

## Норматив I (движения)

15.09.2009

Требования: продемонстрировать движения, воспринимая их названия на слух

Критерий оценки: 50% (25) - 3 балла, 80% (40) - 4 балла, 95% (47,5)- 5 баллов

ФИО \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

### Ginga

#### Движения защиты:

- Esquiva
- Cocorinha
- Giro de negativa
- Negativa de fundo

- Negativa fugida
- Negativa lateral
- Rolê
- Resistência

- Queda de três
- Queda de quarto
- Queda de rins

#### Движения атаки:

- Armada
- Bênção
- Bênção pulada
- Biqueira
- Cabeçada
- Cotovelada
- Chapa de frente
- Chapa cruzada
- Chapa cruzada mão no chão

- Chapa giratória
- Chapéu de couro
- Escala
- Galopante
- Gancho (Esporão)
- Meia lua de frente
- Meia lua de compasso
- Meia lua de compasso uma mão no chão
- Meia lua solta

- Martelo antecipado
- Martelo de estalo
- Martelo giratório
- Martelo pulado
- Martelo de giro
- Joelhada
- Ponteira
- Parafuso
- Queixada

#### Движения акробатики:

- Aú aberto
- Aú agulha
- Aú dobrado

- Aú fechado
- Aú parado
- Bananeira

- Bananeira com a cabeça no chão
- Rolê de ponte

#### Движения бросков:

- Chinelo
- Cruz

- Rasteira

- Tesoura de chão