárias R\$ 1.900,00 -	diária	950,00	2	1.900,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	3 Suporte para fixação de TVs de Led nas áreas de competição -(2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 80,00 x 3 suportes: R\$ 240,00 - X 2 DIÁRIAS R\$ 480,00	diária	240,00	2	480,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	Estrutura Metalica para Back Drop utilizado para fixar o banner da mesa central onde iremos fazer a transmissão e por sua vez o banner ficará atrás dos árbitros durante o julgamento ao vivo do dia 29 onde iremos divulgar o nome do evento o= e o logo da prefeitura do município de São Paulo (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento), 4 x 3 mts igual, pes de 1,50 Mtrs 23 mts lineares Q15, contemplando cabos e bases como metro lineares, para montagem interna no ginásio - Valor do metro R\$ 42,00 x 23 metros: R\$ 966,00 por dia X 2 = R\$ 1.932,00	Diaria	966,00	2	1.932,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	01 Painel de Led p4 de alta resolução para transmissão ao vivo (Telão) 22 metros de Painel de Led resolução p4 mm para chamada de categorias (2 diárias para 1 dia da montagem e Teste, e 1 dia do evento) - R\$ 350,00 X 22 M2 = R\$7.700,00 X 2 R\$ = R\$ 15.400,00 - p4 (Telão) 22 metros de Painel de Led para , abertura do evento e transmissão ao vivo do evento em modo	diária	7.700,00	2	15.400,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	8 Mão Francesa de 2,00 metros de altura e pesos de 50 kg para fixação do Painel (2 diárias 1 dia da montagem e Teste , 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 100,00 x 8 mão francesa: R\$ 800,00 x 2 = R\$ 1.600,00	diária	800,00	2	1.600,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	12 metros de praticáveis para painel de led, fixação do painel de led na medida de 4mx3m (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário do metro R\$ 77,00 X 12 M = R\$ 924,00 x 2 = R\$ 1.848,00	diária	924,00	2	1.848,00	dezembro
Locação Estrutura do Evento	Cenografia do Studio em tecido lycra ou helanca na cor preta. Será utilizados 117,92 metros quadrados de tecidos para a decoração do studio. Valor do metro quadrado R\$ 9,50 x 117,92m = R\$ 1.120,24 X 2 = R\$ 2,240,48. 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem),	diária	1.120,24	2	2.240,48	dezembro
Prestação de Serviços Foto e Filmagem	Transmissão ao vivo dos eventos pela web se tornaram assunto ativo em nossa sociedade. Streaming é uma forma de emitir o sinal de áudio e vídeo, em tempo real ou gravado, pela internet para que eles possam ser vistos e ouvidos sem a necessidade de realizar qualquer tipo de download. Transmissão do Evento Via Internet ao Vivo -Média de 8 HORAS DIA - 2 Profissionais - Equipamentos - Equipe técnica empregada: , 1 Editor de Imagens, somente durante toda a transmissão. Equipamentos utilizados: Ilha de Edição, Gerador de Caracteres, Microfones para captação de som ambiente e entrevistas além de link para transmissão ao vivo de toda a programação com qualidade digital e HD.	diária	6.500,00	1	6.500,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	1 Diretor de corte para coordenar e executar gravações de imagens televisivas, orientar a iluminação segundo o clima de cena, orientara operação da câmera durante as gravações; orientar a operação de edição durante a gravação das cenas, conhecer a linguagem técnica própria para liberação das cenas e termos específicos da área de atuação, conhecer e dominar os recursos de seleção e mixagem de imagens disponíveis na mesa-de-corte, operar mesa-de-corte e de vídeo, selecionar, comutar, a sequencia de imagens quando houver mais de uma câmera em uso simultâneo. e dar parecer relacionado a assuntos técnicos. Valor da diária R\$ 1.200,00	diária	1.200,00	2	2.400,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 cinegrafista para os serviços de Filmagem com ou similar incluindo filmadoras profissionais para a prestação do serviço. Valor unitário por profissional = R\$ 1.600,00 X 1 = R\$ 1.600,00	diária	1.600,00	1	1.600,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 Operador de Iluminação - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário do metro R\$ 200,00 X 2 M = R\$ 400,00	diária	200,00	2	400,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 Operador do Som - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário R\$ 250,00 X 2 = R\$ 500,00	diária	250,00	2	500,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Juridica	01 Operador de Painel de LED - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário R\$ 210,00 X 2 = R\$ 420,00	diária	210,00	2	420,00	dezembro



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	3 Carregadores/ Montadores para montagem e desmontagem de toda a infraestrutura de materiais, equipamentos do Evento, , equipamentos eletrônicos, som, tvs, notebook e tatames. Valor de cada carregador R\$ 210,00 x 3 = R\$ 630,00 x 2 diárias = R\$ 1.260,00.	diária	630,00	2	1.260,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Mestre de Cerimônia para atuar como cerimonialista de apresentação do evento mantendo o evento funcionando no horário programado e onde ele fará chamadas pontuais a respeito do COVID 19 para todos que estarão assistido de suas casas.	diária	1.500,00	1	1.500,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	<u>Jornalista (01 PESSOA)</u> - Para produção e atualização de conteúdo dos veículos institucionais, divulgação nas mídias corporativas da entidade, cobertura do evento e montagem de reels para divulgação, além de produção de conteúdo informativo para as mídias sociais. Valor da diária R\$ 2.200,00 x 1 diária = R\$ 2.200,00.	diária	2.200,00	1	2.200,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	<u>Editor (1 PESSOA)</u> - Para atualização dos veículos institucionais com conteúdo de texto, vídeos e fotos além da assessorar a imprensa para divulgação do evento na grande mídia, mídia especializada e produção de conteúdo informativo para ambas, de foto e vídeo, montagem de material, foto e vídeos para abastecimento das mídias sociais e prestação de contas do evento Valor da diária R\$ 2.200,00 x 1 diária = R\$ 2.200,00.	diária	2.200,00	1	2.200,00	dezembro
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Criação de Arte - Criação e Arte de identidade visual alusiva ao evento para ações de comunicação. Para transmissão no Youtube e Painel de LED - Valor unitário do Item R\$ 2.000,00	diária	2.000,00	1	2.000,00	dezembro
Total do Projeto			74.845,48			

8.2. PROPONENTE: *Apenas se houver;*

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	04 fascos ÁLCOOL GEL 70% para higienização das mão todos os participantes presenciais.	Unidade	15,00	4	60,00	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	10 pacotes contendo 10 MÁSCARAS TNT TRIPLA COM CLIPE COM pacote com será proibida a entrada sem máscara de acordo com o protocolo da saúde do COVID 19.	Unidade	16,25	10	162,50	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	2 Caixas Luvas descartáveis, contendo 100 unidades cada uma	Unidade	37,08	2	74,16	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	02 Lixeiras com tampa E pedal para o descarte de EPIS.	Unidade	214,98	2	429,96	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	01 caixa contendo 100 luvas nitrílicas para todos os participantes.	Unidade	81,12	1	81,12	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	01 tapete de desinfecção na entrada do estúdio.	Unidade	58,98	1	58,98	novembro
Aquisição de Material de Higienização e Prevenção	01 termômetro corporal para medição da temperatura dos envolvidos.	Unidade	132,90	1	132,90	novembro
Prestação de Serviços Pessoa Física RH	01 enfermeira que estará paramentada de acordo com o protocolo de enfermagem do COVID 19.	Diaria	370,00	1	370,00	novembro
Prestação de Serviços Pessoa Física RH	01 pessoa responsável pela limpeza e higienização da sala a cada 2h.	Diaria	150,00	1	150,00	novembro
Total			1.519,62			

8.3. PATROCINADOR: *Apenas se houver;*

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	U. Medida	V. Unitario	Quant.	V. Total	Cron. De Aquisição
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	
Escolher Ação		Escolher Unidade			-	
Total			-			



10.3. PATROCINADOR: *Apenas se houver;*

Descrição das Ações	Escolher Mês								
Escolher Ação									
Escolher Ação									
Escolher Ação									
Total	-	-	-	-	-	-	-	-	-

12 - GRADE COMPARATIVA DE PREÇOS: *A descrição dos itens deverão ser igual os do Cronograma de Execução Financeira;*

Natureza de Despesa	Descrição Detalhada	CNPJ	Nome da Empresa	Valor Unit.	Quant.	Total
Aquisição de Material Gráfico	Banner com impressão na medida de 4,00 metros x 3,00 metros , o banner é produzido com lona e inkjet , ultragloss, com absoluta qualidade no processo digital, ilíós reforçados e fixadores plásticos. Gramatura: 440 GSM, Tecido:1000Dx1000D/9x9 per inch, Durabilidade: 3 anos, Força de Tensão:147.6 x 124.3, Resistência à ruptura: 23.93 x 21.57, Alongamento:28.0 x 30.67, Método de teste: Força de Tensão:ISO 13934-1:1999: Kgf/5cm, Resistência à ruptura:ISO 13937-2:2000: Kgf/5cm, Alongamento:ISO 13934-1:1999: %. 1 Banner para Podium. Valor m² = R\$ 123,00 x 12 metros: R\$ 1.476,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	1.476,00	1	1.476,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.680,00	1	1.680,00
		58.799.701/0001-12	TESOURO LASER	1.680,00	1	1.680,00
Locação de Sonorização	2 caixas de som amplificada - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem)- Valor unitário do item R\$ 250,00 x 2caixas : R\$ 500,00 X 2 =R\$ 1.000,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	500,00	2	1.000,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	590,00	2	1.180,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	575,00	2	1.150,00
Locação de Sonorização	1 mesa de som 32 canais Digital - 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$ 500,00 X 2 =R\$ 1.000,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	500,00	2	1.000,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	560,00	2	1.120,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	540,00	2	1.080,00
Locação de Sonorização	2 tripés de caixa de som - 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem) Valor unitário do item R\$ 34,50 - Valor de 2 tripés x R\$ 34,50 = R\$ 69,00 x 2 = R\$ 138,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	69,00	2	138,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	88,00	2	176,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	77,00	2	154,00
Locação de Sonorização	1 Main power de energia - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$80,50 X 2 = R\$ 161,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	80,50	2	161,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	100,00	2	200,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	98,50	2	197,00
Locação de Sonorização	1 Cabo de energia Main Power - (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor do item R\$ 172,50 X 2 = R\$ 345,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	172,50	2	345,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	190,00	2	380,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda.	395,00	2	790,00
Locação de Sonorização	3 Microfones sem fio - 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item: R\$ 100,00 x 3 microfones : R\$ 300,00 X 2 = R\$ 600,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	300,00	2	600,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	800,00	2	1.600,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	840,00	2	1.680,00
Locação de Sonorização	Som - 1 note book - 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item: R\$ 150,00 X 2= R\$ 300,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda. .	150,00	2	300,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	190,00	2	380,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	184,50	2	369,00



