

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 2º GRAU FAIXA AMARELA/ BOXE CHINES 3º GRADUAÇÃO - FAIXA AMARELA MUAY THAI 3º NÍVEL - KRUANG VERMELHA E 4º NÍVEL KRUANG BRANCO COM PONTA AZUL CLARA

- a. 10 MINUTOS DE CORDA
- b. 50 FLEXÕES DE BRAÇO COM PUNHO FECHADO
- c. 100 ABDOMINAIS TESOURA
- d. 10 CHUTES FRONTAIS POR PERNA
- e. 10 CHUTES LATERAIS POR PERNA
- f. 10 CHUTES CIRCULARES POR PERNA
- g. UM ROUND DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- h. UM ROUND DE PERNAS NO ESPELHO
- i. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- j. UM ROUND DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- k. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- l. UM ROUND DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- m. UM ROUND DE KICK BOXING NO SACO DE PANCADAS
- n. UM ROUND DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- o. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO

As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação, reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa, com a disciplina, o respeito e a perseverança

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 3º GRAU/BOXE CHINÊS 4º GRADUAÇÃO - FAIXA LARANJA / MUAY THAI 5º NÍVEL KRUANG PONTA AZUL CLARA

- a. 15 MINUTOS DE CORDA
- b. 150 POLICHINELOS
- c. 80 FLEXÕES DE BRAÇO COM PUNHO FECHADO
- d. 150 ABDOMINAIS TESOURA
- e. 10 CHUTES COBERTURA INTERNA POR PERNA
- f. 10 CHUTES COBERTURA EXTERNA POR PERNA
- g. 10 CHUTES GIRATÓRIOS POR PERNA
- h. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- i. UM ROUND DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- j. UM ROUND DE PERNAS NO ESPELHO
- k. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- l. UM ROUND DE KICK BOXING LOW KICK'S NO ESPELHO
- m. UM ROUND DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- n. UM ROUND DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- o. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT NO SACO DE PANCADAS
- p. UM ROUND DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- q. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO

As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação, reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa, com a disciplina, o respeito e a perseverança.

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 4º GRAU FAIXA VERDE / BOXE CHINÊS 5º GRADUAÇÃO FAIXA AZUL - MUAY THAI 6º NÍVEL KRUANG BRANCO COM PONTA AZUL ESCURO

- a. 15 MINUTOS DE CORRIDA
- b. 15 MINUTOS DE CORDA
- c. 80 FLEXÕES DE BRAÇO COM PUNHO FECHADO
- d. 200 ABDOMINAIS TESOURA
- e. 200 AGACHAMENTOS
- f. 10 CHUTES FRONTAL POR PERNA
- g. 10 CHUTES LATERAL POR PERNA
- h. 10 CHUTES CIRCULARES
- i. 10 CHUTES COBERTURA INTERNA POR PERNA
- j. 10 CHUTES COBERTURA EXTERNA POR PERNA
- k. 10 CHUTES GIRATÓRIOS POR PERNA
- l. 10 COMBINAÇÕES JAB E DIRETO
- m. 10 COMBINAÇÕES JAB E GANCHO
- n. 10 COMBINAÇÕES JAB E CRUZADO
- o. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- p. UM ROUND DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- q. UM ROUND DE PERNAS NO ESPELHO
- r. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- s. UM ROUND DE KICK BOXING LOW KICK'S NO ESPELHO
- t. UM ROUND DE THAI KICK BOXING NO ESPELHO
- u. UM ROUND DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- v. UM ROUND DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- w. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT NO SACO DE PANCADAS
- x. UM ROUND DE KICK BOXING LOW KICK'S NO SACO DE PANCADAS
- y. UM ROUND DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- z. UM ROUND DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO
- aa. UM ROUND DE KICK BOXING LOW KICK'S CONTRA ADVERSÁRIO

As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação, reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa, com a disciplina, o respeito e a perseverança.

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 5° GRAU FAIXA AZUL **BOXE CHINÊS**
6° FAIXA VERMELHA/7° CINZA/8° VERDE/9° ROXA
MUAY THAI 7° NÍVEL KRUANG AZUL ESCURA

- a. 20 MINUTOS DE CORRIDA
- b. 20 MINUTOS DE CORDA
- c. 80 FLEXÕES DE BRAÇO EM MERGULHO
- d. 100 ABDOMINAIS SUPERIORES
- e. 100 ABDOMINAIS INFERIORES
- f. 100 ABDOMINAIS TESOURA
- g. 200 AGACHAMENTOS
- h. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- i. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL PULANDO
- j. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL PULANDO
- k. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL COM CIRCULAR
- l. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL COM GIRATÓRIA
- m. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL COM CIRCULAR
- n. 10 COMBINAÇÕES JAB, DIRETO COM FRONTAL
- o. 10 COMBINAÇÕES JAB, GANCHO COM FRONTAL
- p. 10 COMBINAÇÕES JAB, CRUZADO E UPPER COUT
- q. DOIS ROUND'S DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- r. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO ESPELHO
- s. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- t. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO ESPELHO
- u. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO ESPELHO
- v. DOIS ROUND'S DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- w. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- x. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO SACO DE PANCADAS
- y. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO SACO DE PANCADAS
- z. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO SACO DE PANCADAS
- aa. DOIS ROUND'S DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- bb. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO
- cc. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S CONTRA ADVERSÁRIO
- dd. UM ROUND DE THAI KICK BOXING CONTRA ADVERSÁRIO

As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação, reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa, com a disciplina, o respeito e a perseverança.

