



## Programa para Terceiro Nível

### Estrela Prata (Primeira Fase)

**Período mínimo necessário: + 6 meses de prática**

Os golpes deverão ser executados em duplas com a utilização de materiais apropriados para a prática da modalidade, com 1 série de no mínimo 7 repetições para cada base. Referente à antecipação: ela deverá ser executada somente com os encaixes com 8 repetições e 4 finalizações com cada base.

OBS.: Todas as técnicas deverão começar com a postura de guarda e com a perna esquerda na frente e, subsequentemente, trocar de perna e aplicar as mesmas com a perna direita na frente.

Código 03

#### **Membros Inferiores**

- 3.01 - Na linha da cabeça, chute rodado com o calcanhar, com a perna que está atrás;
- 3.02 - Na linha do abdômen, chute rodado, com a perna que está atrás.

#### **Combinações com Membros Superiores:**

- 3.03 - Jab e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita e direto;
- 3.04 - Jab parado e direto;
- 3.05 - Jab avançando e direto;
- 3.06 - Jab recuando e direto;
- 3.07 - Esquiva lateral seguido de jab;
- 3.08 - Esquiva lateral seguido de direto.

#### **Combinações com Membros Inferiores:**

- 3.09 - Na altura das costelas, chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na Cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial;
- 3.10 - Na cabeça, chute rodado com o calcanhar, retornando a base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial.

#### **Combinações com Membros Superiores e Projeções:**

- 3.11 - Jab e direto, seguido de projeção de duas pernas para o lado;
- 3.12 - Direto, segura a perna da frente do adversário e varre a perna de apoio do mesmo (Projeção 04).

#### **Antecipação 02:**

- 3.13 - Antecipação com direto, envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço com que foi executado o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente (projeção 05).

#### **Resistência Específica:**

- Bater no saco de pancada 1 round de 2 minutos.

#### **Aplicações:**

- Lutar 1 round de 2 minutos e aplicar 3 técnicas da respectiva fase da graduação