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Locação de Iluminação	Sistema de Iluminação - Moving Head de Led = 2 diárias (1 diária montagem e Teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item R\$ 350,00 x 8 unidades = R\$ 2.800,00 X 2 = R\$ 5.600,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	2.800,00	2	5.600,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	2.910,00	2	5.820,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	2.850,00	2	5.700,00
Locação de Iluminação	01 mesa de iluminação DMX Avolite com operador - (1 diária montagem e Teste + 1 diária evento/desmontagem). Valor unitário do item R\$ 410,00 x 1 unidades = R\$ 820,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	410,00	2	820,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	432,00	2	864,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	422,00	2	844,00
Locação de Iluminação	950,0 metros de cap PP 2x2, 5mm, rack de energia main power -2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem)- Valor por metro R\$ 1,35 x 950,0: R\$ 1.282,50 X 2 = R\$ 2.565,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	1.282,50	2	2.565,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	1.615,00	2	3.230,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.520,00	2	3.040,00
Locação de Iluminação	Par Led 10 unidades -2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor unitário do item R\$ 60,00 x 10 unidades: R\$600,00 X 2 = R\$ 1.200,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	600,00	2	1.200,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	710,00	2	1.420,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	675,00	2	1.350,00
Locação de Iluminação	12 Refletor de 1000w, Iluminação Branco quente, específico para evento com transmissão ao vivo, com froste difusor importado.- Valor unitário R\$ 100,00 diária de Locação x 12 unidades, R\$ 1.200,00, sendo 2 diárias , teste e dia do evento. Totalizando R\$ 2.400,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	1.200,00	2	2.400,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	1.710,00	2	3.420,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.630,00	2	3.260,00
Locação Estrutura do Evento	Gerador de energia silenciado de 260 kva para suplementar alimentação de equipamentos eletrônicos, placares, telão, sonorização e iluminação- -2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor do item R\$ 2.800,00 X 2 = R\$ 5.600,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	2.800,00	2	5.600,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	3.200,00	2	6.400,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	2.950,00	2	5.900,00
Locação Estrutura do Evento	18,00 Metros lineares de Box Truss Q30 para Iluminação Televisiva medida Estrutura utilizada em cima do Studio para a fixação de iluminação e demais acessórios para o evento que ocorrem ao vivo ou gravado. Esta estrutura é essencial para a transmissão ao vivo do evento. incluindo cubos e base R\$ 65,00 a diária do metro, sendo 18,00 metros totalizando 2 diárias (1 diária montagem e teste + 1 diária evento/desmontagem)- Valor do item R\$ 1.170,00 X 2 = R\$ 2.340,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	1.170,00	2	2.340,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	1.220,00	2	2.440,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.350,00	2	2.700,00
Locação Estrutura do Evento	Tatame 16 peças Tatames para lutas em Eva, dupla face em borracha de alta densidade. Dimensão da placa: 01 m x 01 m, espessura aproximadamente 30mm 2 diárias (1 diária montagem + 1 diária evento/desmontagem) Valor Total de cada placa: R\$ 27,50 x 16 R\$ 440,00 X 2 = R\$ 880,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	440,00	2	880,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	512,00	2	1.024,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	464,00	2	928,00
Locação Estrutura do Evento	3 Monitores TV LCD 42" - TV LCD para disponibilizar os placares da lutas - (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 340,00 x3 TVs: R\$ 1.020,00 x 3 = R\$ 2.040,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	1.020,00	2	2.040,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.140,00	2	2.280,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.080,00	2	2.160,00
Locação Estrutura do Evento	5 Notebook será usado 1 note para cada palestrante exibir o conteúdo a ser apresentado pela sua palestra. (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 190,00 x 5 notebook: R\$ 950,00 0 - x 2 diárias R\$ 1.900,00 -	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	950,00	2	1.900,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.125,00	2	2.250,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.100,00	2	2.200,00



Locação Estrutura do Evento	3 Suporte para fixação de TVs de Led nas áreas de competição -(2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 80,00 x 3 suportes: R\$ 240,00 - X 2 DIÁRIAS R\$ 480,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	240,00	2	480,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	285,00	2	570,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	273,00	2	546,00
Locação Estrutura do Evento	Estrutura Metálica para Back Drop utilizado para fixar o banner da mesa central onde iremos fazer a transmissão e por sua vez o banner ficará atrás dos árbitros durante o julgamento ao vivo do dia 29 onde iremos divulgar o nome do evento o= e o logo da prefeitura do município de São Paulo (2 Diárias para 1 dia de montagem e 1 dia do evento), 4 x 3 mts igual, pes de 1,50 Mtrs 23 mts lineares Q15, contemplando cabos e bases como metro lineares, para montagem interna no ginásio - Valor do metro R\$ 42,00 x 23 metros: R\$ 966,00 por dia X 2 = R\$ 1.932,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	966,00	2	1.932,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.000,00	2	2.000,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	975,00	2	1.950,00
Locação Estrutura do Evento	01 Painel de Led p4 de alta resolução para transmissão ao vivo (Telão) 22 metros de Painel de Led resolução p4 mm para chamada de categorias (2 diárias para 1 dia da montagem e Teste, e 1 dia do evento) - R\$ 350,00 X 22 M2 = R\$7.700,00 X 2 R\$ = R\$ 15.400,00 - p4 (Telão) 22 metros de Painel de Led para , abertura do evento e transmissão ao vivo do evento em modo	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	7.700,00	2	15.400,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	8.200,00	2	16.400,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	8.450,00	2	16.900,00
Locação Estrutura do Evento	8 Mão Francesa de 2,00 metros de altura e pesos de 50 kg para fixação do Painel (2 diárias 1 dia da montagem e Teste , 1 dia do evento)- Valor unitário R\$ 100,00 x 8 mão francesa: R\$ 800,00 x 2 = R\$ 1.600,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	800,00	2	1.600,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.720,00	2	3.440,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.810,00	2	3.620,00
Locação Estrutura do Evento	12 metros de praticáveis para painel de led, fixação do painel de led na medida de 4mx3m (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário do metro R\$ 77,00 X 12 M = R\$ 924,00 x 2 = R\$ 1.848,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	924,00	2	1.848,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	972,50	2	1.945,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	936,00	2	1.872,00
Locação Estrutura do Evento	Cenografia do Studio em tecido lycra ou helanca na cor preta. Será utilizados 117,92 metros quadrados de tecidos para a decoração do studio. Valor do metro quadrado R\$ 9,50 x 117,92m = R\$ 1.120,24 X 2 = R\$ 2.240,48. 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem),	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda.	1.120,24	2	2.240,48
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.340,00	2	2.680,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.206,00	2	2.412,00
Prestação de Serviços Foto e Filmagem	Transmissão ao vivo dos eventos pela web se tornaram assunto ativo em nossa sociedade. Streaming é uma forma de emitir o sinal de áudio e vídeo, em tempo real ou gravado, pela internet para que eles possam ser vistos e ouvidos sem a necessidade de realizar qualquer tipo de download. Transmissão do Evento Via Internet ao Vivo -Média de 8 HORAS DIA - 2 Profissionais - Equipamentos - Equipe técnica empregada: , 1 Editor de Imagens, somente durante toda a transmissão. Equipamentos utilizados: Ilha de Edição, Gerador de Caracteres, Microfones para captação de som ambiente e entrevistas além de link para transmissão ao vivo de toda a programação com qualidade digital e HD.	21.073.332/0001-76	Dmix Produções e Eventos Ltda.	6.500,00	1	6.500,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	10.310,00	1	10.310,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce	10.200,00	1	10.200,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	1 Diretor de corte para coordenar e executar gravações de imagens televisivas, orientar a iluminação segundo o clima de cena, orientar operação da câmera durante as gravações; orientar a operação de edição durante a gravação das cenas, conhecer a linguagem técnica própria para liberação das cenas e termos específicos da área de atuação, conhecer e dominar os recursos de seleção e mixagem de imagens disponíveis na mesa-de-corte, operar mesa-de-corte e de vídeo, selecionar, comutar, a sequencia de imagens quando houver mais de uma câmera em uso simultâneo. e dar parecer relacionado a assuntos técnicos. Valor da diária R\$ 1.200,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	1.200,00	2	2.400,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.500,00	2	3.000,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce	1.300,00	2	2.600,00



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 cinegrafista para os serviços de Filmagem com ou similar incluindo filmadoras profissionais para a prestação do serviço. Valor unitário por profissional = R\$ 1.600,00 X 1 = R\$ 1.600,00	11.234.668/0001-10	Dmix Produções e Eventos Ltda.	1.600,00	1	1.600,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	2.190,00	1	2.190,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce	2.200,00	1	2.200,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 Operador de Iluminação - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário do metro R\$ 200,00 X 2 M = R\$ 400,00	11.234.668/0001-10	Dmix Produções e Eventos Ltda.	200,00	2	400,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	215,00	2	430,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	220,00	2	440,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 Operador do Som - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário R\$ 250,00 X 2 = R\$ 500,00	09.256.749/0001-79	Dmix Produções e Eventos Ltda.	250,00	2	500,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	430,00	2	860,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	365,00	2	730,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	01 Operador de Painel de LED - 02 diárias (1 diária montagem e Teste + 01 diária evento/desmontagem), Valor unitário R\$ 210,00 X 2 = R\$ 420,00	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	210,00	2	420,00
		47.108.949/0001-73	Sunshine Produção de Evento Ltda.	230,00	2	460,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	240,00	2	480,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	3 Carregadores/ Montadores para montagem e desmontagem de toda a infraestrutura de materiais, equipamentos do Evento, , equipamentos eletrônicos, som, tvs, notebook e tatames. Valor de cada carregador R\$ 210,00 x 3 = R\$ 630,00 x 2 diárias = R\$ 1.260,00.	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	630,00	2	1.260,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	690,00	2	1.380,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	680,00	2	1.360,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	mestre de cerimonia para atuar como cerimonialista de apresentação do evento mantendo o evento funcionando no horário programado e onde ele fará chamadas pontuais a respeito do COVID 19 para todos que estarão assistindo em suas casas	07.727.414/0001-66	Dmix Produções e Eventos Ltda	1.500,00	1	1.500,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	1.570,00	1	1.570,00
		08.764.530/0001-18	Lider Projeções Com. E Loc. De Equip. Ltda	1.600,00	1	1.600,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Jornalista (01 PESSOA) - Para produção e atualização de conteúdo dos veículos institucionais, divulgação nas mídias corporativas da entidade, cobertura do evento e montagem de reels para divulgação, além de produção de conteúdo informativo para as mídias sociais. Valor da diária R\$ 2.200,00 x 1 diária = R\$ 2.200,00.	21.073.332/0001-76	Atitude News	2.200,00	1	2.200,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce	2.360,00	1	2.360,00
		10.267.248/0001-77	Lass Comunicação	2.430,00	1	2.430,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Editor (1 PESSOA) - Para atualização dos veículos institucionais com conteúdo de texto, vídeos e fotos além da assessorar a imprensa para divulgação do evento na grande mídia, mídia especializada e produção de conteúdo informativo para ambas, de foto e vídeo, montagem de material, foto e vídeos para abastecimento das mídias sociais e prestação de contas do evento Valor da diária R\$ 2.200,00 x 1 diária = R\$ 2.200,00.	21.073.332/0001-76	Atitude News	2.200,00	1	2.200,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce	2.350,00	1	2.350,00
		10.267.248/0001-77	Lass Comunicação	2.420,00	1	2.420,00
Prestação de Serviços Pessoa Jurídica	Criação de Arte - Criação e Arte de identidade visual alusiva ao evento para ações de comunicação. Para transmissão no Youtube e Painel de LED - Valor unitário do Item R\$ 2.000,00	21.073.332/0001-76	Atitude News	2.000,00	1	2.000,00
		20.475.741/0001-36	Polvilho Doce não veio orçamento	2.500,00	1	2.500,00
		27.225.867/0001-00	TGT SPORTS E EVENTOS	2.550,00	1	2.550,00
Total de Empresas Vencedoras						74.845,48

