

	Titulo	Descrição	Duração
<b>UV1</b>	Movimentos Ofensivos	De frente, Diagonal e de Lado - Mão aberta/ punho /dedos - Pontapé frontal - Pontapé frontal+3 golpes de punho - 3 golpes de punho+Frontal	1 execução a cada posição
<b>UV2</b>	Sombra (Punhos + Pernas)	- 20 golpes de pernas minimo - Os golpes punho devem ser colocados (punho fechado/mão aberta/dedos esticados) entre os vários pedidos - Ordem dos trabalhos pedidos: 1. deslocamento (4 direcções com directo da frente; 2. pontapés com meio passo (frontal, circular, lateral, semi-gancho, retaguarda); 3. Pontapés em ressalto (frontal, circular, lateral, semi-gancho)	3 minutos
<b>UV3</b> <b>Def. Punhos e Pernas</b>	a) Defesa contra ataques conhecidos b) Defesa contra pontapés baixos c) Defesa contra ataques desconhecidos	a) Paradas e contra-ataque + controlo(agarre): - golpe de punho à cara; - golpe de punho ao tronco; - Pontapé frontal ao tronco; - Pontapé circular ao tronco; - Pontapé Lateral.  b) Contra-ataque com pelo menos 2 golpes.  c) Defesa e Contra-ataque aos ataques colocados: - Não recuar; - em simultaneo sempre que possível; - reagir mesmo que seja tocado; - evitar movimentos inúteis.	a) uma execução à esquerda e direita;           b) não tem tempo definido  c) Pelo menos 5 ataques minimos



Plano do Programa Técnico de Cinto Negro - I Darga

	<b>Título</b>	<b>Descrição</b>	<b>Duração</b>
<b>UV4</b> <b>Agarres</b>	Defesa contra Agarres	Defesa + Contra ataque com mínimo de 2 golpes	Não tem tempo definido
<b>UV5</b> <b>Armas brancas</b>	a) Defesas básicas contra faca e bastão  b) vs 2 agressores (um com faca e outro com bastão)	- a) Defesas básicas (os ataques com a mão direita e esquerda): 1. bastão descendente, circular e baixo 2. faca descendente, ascendente e estocada * Os ataques são efectuados de frente	a) Não tem tempo definido  b) 1 min
<b>UV6</b> <b>Arma de fogo</b>	Ameaça com pistola	- De frente, de lado (frente e atrás do braço) e por detrás  - Contra um direito e esquerdino	Não tem tempo definido
<b>UV7</b> <b>Combate</b>	Combate Duro		2 assaltos de 2 minutos com 30 segundos de descanso



Título	Descrição	Duração
<p><b>UV1</b></p>	<p>Movimentos Ofensivos sem levar ao chão</p> <p>De frente, Diagonal e de Lado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 golpes de punho+ 2 cotovelos;</li> <li>- Pontapé frontal+ 2 golpes de punho+ 2 cotovelos;</li> <li>- 2 golpes de punhos+ 2 ganchos +pontapé frontal</li> </ul>	<p>1 execução a cada posição</p>
<p><b>UV2</b></p>	<p>Sombra (Punhos + Pernas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 golpes de pernas minimo;</li> <li>- Os golpes punho devem ser colocados (punho fechado/mão aberta/dedos esticados) entre os vários movimentos pedidos;</li> <li>- Ordem dos trabalhos pedidos:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. deslocamento (4 direcções com directo da frente;</li> <li>2. pontapés com meio passo (frontal, circular, lateral, semi-gancho, retaguarda);                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficar em equilibrio no pontapé lateral alguns segundos;</li> </ul> </li> <li>3. 10 golpes com a perna da frente sem pousar a perna;</li> <li>4. Pontapé frontal de trás +salto e pontapé interior da mesma perna;</li> <li>5. Pontapé Circular da perna de trás+ salto e pontapé interior com a mesma perna;</li> <li>6. Pontapé Circular da perna de trás+salto e pontapé circular com a mesma perna;</li> <li>7. Pontapé exterior saltado;</li> <li>8. Pontapé de gancho saltado;</li> <li>9. Pontapés em ressalto (frontal, circular, lateral, semi-gancho)</li> </ol> </li> </ul>	<p>3 minutos</p>



