



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



LISTA DE AVALIAÇÃO MARROM INFANTIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

TÉCNICOS

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| 1. TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL | - | 1 ao 6. |
| 2. TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO | - | 4 |
| 3. TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO | - | 5 |
| 4. TREINAMENTO BÁSICO | - | 1 ao 6 |
| 5. POSIÇÕES, CHUTES, ATAQUES e DEFESAS | - | TODOS |
| 6. QUEBRA DE MATERIAL | - | 05 AZULEJOS no ATAQUE 7. |
| 7. LUTA | | |
| 8. TEORIA | | |

FÍSICOS

- | | | |
|----------------------|---|-------------------|
| 9. FLEXÃO DE BRAÇO | - | 07x MÃO FECHADA. |
| 10. ABDOMINAL NORMAL | - | 40x sem descanso. |
| 11. Pulos de CORDA | - | 70x sem erro. |
| 12. PASSO A FRENTE | - | 40x |
| 13. ACROBACIAS. | | |

OBSERVAÇÕES:

QUEBRA DE MATERIAL

MATERIAL: AZULEJO
TAMANHO: Média de 30 x 20 cm