Assinatura do Dirigente



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

PRESTAÇÃO DE CONTAS
Conciliação Bancária

1. NOME DO PROJETO:	3. N° DO EMPENHO
2° SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE	98.085
2. NOME DO PROPONENTE:	4. N° DO PROCESSO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE	6019.2020/0002325-5

RECEITA			DESPESAS				
5. DATA	6. HISTÓRICO	7. VALOR	8. DATA	9. NOME DO CREDOR	10. N° TED - DOC	11. NOTA FISCAL/ RECIBO	12. VALOR
03/12/2020	556.998.000.100.129	400,00	10/12/2020	TARIFA PACOTE DE SERVIÇOS	833.451.202.565.273		60,00
	depósito referente a taxas bancárias		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.801	1604	1.476,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.802	3717	1.000,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.803	3717	1.000,00
18/12/2020	1.566	74.845,48	18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.804	3717	138,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.805	3717	161,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.806	3717	345,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.807	3718	600,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.808	3718	300,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.809	3718	5.600,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.810	3718	820,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.811	3718	2.565,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.812	3719	1.200,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.813	3719	2.400,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.814	3719	5.600,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.815	3720	2.340,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.816	3720	880,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.817	3721	2.040,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.818	3721	1.900,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.819	3722	480,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.820	3722	1.932,00



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.821	3723	15.400,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.822	3723	1.600,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.823	3720	1.848,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.824	3723	2.240,48
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.825	3724	6.500,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.826	1605	2.400,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.827	1606	1.600,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.828	1607	400,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.829	1607	500,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.830	1607	420,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.831	1608	1.260,00
		18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	121.832	1609	1.500,00
		18/12/2020	AMANDA CAROL.AG.DE NOTICIAS	121.833	232	2.200,00
		18/12/2020	AMANDA CAROL.AG.DE NOTICIAS	121.834	233	2.200,00
		18/12/2020	AMANDA CAROL.AG.DE NOTICIAS	121.835	234	2.000,00
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.699		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.700		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.701		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.702		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.703		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.704		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.705		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.706		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.707		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.708		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.709		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.710		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.711		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.712		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.713		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.714		10,45
		18/12/2020	Tar DOC/TED	803.531.100.243.715		10,45



DEMONSTRATIVO INTEGRAL DE RECEITAS E DESPESAS

OBJETO: 2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE
EXERCÍCIO: 2020

ENTIDADE BENEFICIÁRIA: FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE

CNPJ: 48.241.897/0001-71

ENDERAÇÃO: RUA ROBERTO SIMONSEN, 94 - CONJUNTO 21- SÉ - SÃO PAULO

DEMONSTRATIVO DOS REPASSES RECEBIDOS					
ORIGEM DOS RECURSOS	VALORES PREVISTOS	DOC. CRED.	VALORES	DATA	VAL.REPASSADOS
VERBA MUNICIPAL	74.845,48	1.566	74.845,48	18/12/2020	74.845,48
				TOTAL	74.845,48

Os signatários, na qualidade de representante da Entidade beneficiária: Federação Paulista de Karate, vem indicar de forma detalhada, a aplicação dos recursos recebidos no exercício supra mencionada, na importância de R\$ 74.845,48 (Setenta e quatro mil e oitocentos e quarenta e cinco reais e quarenta e oito centavos)

DATA DO DOCUMENTO	NF E RECIBO	NATUREZA DE DESPESA	PERIODO DE REALIZAÇÃO	ORIGEM DO RECURSO	VALOR
20/12/2020	1604	Banner 4x3 metros	07/12/2020	MUNICIPAL	1.476,00
20/12/2020	3717	2 caixa de som amplificada	07/12/2020	MUNICIPAL	1.000,00
20/12/2020	3717	1 Mesa de som 32 canais digital	07/12/2020	MUNICIPAL	1.000,00
20/12/2020	3717	2 tripés de caixa de som	07/12/2020	MUNICIPAL	138,00
20/12/2020	3717	1 Main power de energia	07/12/2020	MUNICIPAL	161,00
20/12/2020	3717	1 Cabo de energia Main Power	07/12/2020	MUNICIPAL	345,00
20/12/2020	3718	3 Microfones sem fio	07/12/2020	MUNICIPAL	600,00
20/12/2020	3718	Som - 1 note book	07/12/2020	MUNICIPAL	300,00
20/12/2020	3718	Sistema de Iluminação - Moving Head de Led	07/12/2020	MUNICIPAL	5.600,00
20/12/2020	3718	01 mesa de iluminação DMX Avolite com operador	07/12/2020	MUNICIPAL	820,00
20/12/2020	3718	950,0 metros de cap PP 2x2, 5mm, rack de energia main power	07/12/2020	MUNICIPAL	2.565,00
20/12/2020	3719	Par Led 10 unidades	07/12/2020	MUNICIPAL	1.200,00
20/12/2020	3719	12 Refletor de 1000w	07/12/2020	MUNICIPAL	2.400,00
20/12/2020	3719	Gerador de energia	07/12/2020	MUNICIPAL	5.600,00
20/12/2020	3720	18,00 Metros lineares de Box Truss Q30 para Iluminação Televisiva	07/12/2020	MUNICIPAL	2.340,00
20/12/2020	3720	Tatame 16 peças Tatames para lutas em Eva	07/12/2020	MUNICIPAL	880,00
20/12/2020	3721	3 Monitores TV LCD 42"	07/12/2020	MUNICIPAL	2.040,00
20/12/2020	3721	5 Notebook	07/12/2020	MUNICIPAL	1.900,00
20/12/2020	3722	3 Suporte para fixação de TVs de Led	07/12/2020	MUNICIPAL	480,00
20/12/2020	3722	Estrutura Metalica para Back Drop utilizado para fixar o banner	07/12/2020	MUNICIPAL	1.932,00
20/12/2020	3723	01 Painel de Led p6 (Telão)	07/12/2020	MUNICIPAL	15.400,00
20/12/2020	3723	8 Mão Francesa	07/12/2020	MUNICIPAL	1.600,00
20/12/2020	3720	12 metros de praticáveis para painel de led	07/12/2020	MUNICIPAL	1.848,00



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

20/12/2020	3723	Cenografia do Studio em tecido lycra ou helanca na cor preta	07/12/2020	MUNICIPAL	2.240,48
20/12/2020		Transmissão ao vivo dos eventos pela web	07/12/2020	MUNICIPAL	6.500,00
20/12/2020	1605	1 Diretor de corte	07/12/2020	MUNICIPAL	2.400,00
20/12/2020	1606	01 cinegrafistas para os serviços de Filmagem	07/12/2020	MUNICIPAL	1.600,00
20/12/2020	1607	01 Operador de Iluminação	07/12/2020	MUNICIPAL	400,00
20/12/2020	1607	01 Operador do Som	07/12/2020	MUNICIPAL	500,00
20/12/2020	1607	01 Operador de Pannel de LED	07/12/2020	MUNICIPAL	420,00
20/12/2020	1608	3 Carregadores/ Montadores para montagem e desmontagem	07/12/2020	MUNICIPAL	1.260,00
20/12/2020	1609	Mestre de Cerimônia	07/12/2020	MUNICIPAL	1.500,00
30/12/2020	232	Jornalista	07/12/2020	MUNICIPAL	2.200,00
30/12/2020	233	Editor	07/12/2020	MUNICIPAL	2.200,00
30/12/2020	234	Criação de Arte	07/12/2020	MUNICIPAL	2.000,00
				TOTAL	74.845,48

Jose Carlos Gomes de Oliveira
Presidente



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

PRESTAÇÃO DE CONTAS Execução da Receita e da Despesa

1. NOME DO PROJETO:		3. Nº DO EMPENHO
2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE		98.085
2. NOME DO PROPONENTE:		4. Nº DO PROCESSO
FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE		6019.2020/0002325-5

RECEITA			DESPESAS			
5. ORIGEM	6. DATA	7. VALOR	8. DATA	9. RAZÃO SOCIAL	10. NOTA FISCAL/ RECIBO	11. VALOR
1.566	18/12/2020	74.845,48	18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	1604	1.476,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3717	1.000,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3717	1.000,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3717	138,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3717	161,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3717	345,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3718	600,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3718	300,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3718	820,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3718	2.565,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3719	1.200,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3719	2.400,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3720	2.340,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3720	880,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3721	2.040,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3721	1.900,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3722	480,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3722	1.932,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3723	1.600,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3720	1.848,00
			18/12/2020	DMIX PRODUÇÕES	3723	2.240,48



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KARATE
Fundada em 13 de Setembro de 1974
Entidade Estadual de Administração do Karate Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

15. LOCAL E DATA	16. ASSINATURA DO PROPONENTE / RESPONSÁVEL. CARIMBO E ASSINATURA DO PROFISSIONAL DE CONTABILIDADE
São Paulo, 28 de Dezembro de 2020	 _____ Presidente- Jose Carlos Gomes de Oliveira



