



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



## LISTA DE AVALIAÇÃO ROXA INFANTIL (PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

### TÉCNICOS

- |   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| 1. TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL        | - | 1 ao 5                   |
| 2. TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO         | - | 3                        |
| 3. TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO       | - | 4                        |
| 4. TREINAMENTO BÁSICO                   | - | 1 ao 5                   |
| 5. POSIÇÕES, CHUTES, ATAQUES e DEFESAS. |   |                          |
| 6. QUEBRA DE MATERIAL                   | - | 03 AZULEJOS no ATAQUE 7. |
| 7. LUTA.                                |   |                          |
| 8. TEORIA.                              |   |                          |

### FÍSICOS

- |                      |   |                   |
|----------------------|---|-------------------|
| 9. FLEXÃO DE BRAÇO   | - | 10x MÃO ABERTA.   |
| 10. ABDOMINAL NORMAL | - | 30x sem descanso. |
| 11. Pulos de CORDA   | - | 50x sem erro.     |
| 12. PASSO A FRENTE   | - | 30x               |

### OBSERVAÇÕES:

#### QUEBRA DE MATERIAL

MATERIAL: AZULEJO  
TAMANHO: Média de 30 x 20 cm