

REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR
DESPORTOS DE COMBATE /ARTES MARCIAIS

> COMPONENTE DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA – REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO GI

Modalidade: **Songahm**

1. Arte Marcial Songahm (2h):

- 1.1. História do Songahm e do seu fundador
- 1.2. Filosofia e sistema de graduação de Songahm
- 1.3. Fórmulas Tradicionais de Songahm

Competências de Saída

- Conhecer a história e evolução da Arte Marcial Songahm;
- Relacionar a progressão do treino com o sistema de graduação de Songahm;
- Conhecer e demonstrar as Fórmulas Tradicionais de Songahm.

2. Regulamento de competição (4h):

- 2.1. Combate
- 2.2. Combate de Bastão Curto
- 2.3. Fórmula Tradicional
- 2.4. Fórmula Extreme Martial Arts
- 2.5. Fórmulas de Armas Tradicionais

Competências de Saída

- Conhecer o regulamento de competição das várias disciplinas de Songahm.