Contador
WILCELI CRISTINA COSTA GEMI
RUA CLÉLIA, 2145, CJ. 93 - LAPA - SP
CEP 05042-000 - FONE: 11 2193-1664
CONTADORA CRC 1SP156175/O-9 / CPF 047340198-35



Cliente - Conta atual

Agência 6998-1
Conta corrente 9779-9 FEDERACAO PAULISTA KARATE
Período do extrato Mês atual

Lançamentos

Dt. balancete	Dt. movimento	Ag. origem	Lote	Histórico	Documento	Valor R\$	Saldo
19/08/2020		0000	00000	000 Saldo Anterior			0,00 C
03/12/2020		6998	99015	870 Transferência recebida	556.998.000.100.129	400,00 C	400,00 C
				03/12 6998 100129-9 FEDERACAO P DE			
10/12/2020		0000	13113	435 Tarifa Pacote de Serviços	833.451.202.656.273	60,00 D	340,00 C
				Cobrança referente 10/12/2020			
18/12/2020		0000	14134	612 Recebimento Fornecedor	1.566	74.845,48 C	
				SECRETARIA MUNICIPAL DA FAZENDA			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.801	1.476,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.802	1.000,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.803	1.000,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.804	138,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.805	161,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.806	345,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.807	600,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.808	300,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.809	5.600,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.810	820,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.811	2.565,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.812	1.200,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.813	2.400,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.814	5.600,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.815	2.340,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.816	880,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.817	2.040,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.818	1.900,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.819	480,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.820	1.932,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.821	15.400,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			
18/12/2020		0000	13105	393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.822	1.600,00 D	
				341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE			

18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.823	1.848,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.824	2.240,48 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.825	6.500,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.826	2.400,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.827	1.600,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.828	400,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.829	500,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.830	420,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.831	1.260,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.832	1.500,00 D
		341 0776 007727414000166 DMIX PRODUCOE		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.833	2.200,00 D
		033 4791 021073332000176 AMANDA CAROLI		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.834	2.200,00 D
		033 4791 021073332000176 AMANDA CAROLI		
18/12/2020	0000	13105 393 TED Transf.Eletr.Disponiv	121.835	2.000,00 D
		033 4791 021073332000176 AMANDA CAROLI		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.699	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.700	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.701	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.702	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.703	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.704	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.705	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.706	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.707	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.708	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.709	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.710	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.711	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.712	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.713	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.714	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.715	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.716	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.717	10,45 D
		Cobrança referente 18/12/2020		
18/12/2020	0000	13113 310 Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.718	10,45 D

Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.719	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.720	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.721	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.722	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.723	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.724	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.725	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.726	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.727	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.728	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.729	10,45 D
Cobrança referente 18/12/2020						
18/12/2020	0000	13113	310	Tar DOC/TED Eletrônico	803.531.100.243.730	10,45 D 5,60 C
Cobrança referente 18/12/2020						
21/12/2020	0000	00000	999	S A L D O		5,60 C

Saldo						5,60 C
Juros *						0,00
Data de Debito de Juros						31/12/2020
IOF *						0,00
Data de Debito de IOF						04/01/2021

 OBSERVAÇÕES :

Transação efetuada com sucesso por: J9046873 JOSE CARLOS GOMES DE OLIVEIRA.

Serviço de Atendimento ao Consumidor - SAC 0800 729 0722

Ouvidoria BB 0800 729 5678
 Para deficientes auditivos 0800 729 0088



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

São Paulo, 11 de janeiro de 2021

RELATÓRIO CIRCUNSTANCIADO

Modalidade: KARATÊ-DO

Natureza do Evento: 2º SIMPÓSIO TÉCNICO E MULTIDISCIPLINAR - PREPARAÇÃO FÍSICA VOLTADA PARA O ALTO RENDIMENTO, INICIAÇÃO DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE BASE

Realização: 07 DE DEZEMBRO DE 2020

Link: <https://youtu.be/vZih4KHe7r8>



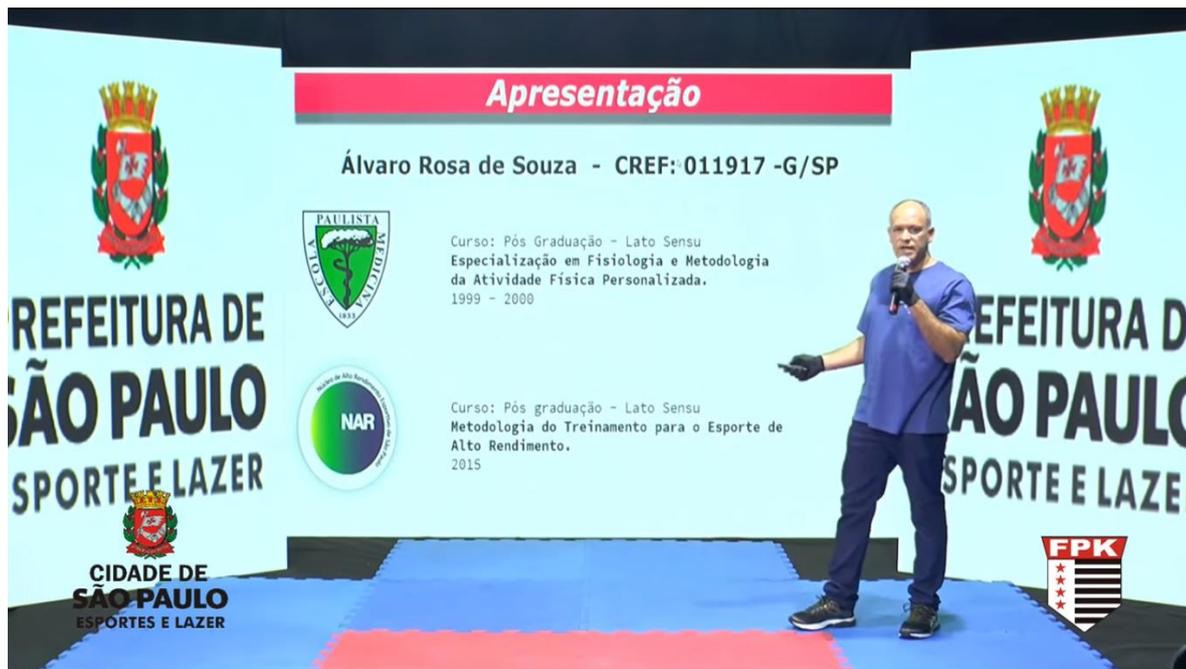


Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br



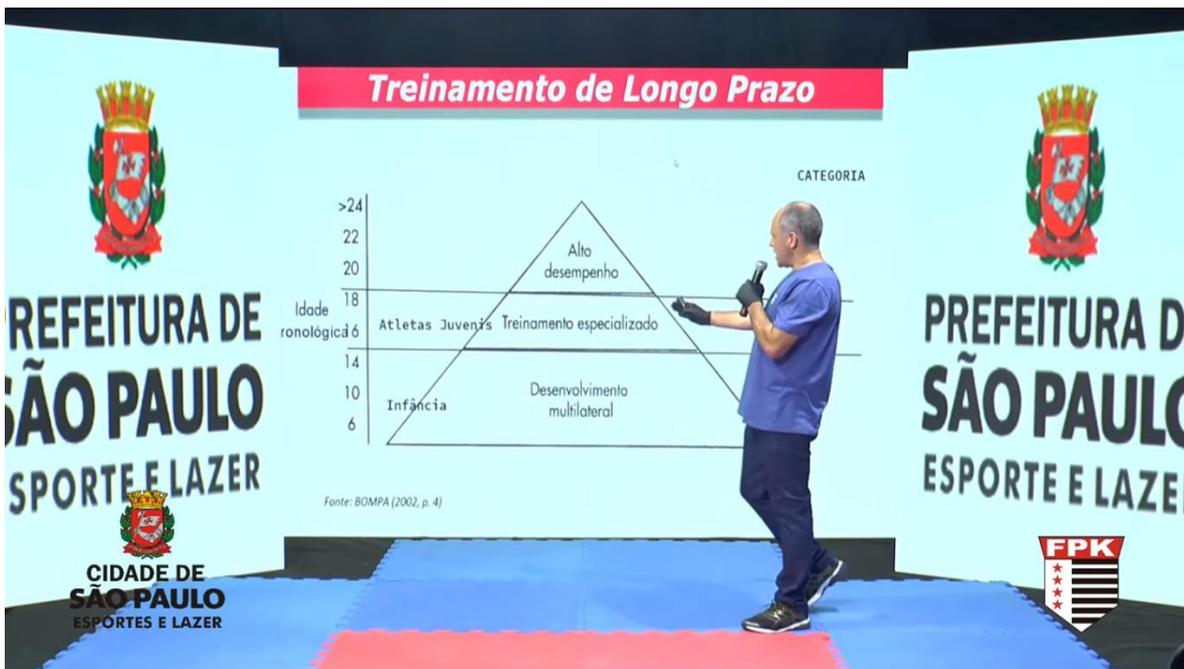


Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Treinamento de Longo Prazo

Iniciação Esportiva
~ 06 aos 10 anos

- a preparação multilateral e a formação geral devem ser asseguradas;
- Envolver, especialmente, o desenvolvimento das capacidades físicas;
- Possibilitar a prática e a participação em diferentes tipos de modalidades esportivas;
- Objetivar a ampliação do repertório motor do praticante;
- As competições devem ser realizadas por meios de festivais, de modo prazeroso, em que a individualidade seja priorizada, e sim as atividades em grupos.

BOHNE, 2011; BOMPA, 2002

Logos: Prefeitura de São Paulo, Cidade de São Paulo Esportes e Lazer, FPK

Treinamento de Longo Prazo

Treinamento de Alto Nível
~ 19 anos ou +

- Corresponde ao treinamento de alto nível em que se busca o alcance do alto desempenho esportivo individual;
- Totalmente voltado para a especificidade da modalidade esportiva escolhida pelo atleta;
- Geralmente ocorre acima dos 19 anos de idade com variações de acordo com a modalidade esportiva.

BOHNE, 2011; BOMPA, 2002

Logos: Prefeitura de São Paulo, Cidade de São Paulo Esportes e Lazer, FPK



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Idade Biológica x Idade Cronológica

Maturação Sexual

(análise das características sexuais secundárias)

FIGURA 1 – Diferentes níveis de adolescência considerando a mesma idade cronológica (anos, rodapé direito de cada fotografia)

Fonte: Adaptado de TANNER, J. M. Growth at Adolescence. 2ª ed. London: Black Scientific Publications Oxford, 1962, p. 29.

