Systema - Mapa de Exames

Data:

A pontuação do equipamento vai de 0 a 2 pontos

A pontuação vai de 0 a 3 pontos em cada apreciação

0,5 – Muito fraco	1 – Fraco	1,5 – Médio	2 – Bom	2,5 – Muito Bom	3 – Excelente

Cintos	Nome do atleta	Equipamento	Técnicas Braços Pernas c/s/avanço	Trabalho de Saco e Plastrons	Esquivas e Bloqueios a dois	Apreciação Técnica Combate a dois	Técnica de Defesa Pessoal	Condição Física / Ritmo Cardíaco	TOTAL