



# EQUI-DO

DEFESA PESSOAL

CAMINHO DO EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL



## LISTA DE AVALIAÇÃO VERDE JUVENIL (PARA APROVAÇÃO > 50% da lista)

### TÉCNICOS

- |  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
| 1- TREINAMENTO PROGRAMADO NORMAL                 | - | 1 ao 10.              |
| 2- TREINAMENTO PROGRAMADO LENTO                  | - | 8                     |
| 3- TREINAMENTO PROGRAMADO VENDADO                | - | 9                     |
| 4- TREINAMENTO BÁSICO                            | - | 10                    |
| 5- Executar (20x) em seqüência os CHUTES 1,3 e 9 | - | (10x) cada lado.      |
| 6- QUEBRA DE MATERIAL                            | - | 01 TÁBUA no ataque 7. |
| 7- QUEBRA DE MATERIAL                            | - | 01 TÁBUA no chute 4.  |
| 8- ARMAS   | - | 1 NUNTIAKO.           |
| 9- LUTA.   | - |                       |

### FÍSICOS

- |  |   |                       |
|--|---|-----------------------|
| 10- SEQÜÊNCIA DE APOIO                             | - | 4x cada sem descanso. |
| 11- ABDOMINAL curto à 45º                          | - | 20x                   |
| 12- ABDOMINAL curto cruzando à lateral             | - | 60x                   |
| 13- Pulos de CORDA                                 | - | 150x em um minuto.    |
| 14- PASSO A FRENTE                                 | - | 70x                   |
| 15- SALTO EM DISTÂNCIA com os pés unidos e parados | - | 1,70 metros.          |
| 16- SALTO EM ALTURA                                | - | 1 metro correndo.     |

### 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