Logos: Prefeitura de São Paulo, Cidade de São Paulo Esportes e Lazer, FPK

Rendimento Anaeróbio em Crianças

- Rendimento de potência máxima em exercícios de curta duração e velocidade máxima aumentam da infância à fase adulta.

(Tourinho, H.F. Rev. Paul. Educ. Fis., vol.12, n.1, p.71-78, 1998)

Energy systems: Glicogen + Pi, Glucose, ATP, ADP, Pi, ATP, ADP, Pi

Logos: Prefeitura de São Paulo, Cidade de São Paulo Esportes e Lazer, FPK



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Iniciação da Preparação Física para Atletas de Base

Projeto Karatê São Paulo Olímpico

Álvaro Rosa de Souza

Apresentação



Curso:
LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
1991 - 1994

Curso: Pós Graduação - Lato Sensu
TREINAMENTO DESPORTIVO
1995 - 1996



Curso: Pós graduação de longa duração
(1900 horas)
Bolsista FAPESP

**Condicionamento Físico aplicado à prevenção
Cardiológica Primária e Secundária.**
1997 -1998



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Apresentação



Curso: Pós Graduação - Lato Sensu
Especialização em Fisiologia e Metodologia da Atividade Física Personalizada.

1999 - 2000



Curso: Pós graduação - Lato Sensu
Metodologia do Treinamento para o Esporte de Alto Rendimento.

2015

Iniciação da Preparação Física para Atletas de Base

Atletas de Base??



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Treinamento de Longo Prazo



Fonte: BOMPA (2002, p. 4)

Classificação Convencional da Idade Cronológica



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Período	Escala aproximada de idade
I Vida pré-natal	(da concepção ao nascimento)
A. Período de zigoto	Concepção – 1 semana
B. Período embrionário	2 semanas – 8 semanas
C. Período fetal	8 semanas - nascimento
II Primeira infância	(Nascimento aos 24 meses)
A. Período neonatal	Nascimento – 1 mês
B. Início da infância	1 – 12 meses
C. Infância posterior	12 – 24 meses
III Infância	(2 - 10 anos)
A. Período de aprendizagem	24 – 36 meses
Infância precoce	3 – 5 anos
C. Infância intermediária/avançada	6 – 10 anos

GALLAHUE & OZMUN, 2005

Período	Escala aproximada de idade
IV Adolescência	(10 – 20 anos)
A. pré-pubescência	10 – 12 anos (F); 11 – 13 anos (M)
B. Pós-pubescência	12 – 18 anos (F); 14 – 20 anos (M)
V Idade adulta jovem	(20 – 40 anos)
A. Período de aprendizagem	20 – 30 anos
B. Período de fixação	30 – 40 anos
VI Meia idade	(40 – 60 anos)
A. Transição para a meia idade	40 – 45 anos
B. Meia idade	45 – 60 anos
VII Terceira idade	(60 + anos)
A. Início da terceira idade	60 – 70 anos
B. Período intermediário	70 – 80 anos
C. senilidade	80 + anos

GALLAHUE & OZMUN, 2005



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

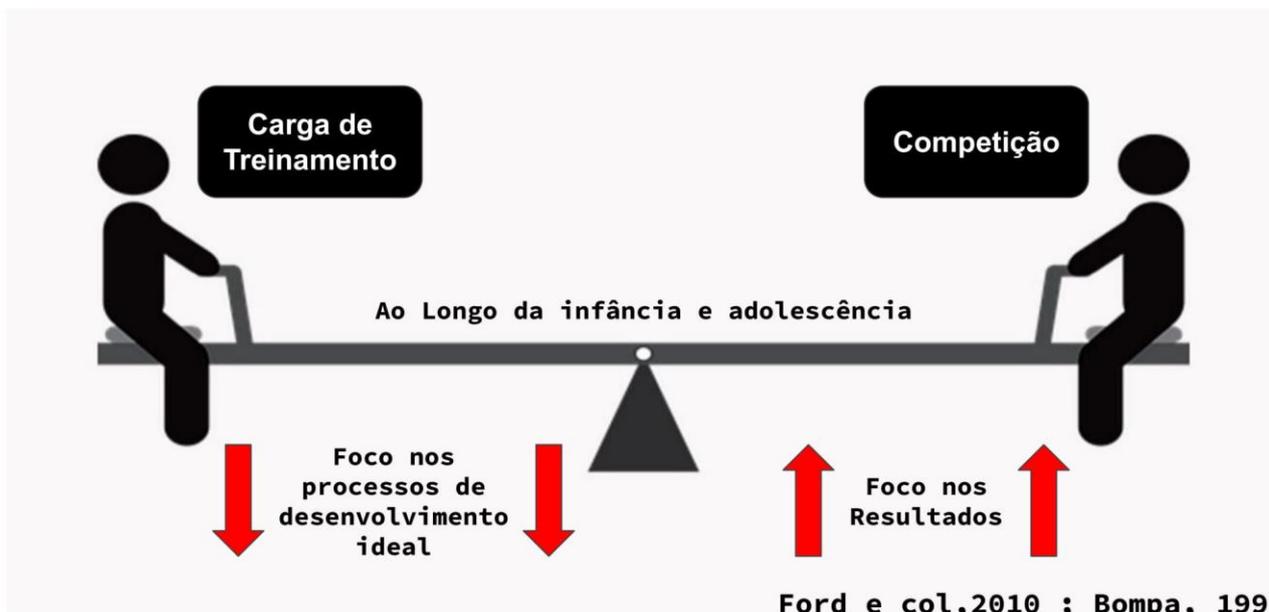
Treinamento de Longo Prazo - BASE

– Dentro desta população específica, existem muitos fatores externos que devem ser incorporados no planejamento de qualquer forma de treinamento físico .

- *grau de maturação;*
- *alterações anatômicas, neurológicas e hormonais;*
- *mudanças na estrutura musculoesquelética.*

Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004

Treinamento de Longo Prazo - BASE





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Treinamento de Longo Prazo -Base



Três níveis – subdivididos em etapas de acordo com critérios bem estabelecidos.

Iniciação Esportiva
ou
Formação Básica
Geral
ou
Desenvolvimento
Multilateral

Formação
Específica
ou
de Especialização
ou
Desenvolvimento
Especializado

Treinamento
de
Alto Nível
ou
Alto Desempenho

BOHME, 2011; BOMPA, 2002

Treinamento de Longo Prazo



Iniciação Esportiva

~ 06 aos 10 anos

- a preparação multilateral e a formação geral devem ser asseguradas;
- Envolver especialmente o desenvolvimento das capacidades coordenativas;
- Possibilitar a prática e a vivência de diferentes tipos de modalidades esportivas;
- Objetivar a ampliação do repertório motor do praticante;
- As competições devem ser realizadas por meios de festivais, de modo prazeroso, em que a individualidade não seja priorizada, e sim as atividades em grupos.

BOHME, 2011; BOMPA, 2002



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Desenvolvimento Multilateral



BOMPA, 2002

Treinamento de Longo Prazo



Iniciação Esportiva - (~ 06 aos 10 anos)

Essa fase exige um treinador capacitado, que tenha um conhecimento aprofundado da preparação esportiva (planejamento organização, métodos e estratégias) e do ser envolvido no processo (a CRIANÇA), nos aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, cognitivos e afetivos-sociais.

BOHME, 2011; BOMPA, 2002



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Treinamento de Longo Prazo

Formação Específica

~11 a 16 anos

- ❑ Destinada ao aprimoramento dos movimentos específicos de determinada modalidade;
- ❑ A participação em competições deve ser inseridas gradativamente no planejamento das atividades a serem desenvolvidas;
- ❑ Para os esportes que exigem movimentos artísticos, capacidades coordenativas e alto grau de flexibilidade os atletas participam desta fase mais cedo;
- ❑ Em esportes que predominam as capacidades condicionais (força, velocidade e resistência) as idades de especialização devem acontecer no final da puberdade, período de maior treinabilidade.

BOHME, 2011; BOMPA, 2002

Treinamento de Longo Prazo

Treinamento de Alto Nível

~ 19 anos ou +

- ❑ Corresponde ao treinamento de alto nível em que se busca o alcance do alto desempenho esportivo individual;
- ❑ Totalmente voltado para a especificidade da modalidade esportiva escolhida pelo atleta;
- ❑ Geralmente ocorre acima dos 19 anos de idade com variações de acordo com a modalidade esportiva.

BOHME, 2011; BOMPA, 2002



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Comparação entre os resultados da especialização precoce e o Desempenho Multilateral

Especialização Precoce

- Rápida melhora do desempenho;
- Melhor desempenho obtido aos 15-16 anos em consequência da rápida adaptação;
- Inconsistências do desempenho em competições;
- Por volta de 18 anos, muitos atletas estão exaustos e abandonam o esporte;
- Propensão a lesões por consequência da adaptação forçada.

Programa Multilateral

- Melhora lenta do desempenho;
- Melhor desempenho aos 18 anos ou mais, a idade de amadurecimento fisiológico e psicológico;
- Consistência do desempenho nas competições;
- Vida esportiva mais longa;
- Pouquíssimas lesões.

BOHME, 2011; BOMPA, 2002

Idade Cronológica x Idade Biológica



Idade cronológica: idade determinada pela diferença entre um dado dia e o dia do nascimento do indivíduo



Idade biológica: idade determinada pelo estágio de maturação dos diversos órgãos que compõem o homem



Durante a maturação a diferença entre “idade cronológica” e “idade biológica” pode ser de 2 anos ou mais.





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Idade Cronológica

Idade cronológica: idade determinada pela diferença entre um dado dia e o dia do nascimento do indivíduo

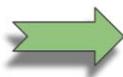


- ❑ Primeira Infância - 1 mês a 24 meses;
- ❑ Segunda Infância - 24 meses a 10 anos;
- ❑ Adolescência - 10 a 20 anos;
- ❑ Adulto Jovem - 20 a 40 anos;
- ❑ Adulto de Meia Idade - 40 a 60 anos;
- ❑ Adulto Mais Velho - acima de 60 anos.

GALLAHUE & OZMUN, 2005

Idade Cronológica x Idade Biológica

Idade Cronológica



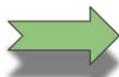
Critérios de
Classificação no
Esporte.

