



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



LISTA DE AVALIAÇÃO LARANJA ADULTO

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

TÉCNICOS

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL | - | 1 ao 10. |
| 2- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO | - | 8 |
| 3- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO | - | 9 |
| 4- TREINAMENTO BÁSICO | - | 10 |
| 5- Executar (20x) em seqüência os CHUTES 1,3 e 9 | - | (10x) cada lado. |
| 6- QUEBRA DE MATERIAL | - | 01 TÁBUA no ataque 7. |
| 7- QUEBRA DE MATERIAL | - | 01 TÁBUA no chute 4. |
| 8- ARMAS | - | 1 NUNTIAKO. |
| 9- LUTA. | - | |

FÍSICOS

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| 10- SEQÜÊNCIA DE APOIO | - | 4x cada sem descanso. |
| 11- ABDOMINAL curto à 45º | - | 20x |
| 12- ABDOMINAL curto cruzando à lateral | - | 60x |
| 13- Pulos de CORDA | - | 150x em um minuto. |
| 14- PASSO A FRENTE | - | 70x |
| 15- SALTO EM DISTÂNCIA com os pés unidos e parados | - | 1,70 metros. |
| 16- SALTO EM ALTURA | - | 1 metro correndo. |

OBSERVAÇÕES:

QUEBRA DE MATERIAL

- MATERIAL: TÁBUA (PINOS)
TAMANHO: * 30 x 20 cm
* Categoria Juvenil ¾ pol.
* Categoria Adulto 1 pol. (Feminina: ½ pol.)
OBSERVAÇÃO: A tábua deverá estar aparelhada