



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

## LISTA DE AVALIAÇÃO

### PRETA INFANTIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

#### TÉCNICOS

- |   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL          | - | 1 ao 7.              |
| 2- TREINAMENTO PROGRAMADO com ADVERSÁRIO  | - | 1                    |
| 3- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO           | - | 5                    |
| 4- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO         | - | 6                    |
| 5- TREINAMENTO BÁSICO                     | - | 7                    |
| 6- POSIÇÕES, CHUTES, ATAQUES e DEFESAS.   |   |                      |
| 7- QUEBRA DE MATERIAL                     | - | 05 PISOS NO ATAQUE 7 |
| 8- QUEBRA DE MATERIAL                     | - | 01 PISO NO CHUTE 1   |
| 9- APRESENTAR 05 TÉCNICAS DE AGARRAMENTO. |   |                      |
| 10- LUTA                                  |   |                      |
| 11- TEORIA.                               |   |                      |

#### FÍSICOS

- |                        |   |                        |
|------------------------|---|------------------------|
| 12- SEQUENCIA DE APOIO | - | 02x cada sem descanso. |
| 13- ABDOMINAL NORMAL   | - | 50x sem descanso.      |
| 14- Pulos de CORDA     | - | 70x em 1 minuto.       |
| 15- PASSO A FRENTE     | - | 50x                    |
| 16- FICAR SEM PISCAR   | - | 30 SEGUNDOS.           |
| 17- ACROBACIAS         |   |                        |

#### OBSERVAÇÕES:

##### PISO

MATERIAL: PISO  
TAMANHO: Média de 30x20 cm