



LE PARKOUR

1. Contar a história da prática do Le Parkour, seus fundamentos, criador, objetivos, diferença entre o Parkour e o free running e outros pontos ao seu examinador.
2. Explicar e demonstrar a importância do aquecimento antes de uma prática física;
3. Demonstrar que tem conhecimento das roupas adequadas para prática de Le Parkour;
4. Ter conhecimento de como tratar e aplicar os primeiros socorros as principais lesões da prática de Le Parkour, como escoriações, fraturas, entorses e demais variações de trauma por acidente ou fadiga;
5. Demonstrar conhecimento dos movimentos básicos da modalidade, além de dois movimentos combinados ou de maior complexidade;
6. Fazer um percurso de no mínimo 2000 m em 10 min, com diferentes níveis de dificuldade, de preferência nas redondezas da sua unidade escoteira local;
7. Demonstrar de forma prática possuir habilidade sobre os diferentes tipos de aterrissagem e amortização de quedas ;
8. Orientar, planejar, capacitar e executar em sua seção uma atividade onde exista um percurso de no mínimo 1400m, com obstáculos de diferentes níveis;
9. Preparar um vídeo da seção, com convidados, fazendo parkour, divulgando na Internet e objetivando a divulgação da seção escoteira local.