



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

LISTA DE AVALIAÇÃO

ROXA ADULTO

(OBRIGATÓRIO A OBTENÇÃO DE 1 GRAU PARA MUDANÇA DE GRADUAÇÃO)

(PARA APROVAÇÃO > 70% da lista)

TÉCNICOS

1- TREINAMENTOS PROGRAMADO NORMAL	-	TODOS
2- TREINAMENTOS PROGRAMADOS COM ADVERSÁRIO	-	7, 8, 9 e 10
3- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO	-	sorteio
4- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO	-	sorteio
5- TREINAMENTO BÁSICO	-	12
6- GOLPES DE AGARRAMENTO	-	
7- SACO DE PANCADA	-	CHUTE 3, parado: (10x) cada perna sem descer;
8- CHUTE 2 na altura da faixa (parado)	-	15 segundos
9- QUEBRA DE MATERIAL	-	01 TÁBUA no ataque 1
10- QUEBRA DE MATERIAL	-	01 TÁBUA no chute 3
11- QUEBRA DE MATERIAL	-	4 TELHAS no Ataque 7
12- QUEBRA DE MATERIAL	-	5 TELHAS no ataque 1
13- ARMAS	-	NUNTIAKOS em sequência
14- ARMAS	-	TREINAMENTO BÁSICO de TONFA
15- ARMAS	-	TREINAMENTO PROGRAMADO de TONFA;
16- LUTA	-	

FÍSICOS

17- ABDOMINAL normal	-	200x sem descanso
18- ABDOMINAL curto cruzando à lateral	-	80x
19- SALTO EM ALTURA parado	-	1 metro e 10 cm
20- Pulos de CORDA	-	7 tipos diferentes 10x cada sem erro
21- Pulos de CORDA	-	600x em 4 minutos
22- FICAR SEM PISCAR	-	1 minuto e 20 segundos
23- BARRA palmar	-	10x
24- SEQUENCIA DE APOIO	-	8x cada sem descanso
25- PASSO A FRENTE	-	100x
26- RASTEIRA/RASTEIRA PARA TRÁS e CHUTE 14	-	10x alternados
27- ACROBACIA	-	
28- TEORIA	-	

QUEBRA DE MATERIAL

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

TELHA

MATERIAL:	FRANCESA
-----------	----------

GRAU: O aluno deverá executar 03 (três) exercícios físicos, o item 01, 01 (uma) quebra de material e luta.