



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

LISTA DE AVALIAÇÃO

AMARELA JUVENIL

LARANJA CLARA JUVENIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

TÉCNICOS

- | | | |
|----------------------------------|---|--------|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL | - | 7 e 8. |
| 2- TREINAMENTO BÁSICO | - | 7 e 8. |
| 3- Técnicas de AGARRAMENTO. | | |

FÍSICO

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| 4- SEQÜÊNCIA DE APOIO | - | (2x) cada sem descanso. |
| 5- ABDOMINAL NORMAL | - | (60x) sem descanso. |
| 6- Pulos de CORDA | - | (3) tipos de pulos diferentes (10x) cada sem erro. |
| 7- Pulos de CORDA | - | (70x) sem erro. |
| 8- PASSO A FRENTE | - | (40x). |