Master
Senior
Sub 21

Junior
Cadete

Sub 14
Sub 12
Sub 10
Sub 08
Mirim

Limitado na avaliação
de crescimento e
maturação



Necessidade de avaliar
maturação, tempo e
cronometragem dessa fase.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Idade Biológica

Idade biológica: idade determinada pelo estágio de maturação dos diversos órgãos que compõem o homem

Pode ser obtida pela determinação das idades:

GALLAHUE & OZMUN, 2005

- Idade Morfológica;
- Idade Óssea;
- Idade Sexual;
- Idade Dental;
- Idade Mental;
- Idade Neurológica.

Recursos Utilizados para Estimativa da Idade Biológica

Maturação Dental



idade de erupção dos dentes temporários e permanentes.

Maturação Sexual



idade de aparecimento das características sexuais secundárias.

Maturação Óssea



idade de ossificação e fusões epifisiais.

Maturação Morfológica



idade de alcance de diferentes proporções em relação à estatura adulta.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

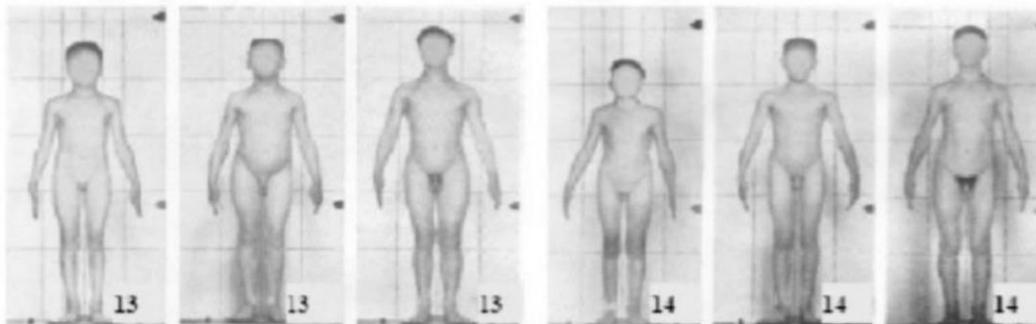
Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Idade Biológica x Idade Cronológica

Maturação Sexual

(análise das características sexuais secundárias)

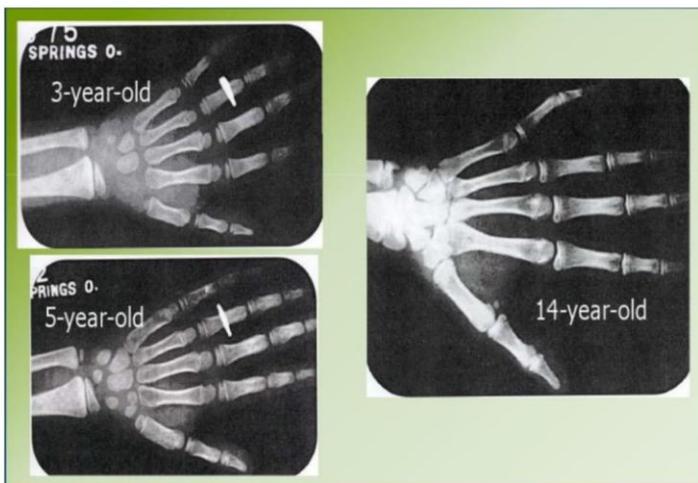
FIGURA 1 – Diferentes níveis de adolescência considerando a mesma idade cronológica (anos, rodapé direito de cada fotografia)



FONTE: Adaptado de TANNER, J. M. *Growth at Adolescence*. 2nd ed. London: Blackwell Scientific Publications Oxford, 1962, p. 29.

Idade Biológica x Idade Cronológica

Maturação Óssea



✓ Avaliação da Idade Óssea

O cálculo da idade óssea é feito comparando a visualização dos centros de ossificação da mão esquerda de uma criança com padrões previamente estabelecidos, os chamados Atlas de idade óssea.



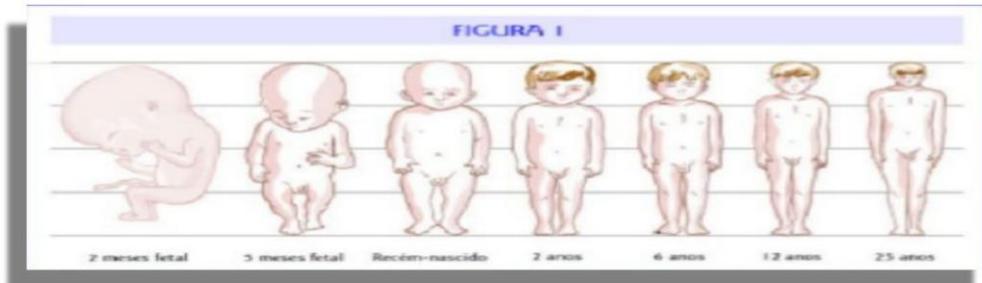
Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Ritmos de Crescimento



**Maturação
Morfológica**

- **0-1 ano – 25 cm**
 - 15 cm até 6 meses
 - 10 cm de 6 a 12 meses
- **1-2 anos – 10-12cm**
- **3-5 anos – 7 cm/ano**
- **Até a puberdade – 5-6 cm /ano**

Idade Biológica x Idade Cronológica

- Estirão é a velocidade máxima de aumento da altura.. No sexo masculino pode chegar a aproximadamente 10 cm por ano no estirão da puberdade. No feminino, esse pico é de 8 cm por ano, ocorrendo cerca de 2 anos mais cedo que no sexo masculino. Meninos: entre 13 e 14 anos; meninas: entre 11 e 12 anos. A criança no estirão apresenta muitas mudanças..., estas devem ser respeitadas e bem interpretadas.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Problemática Relacionada à Maturação Biológica

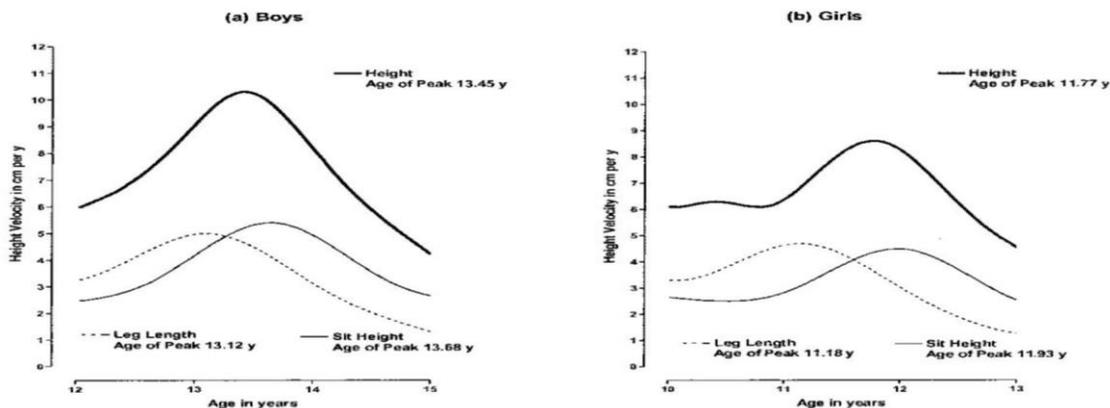


FIGURE 1—Timing of peak velocities in (a) boys' and (b) girls' height, sitting height, and leg length.

Idade Biológica x Idade Cronológica

An assessment of maturity from anthropometric measurements

ROBERT L. MIRWALD, ADAM D. G. BAXTER-JONES, DONALD A. BAILEY, and GASTON P. BEUNEN

College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, CANADA; Department of Human Movement Studies, University of Queensland, Brisbane, AUSTRALIA; and Department of Sport and Movement Sciences, Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Katholieke Universiteit Leuven, Leuven, BELGIUM

Um método simples e não invasivo, para avaliar o estado maturacional das crianças, usando variáveis antropométricas, capaz de prever a distância em anos em que o indivíduo se encontra da sua idade do PVC.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Idade Biológica x Idade Cronológica

Idade do PVC é o indicador mais comum utilizado em estudo de maturação longitudinais da adolescência



Ele fornece uma referência precisa do crescimento máximo durante a adolescência e fornece um ponto de referência comum para refletir a ocorrência de outras dimensões corporais entre indivíduos

BAXTER-JONES, A.D.C; 1995, BEUNEN, G.P. et al, 1989

Maturação Somática

Observada através do acompanhamento das medidas do crescimento OU cálculo do PVC

-Pico da Velocidade do Crescimento (PVC)



$$DPVC = -9,236 + [0,0002708 \times (CP \times TC)] + [-0,001663 \times (I \times CP)] + [0,007216 \times (I \times TC)] + [0,02292 \times (P/E) \times 100]$$





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Maturação Somática

Observada através do acompanhamento das medidas do crescimento OU cálculo do PVC

Pico da Velocidade do Crescimento (PVC)

Meninas



$$DPVC = -9.376 + [0,0001882 \times (CP \times TC)] + [0,0022 \times (IxCP)] + [0,005841 \times (IxTC)] - [0,002658 \times (IxP)] + [0,07693 \times (P/E) \times 100]$$



NÍVEIS DE MATURAÇÃO E EXERCÍCIO

☐ Aplicabilidade:

- Formar grupos homogêneos;
- Adequar o programa de treinamento;
- Evitar Super ou Subestimação.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Treinamento Físico

O **treinamento físico** pode ser compreendido como um **processo organizado e sistemático** de **aperfeiçoamento físico**, nos seus **aspectos morfológicos e funcionais**, impactando diretamente sobre a **capacidade de execução de tarefas** que envolvam **demandas motoras**, sejam elas esportivas ou não.

BARBANTI, TRICOLI & UGRINOWITSCH, 2004

Avaliação dos Processos Treino

O **desempenho físico** é considerado parte integral do esporte e sua **avaliação** constitui um **aspecto fundamental** na **análise da eficácia** dos **processos de treinamento** empregados **ao longo de uma temporada**.

KISS & BÖHME, 2003



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

➤ MATURAÇÃO

- Mudanças qualitativas que capacitam o organismo a progredir para níveis mais alto de funcionamento – é geneticamente determinada e resistente a influência do meio ambiente.
- Alcança níveis intensos de modificação durante a puberdade.

Perfil Fisiológico e Funcional de Crianças

(06 a 12 anos)



Federação Paulista de Karate

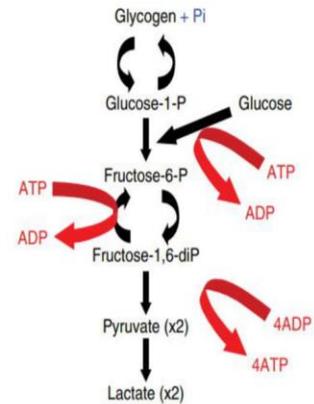
FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Rendimento Anaeróbio em Crianças

- Rendimento de potência máxima em exercícios de curta duração e velocidade máxima aumentam da infância à fase adulta.



