



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

## LISTA DE AVALIAÇÃO

# VERDE ADULTO

(PARA APROVAÇÃO > 60% da lista)

### TÉCNICOS

- |                                    |   |                                       |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1- TREINAMENTOS PROGRAMADOS NORMAL | - | 1 ao 11                               |
| 2- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO    | - | 9                                     |
| 3- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO  | - | 10                                    |
| 4- TREINAMENTO BÁSICO              | - | 11                                    |
| 5- QUEBRA DE MATERIAL              | - | 1 TÁBUA no Chute 2                    |
| 6- QUEBRA DE MATERIAL              | - | 1 TÁBUA no Chute 3                    |
| 7- QUEBRA DE MATERIAL              | - | 2 TELHAS no ataque 7                  |
| 8- QUEBRA DE MATERIAL              | - | 3 TELHAS no ataque 1                  |
| 9- NUNTIAKO (1 e 2)                |   |                                       |
| 10- CHUTES                         | - | 10x os CHUTES 1, 3 e 14 em seqüência; |
| 11- LUTA                           |   |                                       |

### FÍSICOS

- |  |   |                      |
|--|---|----------------------|
| 12- SEQÜÊNCIA DE APOIO                             | - | 5x cada sem descanso |
| 13- BARRA palmar                                   | - | 7x                   |
| 14- ABDOMINAL normal                               | - | 120x                 |
| 15- ABDOMINAL canivete                             | - | 15x                  |
| 16- Pulos de CORDA                                 | - | 300x sem erro        |
| 17- PASSO A FRENTE                                 | - | 80x                  |
| 18- SALTO EM ALTURA                                | - | 1 metro e 10 cm      |
| 19- SALTO EM DISTÂNCIA com os pés unidos e parados | - | 2,00 metros          |
| 20- FICAR SEM PISCAR                               | - | 1 minuto             |
| 21- ACROBACIAS                                     |   |                      |

### OBSERVAÇÕES:

#### 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