Plano do Programa Técnico de Cinto Negro - II Darga

	<b>Título</b>	<b>Descrição</b>	<b>Duração</b>
<b>UV3</b> <b>Def. Punhos e Pernas</b> <b>+ levar ao solo</b>	<p>a) Defesa contra ataques conhecidos</p> <p>b) Defesa contra pontapés baixos</p> <p>c) Defesa contra ataques desconhecidos</p>	<p>a) Paradas e contra-ataque + controlo(agarre):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- golpe de punho à cara;</li> <li>- golpe de punho ao tronco;</li> <li>- Pontapé frontal ao tronco;</li> <li>- Pontapé circular ao tronco;</li> <li>- Pontapé Lateral.</li> </ul> <p>b) Contra-ataque com pelo menos 2 golpes.</p> <p>c) Defesa e Contra-ataque aos ataques colocados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Não recuar;</li> <li>- em simultaneo sempre que possível;</li> <li>- reagir mesmo que seja tocado;</li> <li>- evitar movimentos inúteis.</li> </ul>	<p>a) uma execução à esquerda e direita;</p> <p>b) não tem tempo definido</p> <p>c) Pelo menos 5 ataques minimos</p>
<b>UV4</b> <b>Agarres</b>	Defesa contra Agarres	Defesa + Contra ataque com minimo de 2 golpes + levar ao solo	Não tem tempo definido



	Titulo	Descrição	Duração
<b>UV5</b>  <b>Armas brancas</b>	a) Defesas básicas contra faca e bastão	a) Defesas básicas (os ataques com a mão direita e esquerda): 1. De frente: bastão todos os ataques de cima até baixo / De lado: alto , médio e baixo  2. De frente: faca todos os ataques de cima para baixo/ todos os ataques de baixo para cima/estocada * Os ataques são efectuados de frente a todos os níveis e distancias	a) Não tem tempo definido
	b) vs 2 agressores (um com faca e outro com bastão)		
	c) Todos os ângulos		
	d) ataque de faca + agarre ou golpe (antes do ataque)	b) defender+contra-ataque+desarmar e utilizar a arma extraída para defender e contra-atacar	
	e) ameaças de faca	c) Ataque livre de bastão e faca vindo de todos os ângulos	b) 1 min
	f) Utilização faca e bastão	d) Agarre+faca /golpe+faca (qualquer agarre - roupa/braço/pescoço) (qualquer ataque-punho/frontal/circular/lateral)  e) Todas as ameaças de faca (O maior número de possibilidades/ os ataques são em pé, estáticos e em movimento)  f) faca contra faca e bastão / bastão contra faca e bastão (trabalho técnico e de combate /todos os ataques)	c) Não tem tempo definido  d) Não tem tempo definido  e) Não tem tempo definido  f) Não tem tempo definido



	<b>Título</b>	<b>Descrição</b>	<b>Duração</b>
<b>UV6</b> <b>Arma de fogo</b>	a) Ameaça com pistola  b) Proteção de um grupo	a) São todos os ângulos. - De frente, de lado e por detrás  - Contra um direito e esquerdino  - Os ataques são em pé, estáticos e em movimento.  b) Ameaça um terceiro com pistola e com granada.	a) Não tem tempo definido.       b) Não tem tempo definido.
<b>UV7</b> <b>Combate</b>	Combate Duro	a) Combate contra um;  b) Combate contra 2 adversários.	a) 2 assaltos de 2 minutos com 30 segundos de descanso; b) 1 assalto de 2 minutos.*  * O intervalo de tempo máximo de descanso entre a) e b) não deve exceder mais de 5 min.

