



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

LISTA DE AVALIAÇÃO

BRANCA ADULTO

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

TÉCNICOS

- 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL - 7 e 8.
- 2- TREINAMENTO BÁSICO - 7 e 8.
- 3- Técnicas de AGARRAMENTO.

FÍSICO

- 4- SEQÜÊNCIA DE APOIO - (2x) cada sem descanso.
- 5- ABDOMINAL NORMAL - (60x) sem descanso.
- 6- Pulos de CORDA - (3) tipos de pulos diferentes (10x) cada sem erro.
- 7- Pulos de CORDA - (70x) sem erro.
- 8- PASSO A FRENTE - (40x).