



PROVA TÉCNICA | Curso de Treinadores de Krav Maga – Grau I

Data: ____ - ____ - ____

Localização: _____

		ID Candidato																		
Nome da técnica: Passo Um																				
1	Queda "dura" cai para a frente																			
2	Rolamento lateral																			
3	Ataque de cabeçada																			
4	Ataque de cotovelo contra um grupo (começar por enganar ato)																			
5	Quedas e projecções / Grande varrimento - do lado de fora																			
6	Quedas e projecções / Machine gun takedown																			
7	Solte o Headlock por trás no chão / Comece da posição sentada / As pernas do atacante estão livres																			
8	Solte o Headlock por trás no chão / Comece da posição sentado / As pernas do atacante estão cruzadas																			
9	Defesas Vs. Pontapé Lateral / Defesa Geral Vs. Pontapé Lateral - recuar para trás, levantar a perna dianteira e executar defesa externa baixa (com mão dianteira)																			
10	Defesas Vs. Pontapé lateral / Scooping / Com a mão da frente Vs. Pontapé lateral até meia altura - avançar																			
11	Defesas Vs. Pontapé lateral / Scooping / Com a mão tras Vs. Pontapé lateral até meia altura – avançar diagonal para a frente com a perna da frente																			
12	Defesas VS pontapé lateral / Antebraço da frente defesa																			
13	Cavaliers para trás																			
14	Cavaliers Avançar																			
15	Um empurrão rápido com o cotovelo Cavaliers - done as with G1F1 or G1F2																			
16	Desarmar arma usando cavalier para baixo																			
17	Pontapés gerais Defesas contra-ataques com faca /Chute lateral para costelas mais baixas /plexo solar																			
18	Pontapé gerais Defesas contra-ataques de faca / sair da linha, pontapé circular com plexo solar do pé aos genitais ou barriga																			
19	Defesas contra faca descendente / Pontapé nos genitais (quando o agressor tem pouco impulso para a frente																			

Somatório parcial: _____



PROVA TÉCNICA | Curso de Treinadores de Krav Maga – Grau I

Data: ____ - ____ - ____

Localização: _____

Nome da técnica: Passo Um										
20	Defesas contra facada descendente / Defesa 360									
21	Defesas contra facada ascendente / Da postura passiva à curta distância - 360 - contra-ataque, avançar e envolver o antebraço									
22	Defesas contra a facada ascendente / Da postura de luta a media distancia Defesa interior com diagonal antebraço terminando com desarme cavalier									
23	Defesa contra um ataque de bastão como se fosse um taco de beisebol / Mão da frente para baixo, mão Traz para cima									
24	Defensa de ataque de bastão no diagonal movimento de chicotada para a cara - Parar movimento de defesa interna com ambas as mãos									
25	Defesa contra a ameaça de armas de mão de frente / indo para o lado morto									
26	Defesa contra a ameaça de armas de mão da frente / Ir para o lado Vivo									
Nome da técnica: Passo Dois										
27	Agarre de cabelo com uma mão Vs. Libertação com as duas mãos									
28	Agarre de "urso" chave Nelson Vs. Prevenção e Libertação									
29	Estrangulamento com agarre de cabeça "head locks" Vs. Libertação									
30	Ameaças de ataque de faca a media e a curta distância Vs defesa									
31	Ataque de bastão com uma e com duas mãos Vs. defesa e contra ataque									
32	Pontapés Vs. Defesas com as mãos e pernas									
33	Ataques 360° Vs. Defesas com socos									
34	Nível Anterior Vs. Libertação do chão									
35	Quedas com rolamentos para trás, de lado e para a frente									
Estrangulamentos: Passo Três										
36	Olhos abertos Técnicas de prevenção e defesa									
37	Olhos fechados Técnicas prevenção e libertação tardias									
38	Defender começa com olhos fechados – deitado no chão, e de pé Vs. 2 atacantes									
Nome da técnica: Passo Quarto										
39	Zombie Vs. 2 + faca + Pontapés + stick. 2 rounds of 2 min - O defensor defende contra uma variedade de ataques anteriormente desconhecidos - Defensor começa de olho aberto									
Nome da técnica: Passo Cinco										
40	Atacar 1 alvo fixo, usando ângulos diferentes, distâncias, alturas e posições									
41	Combate leve com equipamento de segurança de proteção									
42	Avaliação de Instrutores									
Nome da técnica: Passo Seis										
43	(5 Flexões, 10 Agachamentos, 15 Sit ups) X5									

Resultado final:

Decisão:

Legenda:

A – Aprovado

C – Aprovado de modo condicional

R – Reprovado



PROVA TÉCNICA | Curso de Treinadores de Krav Maga – Grau I

Data: ____ - ____ - ____

Localização: _____

Formandos

ID	Nome completo	Assinatura
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____
9	_____	_____
10	_____	_____
11	_____	_____
12	_____	_____
13	_____	_____
14	_____	_____
15	_____	_____
16	_____	_____
17	_____	_____
18	_____	_____
19	_____	_____
20	_____	_____
21	_____	_____
22	_____	_____
23	_____	_____
24	_____	_____
25	_____	_____
26	_____	_____
27	_____	_____
28	_____	_____
29	_____	_____
30	_____	_____

Examinadores

Nome completo	N.º TPTD	Assinatura
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____



PROVA TÉCNICA | Curso de Treinadores de Krav Maga – Grau I

Data: ____ - ____ - ____

Localização: _____

1. Caracterização da Prova

a. Requisitos específicos de acesso ao curso de Treinadores de Krav Maga, a cumprir pelos candidatos

Demonstrar capacidade de execução das 43 técnicas e ações motoras descritas na folha de registo da prova técnica.

b. Observações

Tempo estimado de execução da prova por candidato: máx. 30 minutos.

Presença de três examinadores.

c. Condições Logísticas para a Realização da prova técnica e das partes práticas do Curso de Treinadores

Instalações: Sala ampla, com pelo menos 30 metros quadrados até 10 participantes.

Equipamentos necessários: Uma mesa, três cadeiras e um computador.

2. Critérios de pontuação da tarefa

Observação	Pontuação
Não realiza, nem age	0
Realiza, com imperfeições	1
Realiza, com perfeição	2

Nota: A pontuação de cada item deve derivar de uma apreciação conjunta dos três examinadores.

3. Fórmula de cálculo da pontuação final (PF)

$PF = (\text{somatório da classificação das tarefas}) / 8,3 \times 10$

4. Critérios de Aprovação à Prova Técnica

Pontuação final	Decisão
>85%	Aprovado
80-85%	Aprovado de modo condicional (requer ser testado novamente pelo próprio instrutor apenas nos erros executados)
<80%	Reprovado

5. Perfil do Examinador / Avaliador

Titular de TPDT de Krav Maga de Grau II, com um mínimo de 3 (três) anos de prática efetiva enquanto treinador.