



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



## LISTA DE AVALIAÇÃO LARANJA JUVENIL VERDE CLARA JUVENIL

(PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

### TÉCNICOS

- |                                  |   |                       |
|----------------------------------|---|-----------------------|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL | - | 7, 8 e 9.             |
| 2- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO  | - | 7                     |
| 3- TREINAMENTO BÁSICO            | - | 7, 8 e 9.             |
| 4- QUEBRA DE MATERIAL            | - | 01 TÁBUA no ataque 5; |
| 5- LUTA.                         |   |                       |

### FÍSICOS

- |                                     |   |                       |
|-------------------------------------|---|-----------------------|
| 6- SEQÜÊNCIA DE APOIO               | - | 3x cada sem descanso; |
| 7- ABDOMINAL normal                 | - | 60x                   |
| 8- ABDOMINAL curto com o pé no chão | - | 50x                   |
| 9- Pulos de CORDA                   | - | 120x sem erro         |
| 10- PASSO A FRENTE                  | - | 60x                   |

### OBSERVAÇÕES:

#### QUEBRA DE MATERIAL

- MATERIAL: TÁBUA (PINOS)  
TAMANHO: \* 30 x 20 cm  
\* Categoria Juvenil ¾ pol.  
\* Categoria Adulto 1 pol. (Feminina: ½ pol.)  
OBSERVAÇÃO: A tábua deverá estar aparelhada