



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

## LISTA DE AVALIAÇÃO

### BRANCA JUVENIL

#### AMARELA CLARA JUVENIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

#### TÉCNICOS

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL        | - | 7. |
| 2- TREINAMENTO BÁSICO                   | - | 7. |
| 3- POSIÇÕES, CHUTES, ATAQUES E DEFESAS. |   |    |
| 4- TEORIA.                              |   |    |

#### FÍSICOS

- |                     |   |                   |
|---------------------|---|-------------------|
| 1- FLEXÃO DE BRAÇO  | - | 10x mão aberta.   |
| 2- ABDOMINAL NORMAL | - | 50x sem descanso. |
| 3- Pulos de CORDA   | - | 50x livre.        |
| 4- PASSO A FRENTE   | - | 30x               |