FICHA DE AVALIAÇÃO · MUAY THAI

Confederação do Brasil · CMKB · cmkb.site

Aluno: _____ **Data do exame:** _____

Academia/Equipe: _____ **Professor responsável:** _____

Graduação atual: _____ **Graduação pretendida:** _____

Local: _____ **Modalidade:** Muay Thai

Marque a nota de cada item (5 a 10), circulando o número, ou digite a nota se preencher no computador.

AQUECIMENTO E CONDICIONAMENTO

	5	6	7	8	9	10
Aquecimento (20 min) e Alongamento Geral (5 minutos)	○	○	○	○	○	○
Aquecimento geral (conduzido pelo professor ministrante)	○	○	○	○	○	○
Flexão de braço: 30 repetições (pode fazer 10 + 10 + 10)	○	○	○	○	○	○
Abdominais: 50 repetições sem pausa	○	○	○	○	○	○

MOVIMENTAÇÃO

	5	6	7	8	9	10
Movimentação para frente (inspirado no Muay Thai)	○	○	○	○	○	○
Movimentação em círculo (inspirado no Muay Thai)	○	○	○	○	○	○
Saltitos com chutes (Skipping Kicks): 20 saltitos em cada perna	○	○	○	○	○	○
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra-golpe)	○	○	○	○	○	○
Deslizamento com chutes (Sliding Kicks)	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

SOCOS

	5	6	7	8	9	10
Jab	○	○	○	○	○	○
Direto	○	○	○	○	○	○
Cruzado	○	○	○	○	○	○
Uppercut	○	○	○	○	○	○
Gancho	○	○	○	○	○	○
Superman Punch	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

CHUTES

	5	6	7	8	9	10
Chute frontal	○	○	○	○	○	○
Lateral (Side Kick)	○	○	○	○	○	○
Low Kick	○	○	○	○	○	○
Giratório com o calcanhar (Spinning Hook Kick)	○	○	○	○	○	○
Giratório circular alto	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

COBERTURAS

	5	6	7	8	9	10
Cobertura interna	○	○	○	○	○	○
Cobertura externa	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

JOELHADAS

	5	6	7	8	9	10
Joelhadas direita e esquerda no clinch	○	○	○	○	○	○
Joelhada frontal lateral com direita e esquerda no clinch	○	○	○	○	○	○
Joelhada pulando (saltada)	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

COTOVELADAS

	5	6	7	8	9	10
Cotovela lateral	○	○	○	○	○	○
Cotovela subindo	○	○	○	○	○	○
Cotovela de cima para baixo	○	○	○	○	○	○
Cotovela giratória (Spinning Elbow)	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

BLOQUEIOS

	5	6	7	8	9	10
De chute frontal	○	○	○	○	○	○
De chute semicircular	○	○	○	○	○	○
De Low Kick	○	○	○	○	○	○
Outro (ministrante): _____	○	○	○	○	○	○

COMBINAÇÕES E OUTROS ESTUDOS

	5	6	7	8	9	10
Combinações em sequência: 2 sequências utilizando os fundamentos desta graduação	○	○	○	○	○	○
Movimentação de entrada e saída (golpe e contra-golpe)	○	○	○	○	○	○

SEQUÊNCIAS GERAIS (livres, feitas pelo ministrante)

	5	6	7	8	9	10
Sequência 1: _____	○	○	○	○	○	○
Sequência 2: _____	○	○	○	○	○	○
Sequência 3: _____	○	○	○	○	○	○
Sequência 4: _____	○	○	○	○	○	○

SEQUÊNCIA AVANÇADA (3 rounds cada)

	5	6	7	8	9	10
Sombra: 3 rounds ☐ R1 ☐ R2 ☐ R3	○	○	○	○	○	○
Aparadores (sequência do ministrante): 3 rounds ☐ R1 ☐ R2 ☐ R3	○	○	○	○	○	○
Sparring: 3 rounds ☐ R1 ☐ R2 ☐ R3	○	○	○	○	○	○

RESULTADO DA AVALIAÇÃO

Soma dos pontos: _____ **Itens avaliados (de 48):** _____ **Nota final (soma ÷ itens):** _____

Aprovado ☐ **Reprovado** ☐ **Graduação aprovada:** _____

Observações do examinador:

COMO SOMAR: 1) Some as notas (5 a 10) de todos os itens avaliados e escreva em "Soma dos pontos". 2) Conte quantos itens foram avaliados; linhas em branco, como as do ministrante, não contam. 3) **Nota final = soma ÷ itens avaliados.** Ex.: 40 itens avaliados e soma 320 → 320 ÷ 40 = 8,0.

Assinatura do examinador	Assinatura do professor responsável	Presidente CMKB — Fábio Alves Tabosa