

# PROGRAMAÇÃO OFICIAL

Versão 30 de novembro de 2020

ATIVIDADE	DIA	DATA	HORÁRIO
Sorteio	Ter	27 de outubro/2020	18h30
Abertura			18h00
1ª Rodada (oitavas de final) – Sub-13	Qua	28 de outubro/2020	18h30
1ª Rodada – Sub-18			18h30
1ª Rodada – Sub-21			
1ª Rodada – Sênior	Qui	29 de outubro/2020	18h30
1ª Rodada (oitavas de final) – Veteranos 1			
1ª Rodada (oitavas de final) – Sub-15	Ter	03 de novembro/2020	18h30
1ª Rodada (oitavas de final) – Veteranos 2			
2ª Rodada (oitavas de final) – Sub-18	Qua	04 de novembro/2020	18h30
2ª Rodada (oitavas de final) – Sub-21	Qui	05 de novembro/2020	18h30
2ª Rodada (oitavas de final) – Sênior	Ter	10 de novembro/2020	18h30
Quartas de final – Sub-13, Sub-15, Vet. 2	Qua	11 de novembro/2020	18h30
Quartas de final – Sub-18 e Sub-21	Qui	12 de novembro/2020	18h30
Quartas de final – Sênior e Veteranos 1	Seg	16 de novembro/2020	18h30
Semifinais – Sub-13, Sub-15 e Veteranos 2	Ter	17 de novembro/2020	18h30
Semifinais – Sub-18, Sub-21, Sênior e Vet. 1	Qua	18 de novembro/2020	18h30
Finais - todas as classes	Qui	19 de novembro/2020	18h30

## CRONOGRAMA POR CLASSE / VÍDEO

SUB-13				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: salto vertical – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qua	28 de outubro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OxirFUraPY&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=OxirFUraPY&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=3</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: agachamento paralelo – seoi-nage direita (ou esquerda) – seoi-nage esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qua	11 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=5</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: passada direita (ou esquerda) – passada esquerda (ou direita) – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Ter	17 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHCfs_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=sHCfs_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=7</a>
Final	Sequência a ser realizada: meio burpee – uchi-mata direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvV_a6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=lvV_a6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=9</a>

SUB-15				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: salto vertical – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Ter	03 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oxi_rFUsraPY&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=Oxi_rFUsraPY&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=3</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: agachamento paralelo – seoi-nage direita (ou esquerda) – seoi-nage esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qua	11 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=5</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: passada direita (ou esquerda) – passada esquerda (ou direita) – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Ter	17 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHCfS_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=sHCfS_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=7</a>
Final	Sequência a ser realizada: meio burpee – uchi-mata direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvV_a6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=lvV_a6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=9</a>

SUB-18				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada	Sequência a ser realizada: mergulho – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qua	28 de outubro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2</a>
2ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: burpee com palma – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qua	04 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f1nlfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=f1nlfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: seoi-nage direita (ou esquerda) – salto – seoi-nage esquerda (ou direita) – salto. Duração: 1'30.	Qui	12 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: pistol esquerda (ou direita) – uchi-mata direita (ou esquerda) – pistol direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qua	18 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8</a>
Final	Sequência a ser realizada: ouchi-gari direita (ou esquerda) + flexão de braços + ouchi-gari esquerda (ou direita) + flexão de braços. Duração: 1'30.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNzS&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNzS&amp;list=PLPLWJ1nalE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10</a>

SUB-21				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada	Sequência a ser realizada: mergulho – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qui	29 de outubro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2</a>
2ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: burpee com palma – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qui	05 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f1nfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=f1nfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: seoi-nage direita (ou esquerda) – salto – seoi-nage esquerda (ou direita) – salto. Duração: 1'30.	Qui	12 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: pistol esquerda (ou direita) – uchi-mata direita (ou esquerda) – pistol direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qua	18 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8</a>
Final	Sequência a ser realizada: ouchi-gari direita (ou esquerda) + flexão de braços + ouchi-gari esquerda (ou direita) + flexão de braços. Duração: 1'30.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10</a>

SÊNIOR				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada	Sequência a ser realizada: mergulho – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qui	29 de outubro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=aXVBCewf9Ag&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=2</a>
2ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: burpee com palma – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Ter	10 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f1nfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=f1nfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=4</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: seoi-nage direita (ou esquerda) – salto – seoi-nage esquerda (ou direita) – salto. Duração: 1'30.	Seg	16 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=6</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: pistol esquerda (ou direita) – uchi-mata direita (ou esquerda) – pistol direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'30.	Qua	18 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=8</a>
Final	Sequência a ser realizada: ouchi-gari direita (ou esquerda) + flexão de braços + ouchi-gari esquerda (ou direita) + flexão de braços. Duração: 1'30.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSol.Tth9Z&amp;index=10</a>

<b>VETERANOS 1</b>				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: burpee com palma – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qui	29 de outubro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f1nlfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=f1nlfy55GLA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=4</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: seoi-nage direita (ou esquerda) – salto – seoi-nage esquerda (ou direita) – salto. Duração: 1'00.	Seg	16 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=XkVd65ZOHaA&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=6</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: pistol esquerda (ou direita) – uchi-mata direita (ou esquerda) – pistol direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qua	18 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=eUJQYDPA59A&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=8</a>
Final	Sequência a ser realizada: ouchi-gari direita (ou esquerda) + flexão de braços + ouchi-gari esquerda (ou direita) + flexão de braços. Duração: 1'00.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=UMThZ0OXNZs&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=10</a>

<b>VETERANOS 2</b>				
Rodada	Vídeo	Dia	Data	Link
1ª Rodada (oitavas de final)	Sequência a ser realizada: salto vertical – tai-otoshi direita (ou esquerda) – tai-otoshi esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Ter	03 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OxifRUsraPY&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=OxifRUsraPY&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=3</a>
Quartas de final	Sequência a ser realizada: agachamento paralelo – seoi-nage direita (ou esquerda) – seoi-nage esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qua	11 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=f6h2WYYWHyQ&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=5</a>
Semifinais	Sequência a ser realizada: passada direita (ou esquerda) – passada esquerda (ou direita) – kouchi-gari direita (ou esquerda) – kouchi-gari esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Ter	17 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHCfS_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=sHCfS_XHeZw&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=7</a>
Final	Sequência a ser realizada: meio burpee – uchi-mata direita (ou esquerda) – uchi-mata esquerda (ou direita). Duração: 1'00.	Qui	19 de novembro/2020	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvVa6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=lvVa6Q-5Qdw&amp;list=PLPLWJ1naIE71GgChg1pIN49OdSolTth9Z&amp;index=9</a>