

# 爪強烈協會中國武術功夫 ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



## 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*

# 爪強烈協會中國武術功夫 ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



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

### **KICK BOXING 3º GRAU/BOXE CHINES 4º GRADUAÇÃO - FAIXA LARANJA /MUAY THAI 5º NIVEL 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.*

# 爪強烈協會中國武術功夫 ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



## 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.*

# 爪強烈協會中國武術功夫

## ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



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

**KICK BOXING 5º GRAU FAIXA AZUL** **BOXE CHINÊS**

**6º FAIXA VERMELHA** **7º CINZA** **8º VERDE** **9º ROXA**

**MUAY THAI 7º 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.*

# 爪強烈協會中國武術功夫 ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



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

**KICK BOXING 6º GRAU FAIXA MARROM/ BOXE CHINES 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***

# 爪強烈協會中國武術功夫

## ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



### 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.*



# 爪強烈協會中國武術功夫

## ASSOCIAÇÃO GARRA FORTE DE ARTES MARCIAIS CHINESA



### GRADUAÇÃO DE KUNG FU

#### *Sistema Shaolin Tai 24*

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1º Forma - Branca               |           |
| 2º Forma - Amarela              |           |
| 3º Forma - Laranja              |           |
| 4º Forma - Verde                |           |
| 5º Forma - Azul                 |           |
| 6º Forma - Vermelha             |           |
| 7º Forma - Marrom               |           |
| 8º Forma - Roxo                 |           |
| 9º Forma - Roxo com ponta preta |           |
| 10º Forma - Preta               |           |
| 11º Faixa Preta 1º Tuan         | ■         |
| 12º faixa Preta 2º Tuan         | ■ ■       |
| 13º faixa Preta 3º Tuan         | ■ ■ ■     |
| 14º faixa Preta 4º Tuan         | ■ ■ ■ ■   |
| 15º faixa Preta 5º Tuan         | ■ ■ ■ ■ ■ |

#### *Para Gradua é necessário:*

- ✓ 30mim de TAF (Teste de Aptidão Física)
- ✓ Demonstra as técnicas de Defesa Pessoal
- ✓ Demonstra os Chutes
- ✓ Prova oral sobre o conhecimento do estilo
- ✓ Demonstra Disciplina
- ✓ Demonstra a Forma no qual ira se gradua



Grão Mestre Jose Carlos da Silva (Roberto)  
Presidente Diretor Técnico da Associação Garra  
Forte de Artes Marciais Chinesa  
Presidente da Federação Mineira de Esporte de  
Contato

*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.*