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 6º GRAU FAIXA MARROM/ BOXE CHINÊS 10º E 11º GRADUAÇÃO MUAY THAI 8º NÍVEL AZUL ESCURO COM PONTA PRETA

- a. 20 MINUTOS DE CORRIDA
- b. 20 MINUTOS DE CORDA
- c. 80 FLEXÕES DE BRAÇO EM MERGULHO
- d. 100 ABDOMINAIS SUPERIORES
- e. 100 ABDOMINAIS INFERIORES
- f. 100 ABDOMINAIS TESOURA
- g. 200 AGACHAMENTOS
- h. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL PULANDO COM CHUTE PARA TRÁS
- i. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL PULANDO COM CHUTE PARA TRÁS
- j. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- k. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL COM CIRCULAR COM CHUTE PARA TRÁS
- l. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL, GIRATÓRIA COM CIRCULAR
- m. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL, CIRCULAR COM GIRATÓRIA
- n. 10 COMBINAÇÕES JAB, DIRETO COM JOELHADA
- o. 10 COMBINAÇÕES JAB, GANCHO COM FRONTAL
- p. 10 COMBINAÇÕES JAB, CRUZADO COM GIRATÓRIA
- q. DOIS ROUND'S DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- r. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO ESPELHO
- s. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- t. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO ESPELHO
- u. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO ESPELHO
- v. DOIS ROUND'S DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- w. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- x. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO SACO DE PANCADAS
- y. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO SACO DE PANCADAS
- z. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO SACO DE PANCADAS
- aa. QUATRO ROUND'S DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- bb. QUATRO ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO
- cc. QUATRO ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S CONTRA ADVERSÁRIO
- dd. TRÊS ROUND'S DE THAI KICK BOXING CONTRA ADVERSÁRIO

As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação, reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa, com a disciplina, o respeito e a perseverança

FEDERAÇÃO MINEIRA DE ESPORTE DE CONTATO



MATÉRIAS DE EXAME DE GRADUAÇÃO EM KICK BOXING / BOXE CHINÊS/ MUAY THAI

KICK BOXING 1º DAN FAIXA PRETA COM PONTA BRANCA

BOXE CHINES - FAIXA PRETA 12ª Graduação

MUAY THAI KRUANG PRETA 1º GRAU

- a. 20 MINUTOS DE CORRIDA
- b. 20 MINUTOS DE CORDA
- c. 30 FLEXÕES DE BRAÇO COM PUNHO FECHADO
- d. 30 FLEXÕES DE BRAÇO EM MERGULHO
- e. 30 FLEXÕES DE BRAÇO EM PARADA DE MÃO
- f. 30 FLEXÕES DE BRAÇO EM PONTA DE DEDOS
- g. 30 FLEXÕES DE BRAÇO EM TROCA DE MÃO
- h. 100 ABDOMINAIS SUPERIORES
- i. 100 ABDOMINAIS INFERIORES
- j. 100 ABDOMINAIS TESOURA
- k. 100 ABDOMINAIS CRUZADAS
- l. 200 AGACHAMENTOS
- m. (BOXE CHINÊS) 12 TIPOS DE PROJEÇÕES
- n. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL PULANDO COM CHUTE PARA TRÁS
- o. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL PULANDO COM CHUTE PARA TRÁS
- p. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL COM CIRCULAR COM CHUTE PARA TRÁS
- q. 10 CHUTES POR PERNA FRONTAL, GIRATÓRIA COM CIRCULAR
- r. 10 CHUTES POR PERNA LATERAL, CIRCULAR COM GIRATÓRIA
- s. 10 COMBINAÇÕES JAB, DIRETO COM JOELHADA SALTANDO
- t. 10 COMBINAÇÕES JAB, GANCHO COM JOELHADA LATERAL
- u. 10 COMBINAÇÕES JAB, CRUZADO COM GIRATÓRIA DE MÃO
- v. DOIS ROUND'S DE SOBRA DE BOXE NO ESPELHO
- w. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO ESPELHO
- x. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO ESPELHO
- y. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO ESPELHO
- z. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO ESPELHO
- aa. DOIS ROUND'S DE BOXE NO SACO DE PANCADAS
- bb. DOIS ROUND'S DE PERNAS NO SACO DE PANCADAS
- cc. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT NO SACO DE PANCADAS
- dd. DOIS ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S NO SACO DE PANCADAS
- ee. DOIS ROUND'S DE THAI KICK BOXING NO SACO DE PANCADAS
- ff. TRÊS ROUND'S DE BOXE CONTRA ADVERSÁRIO
- gg. CINCO ROUND'S DE KICK BOXING FULL CONTACT CONTRA ADVERSÁRIO
- hh. CINCO ROUND'S DE KICK BOXING LOW KICK'S CONTRA ADVERSÁRIO
- ii. CINCO ROUND'S DE THAI KICK BOXING CONTRA ADVERSÁRIO

***As artes marciais são um retrato da cultura presente em nossa nação,
reveladora de valores indispensáveis para uma vida plena e harmoniosa,
com a disciplina, o respeito e a perseverança***