



EQUI-DO

DEFESA PESSOAL



CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL

LISTA DE AVALIAÇÃO

ROXA JUVENIL

ROXA JUVENIL OBRIGATÓRIO OBTENÇÃO DE 1 GRAU

(PARA APROVAÇÃO > 60% da lista)

TÉCNICOS

1- TREINAMENTOS PROGRAMADOS NORMAL	-	1 ao 11
2- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO	-	9
3- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO	-	10
4- TREINAMENTO BÁSICO	-	11
5- QUEBRA DE MATERIAL	-	1 TÁBUA no Chute 2
6- QUEBRA DE MATERIAL	-	1 TÁBUA no Chute 3
7- QUEBRA DE MATERIAL	-	2 TELHAS no ataque 7
8- QUEBRA DE MATERIAL	-	3 TELHAS no ataque 1
9- NUNTIAKO (1 e 2)		
10- CHUTES	-	10x os CHUTES 1, 3 e 14 em seqüência;
11- LUTA		

FÍSICOS

12- SEQÜÊNCIA DE APOIO	-	5x cada sem descanso
13- BARRA palmar	-	7x
14- ABDOMINAL normal	-	120x
15- ABDOMINAL canivete	-	15x
16- Pulos de CORDA	-	300x sem erro
17- PASSO A FRENTE	-	80x
18- SALTO EM ALTURA	-	1 metro e 10 cm
19- SALTO EM DISTÂNCIA com os pés unidos e parados	-	2,00 metros
20- FICAR SEM PISCAR	-	1 minuto
21- ACROBACIAS		

OBSERVAÇÕES:

QUEBRA DE MATERIAL

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

TELHA

MATERIAL: FRANCESA

GRAU:

O aluno deverá executar 03 (três) exercícios físicos, o item 01, 01 (uma) quebra de material e luta.