

CEINTURE VERTE FONCÉE

Esquivas	Description	Réussi	A travailler
Guarda baixa			
Negativa de dentro			
Negativa recuando			
Negativa inversa com negativa de frente			

Golpes	Description	Réussi	A travailler
Meia lua presa	Comme meia lua de compasso mais avec une seule main au sol		
Meia lua solta	Meia lua de compasso sans les mains		
Armada de tráz	Armada avec la jambe de derrière		
Martelo da quebrada baixa avancando lateral			
Martelo da quebrada baixa recuando			
Martelo fintando	Menacer avec la jambe de derrière, attaquer avec la jambe avant		

Vingativas	Description	Réussi	A travailler
Na ginga	Ensemble et contraire		
Nos golpes	A choix armada ou queixada		

Acrobacias obrigatórias	Description	Réussi	A travailler
Giratoria			
Martelo cruzado			
Aù batido			
Ponte	Se mettre en pont et sortir du pont sans se coucher		

Música obligatoria	Description	Réussi	A travailler
Berimbau	Notions de base		
Atabaque	Rythme de base de la capoeira		
Pandeiro	Rythme de base de la capoeira		
Canto	Une chanson simple en jouant un instrument à choix		