(Tourinho, H.F. Rev. Paul. Educ. Fis., vol.12, n.1, p.71-84, 1998)

Rendimento Anaeróbio em Crianças

- Crianças são plenamente capazes de render em trabalhos intensos e rápidos



Sistema dos Fosfagênios - ATP - CP

- E tendem a ser menos aptas a atividades que envolvam metabolismo anaeróbio glicolítico

Sistema Glicolítico - Láctico





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Rendimento Anaeróbio em Crianças

- ↓ Glicogênio muscular;
- ↓ Atividade enzimática – fosforilase, fosfofrutoquinase, lactato desidrogenase;
- ↓ Capacidade de recrutamento de unidades motoras em performance máxima;
- ↓ Níveis mais baixos de testosterona.

Tourinho, H.F. Rev. Paul. Educ. Fis., vol.12,n.1,p.71-84, 1998)

Rendimento Anaeróbio em Crianças

Melhora do rendimento anaeróbio:

- ↑ da massa muscular;
- ↑ atividade das enzimas do metabolismo anaeróbio;
- ↑ da ativação neuromuscular;
- ↑ no controle motor.

Esses processos dependem:

- Mielinização dos nervos motores; melhor coordenação intra e intermuscular e maior ativação e recrutamento das unidades motoras.



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Rendimento Anaeróbio em Crianças

Numa mesma intensidade de exercício, garotos pré-púberes apresentam valores de concentração de lactato nos músculos 35% inferiores aos observados nos adulto.

Erikson, Karlson & Saltin, 1971

Limiar Anaeróbio

- ❑ Ponto a partir do qual, começa a ocorrer um acúmulo desproporcional de lactato sangüíneo.

Berne & Levi, 1990





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Crianças e Limiar Anaeróbio

- ❑ A determinação da intensidade de treinamento aeróbio para crianças e adolescentes baseado no limiar anaeróbio, deve ser visto com cautela, pelo fato desta faixa etária possuírem uma limitação real em relação ao metabolismo glicolítico.

Tourinho, H.F. Rev. Paul. Educ. Fis., vol.12,n.1,p.71-84, 1998

Crianças e Limiar Anaeróbio

- ❑ A maturação é um dos fatores que influenciam o limiar anaeróbio ação mais baixa da testosterona sobre a musculatura esquelética;
- ❑ Nos níveis 2 e 3 de maturação sexual a ação da testosterona é mais baixa sobre a musculatura esquelética, tornando-se maior a cada avanço nos estágios maturacionais (Butler et ali, 1989);
- ❑ Níveis de testosterona ↔ ↑ atividade da fosforilase, fosfofrutoquinase e lactato desidrogenase,

(Krotkiewski, Kral & Karlson, 1980)



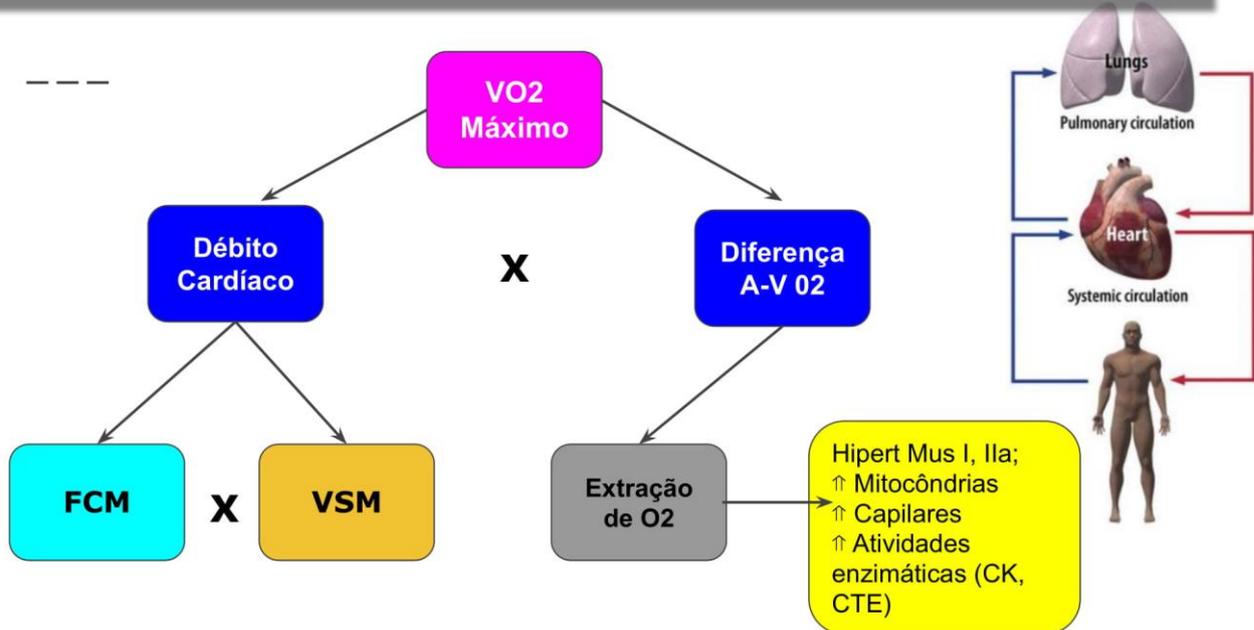
Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Potência Aeróbia em Crianças



Potência Aeróbia em Crianças

- ❑ Na criança o volume sistólico (VS) é menor do que o do adulto, fato compensado por uma maior FC;
- ❑ A medida que a criança cresce a FC tende a diminuir devido a hipertrofia das fibras cardíacas e o VS torna-se maior pela ampliação natural das cavidades internas.
- ❑ O ↓ VS das crianças aliado as ↓ quantidades de hemoglobina são fatores limitantes ao serem comparados aos adolescentes e adultos.
- ❑ Tal limitação é compensada por uma ↑ Dif A-VO₂



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK - Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 - 2º andar - sala 21 - Se - São Paulo/SP - CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br - Site: www.fpk.com.br

Potência Aeróbia em Crianças

- ❑ A Dif A-VO₂ é maior nas crianças no repouso e nos trabalhos submáximos;
Em solicitações máximas aproxima-se dos valores adultos
- ❑ ⬆ conteúdo de mioglobina;
- ❑ ⬆ número, tamanho e área superficial da membrana mitocondrial do músculo esquelético;
- ❑ ⬆ nível de atividade enzimática ou concentração de enzimas implicadas no ciclo de krebs e cadeia respiratória;
- ❑ ⬆ maior capacidade de oxidação das gorduras.

Potência Aeróbia em Crianças

- ❑ O VO₂max aumenta ao longo da 2ª infância acompanhando o crescimento das dimensões corporais;
- ❑ Até os 12 anos as curvas de crescimento do VO₂max não apresentam diferenças significativas entre os sexos;
- ❑ Após os 14 anos as meninas atingem um platô, enquanto os meninos continuam com valores crescentes até os 18 anos.

VO₂máx e Gênero



Meninos - ⬆ massa magra - ⬆ VO₂max

Meninas - ⬆ massa gorda → ou ⬆ VO₂max



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Atividade Física - Crianças x Adultos

Em relação aos adultos, as crianças são semelhantes em termos de:

- VO₂max em ml/kg.min – tarefas de resistência aeróbica podem ser bem executadas;
- Sistema de fosfagênios (ATP/CP) – crianças podem lidar bem com exercício intenso e muito breve (até 10seg).

Howley & Franks, 2000

Atividade Física - Crianças x Adultos

As crianças são melhores em termos de:

- Obtenção de um estado de equilíbrio no consumo de oxigênio (“steady state”)
- Crianças tem um déficit de oxigênio menor e uma recuperação mais rápida – são bem adaptadas a atividades intermitentes.

Howley & Franks, 2000



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Atividade Física - Crianças x Adultos

As crianças são melhores em termos de:

- Obtenção de um estado de equilíbrio no consumo de oxigênio (“steady state”)
- Crianças tem um déficit de oxigênio menor e uma recuperação mais rápida – são bem adaptadas a atividades intermitentes.

Howley & Franks, 2000

Atividade Física - Crianças x Adultos

- Estudos revelam que no início de uma carga máxima, crianças de 5 a 12 anos atingem já nos 30 seg iniciais 41 a 55% da absorção máxima de oxigênio;
- Adultos 29 a 35%

(Klimt et al, 1975)



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Atividade Física - Crianças x Adultos

As crianças são inferiores em termos de:

- Capacidade de gerar ATP via glicólise – crianças têm uma menor capacidade de realizar atividades intensas com duração entre 10 a 90 seg;
- Capacidade de dissipar calor via evaporação - crianças têm um maior potencial para problemas decorrentes do excesso de calor;**
- Economia de andar e correr – crianças requerem mais oxigênio para andar ou correr na mesma velocidade que um adulto.

(Howley & Franks, 2000)

Força Muscular



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Força Muscular

- A Força Rápida tem um desenvolvimento mais tardio que a Força Resistente e Força Estática:

- Força Resistente e Estática - 11 a 12 anos

- Força Rápida – 14 a 15 anos

Força Muscular

Melhora de força muscular em crianças:

- Melhora da coordenação motora;
- Aumento da ativação de unidades motoras;
- Pouca ou nenhuma alteração do tamanho dos músculos.

- O ganho de força em crianças ocorre, basicamente, como consequência das adaptações neurais, uma vez que a quantidade de testosterona circulante é reduzida nessa faixa etária.**

Wilmore & Costill, 2001



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Força Muscular

Força Muscular Pico de crescimento muscular:

- ❑ O peso muscular em pré-púberes situa-se entre 25 e 30% do peso total;
- ❑ Na puberdade, sob a influência hormonal androgênica, passa a 40/45% do peso corporal total de meninos e fica entre 35 a 38% do peso das meninas.

Wilmore & Costill, 2001

Força Muscular

Níveis de Testosterona

Níveis de testosterona salivar em garotos:

10 anos – 19,3 pmol/L;
11 anos – 34,6 pmol/L;
12 anos – 49,8 pmol/L;
13 anos – 57,6 pmol/L;
14 anos – 119,6 pmol/L;
15 anos – 222,1 pmol/L.

Butler et ali, 1989



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Velocidade

Velocidade

Velocidade Evolução da velocidade:

- em ambos os sexos por volta dos oito anos junto com o salto pré-pubertário – curto período da aceleração estatural induzido pela adrenerca (início da produção de androgênios pelo córtex-adrenal);
- Um considerável aperfeiçoamento dos movimentos de corrida ocorre dos 5 aos 7 anos revelado por um aumento extraordinário da velocidade de corrida (Meinel, 1976);
- Uma oferta aumentada de atividades que envolvam a velocidade é recomendada nesse lapso de tempo atividades lúdicas (Weineck, 1986)



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Velocidade

Velocidade Evolução da velocidade – 2º momento:

- ❑ Cerca dos 12 anos nas meninas e entre 12 e 15 anos para os meninos, coincidindo com o período de incremento da massa muscular.

**Capacidades
Coordenativas**



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Capacidades Coordenativas

Capacidades Coordenativas (6 a 10 anos)

- Desenvolvimento acentuado das capacidades de coordenação;

- Alta capacidade de aprendizagem, porém menor capacidade de reter os movimentos aprendidos (Weineck, 1986).

Capacidades Coordenativas

Capacidades Coordenativas (10 a 12 anos)

- Fase de melhor capacidade de aprendizagem;

- Aprendem muito depressa novas habilidades – plasticidade elevada do córtex motor aliado a uma capacidade de análise e tratamento da informação (Weineck, 1986).



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br



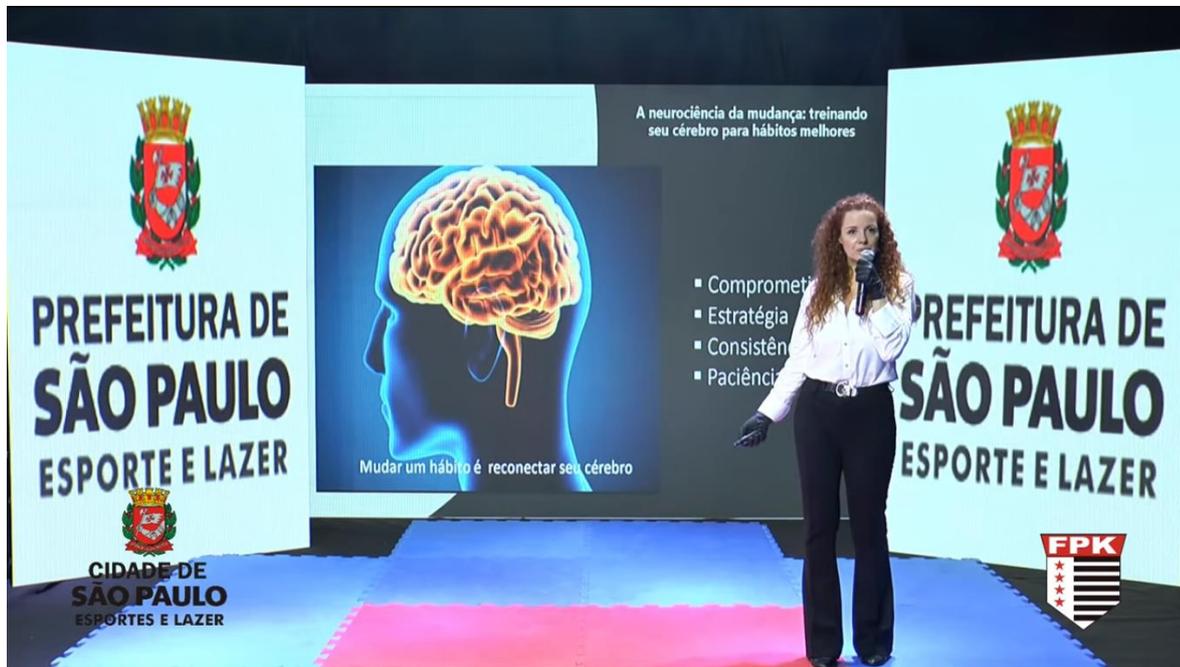


Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br



O que você acha necessário
para um desempenho em
alta performance?

E o que você faz para atingir o que é necessário?

Por que devemos aprender
a lidar com nossas
emoções?

- Ansiedade
- Estresse
- Tomada de Decisão
- Concentração
- Preparo Emocional
- Lidar com Frustração
- Pensamentos Disfuncionais
- Memória





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filial à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Pilares da Alta Performance



Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos.

TUDO É MOLDADO POR NOSSAS EMOÇÕES!

Nosso cérebro tem um lugar de absoluto destaque quando o assunto é:

- Comportamento
- Pensamentos
- Desejos
- Capacidades
- Dificuldades
- Autocontrole

A neurociência descobriu que os nossos cérebros são maleáveis e se moldam de acordo com os estímulos que recebemos.

O que somos e as nossas capacidades estão diretamente relacionadas ao nosso cérebro

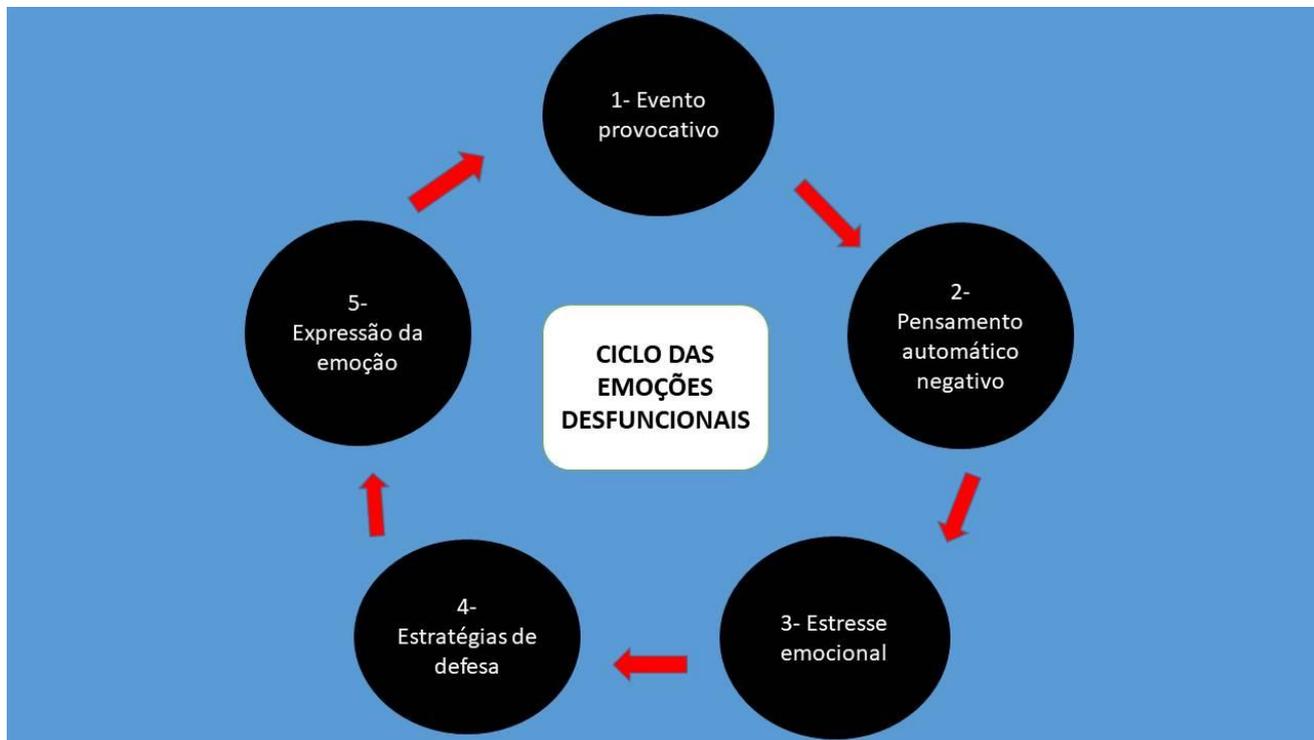


Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br



Estresse é o que acontece devido ao ambiente; a ansiedade esta dentro de nós !

AS EMOÇÕES SÃO INATAS ELAS SURGEM E NÃO PODEMOS IMPEDIR MAS, PODEMOS REGULAR E TREINAR NOSSOS PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS

O ESTRESSE PROVOCA MUDANÇAS NO SEU CÉREBRO

Altos níveis de cortisol

Nós podemos ficar irritados e mal humorados.

Sob pressão, muitas pessoas se tornam distraídas e esquecidas

Reduz o volume de matéria cinzenta em regiões associadas ao autocontrole

O estresse contínuo pode parar a produção de novos neurônios no hipocampo (memória, aprendizado e emoção) e também pode afetar a velocidade das conexões entre as células do hipocampo

Alta atividade na amígdala (responsável pelo processamento do medo, de ameaça e da resposta de luta ou fuga)



Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Duas pesquisas importantes:

- 47% do tempo estamos com a mente divagando
- 70% das pessoas não são capazes de estar com a atenção focada em eventos importantes



Treino de Atenção Plena (Mindfulness) e Performance

- Tomada de decisão, facilitando a concentração e a presença
- Aumento de desempenho, reduzindo distrações, fadiga e estresse
- Desenvolve a capacidade de controlar pensamentos e emoções, o que potencializa o alto desempenho
- Aumenta a conexão entre o cérebro e o corpo, aumentando a eficiência física
- Ajuda no gerenciamento do desconforto físico/emocional
- Reduz a mente vagando, melhorando a capacidade de manter o foco
- Reduz o estresse do desempenho





Federação Paulista de Karate

FUNDADA EM 13 DE SETEMBRO DE 1974

Entidade Estadual de Administração do Karate
Filiada à CBK – Confederação Brasileira de Karate
CNPJ: 48.241.897/0001-71

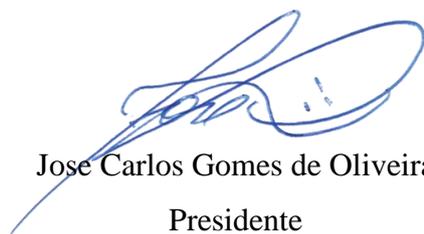
Sede: Rua Roberto Simonsen nº 94 – 2º andar – sala 21 – Se – São Paulo/SP – CEP 01017-020
Fone/Fax: (11) 3887-6493/3887.9880 - E.mail: karatefpk@uol.com.br – Site: www.fpk.com.br

Faça seu
CÉREBRO
trabalhar
para **VOCÊ**



O que vamos desenvolver:

- **MINDFULNESS** (atenção plena)
- **PNL** (programação neuro linguística)
- **Neurosculpting** (razão e emoção)
- **Psicologia Positiva** (consciência e ação)
- **Coaching** (metas e realizações)
- **Comunicação Assertiva** (estratégias)



Jose Carlos Gomes de Oliveira
Presidente