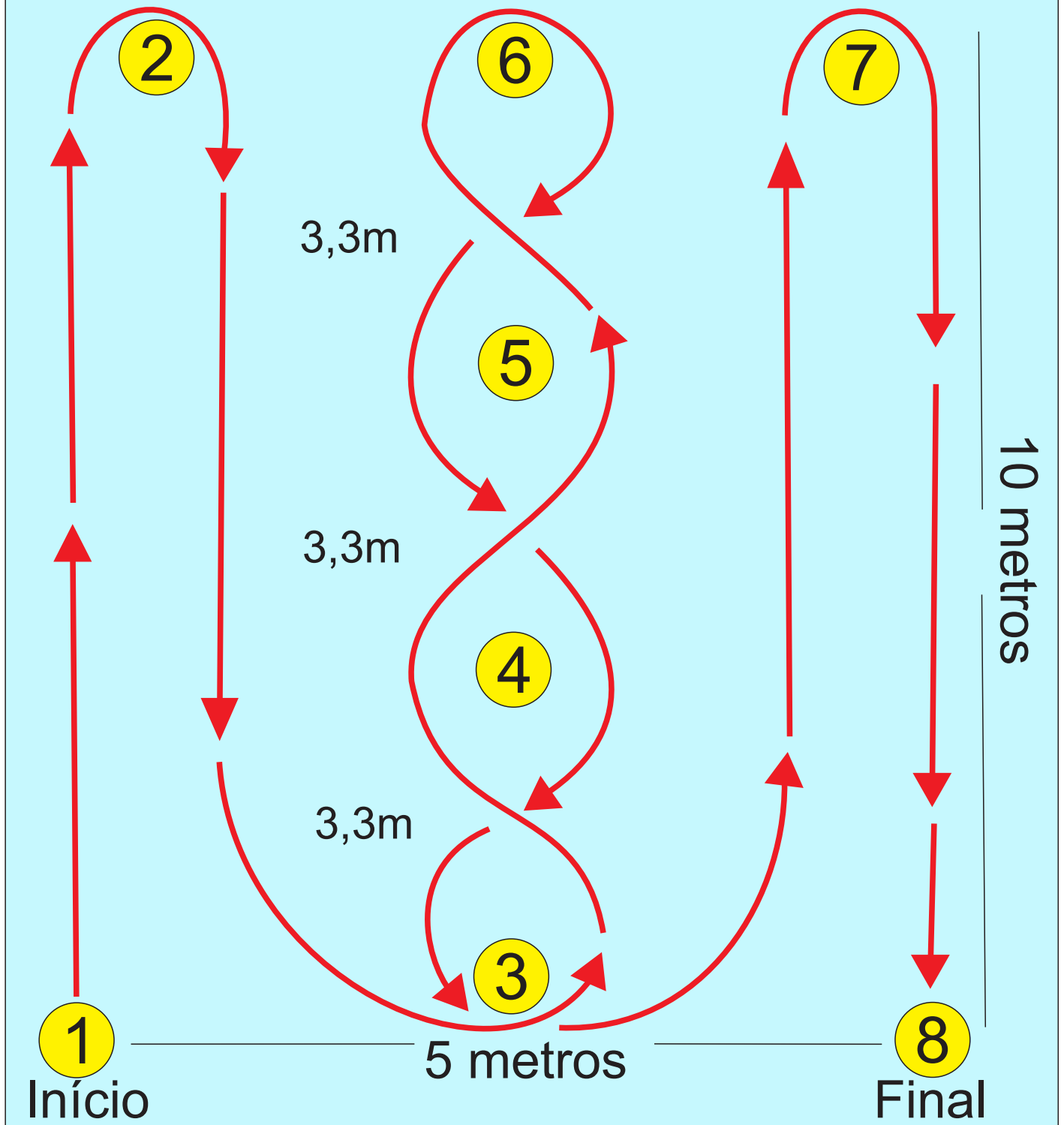




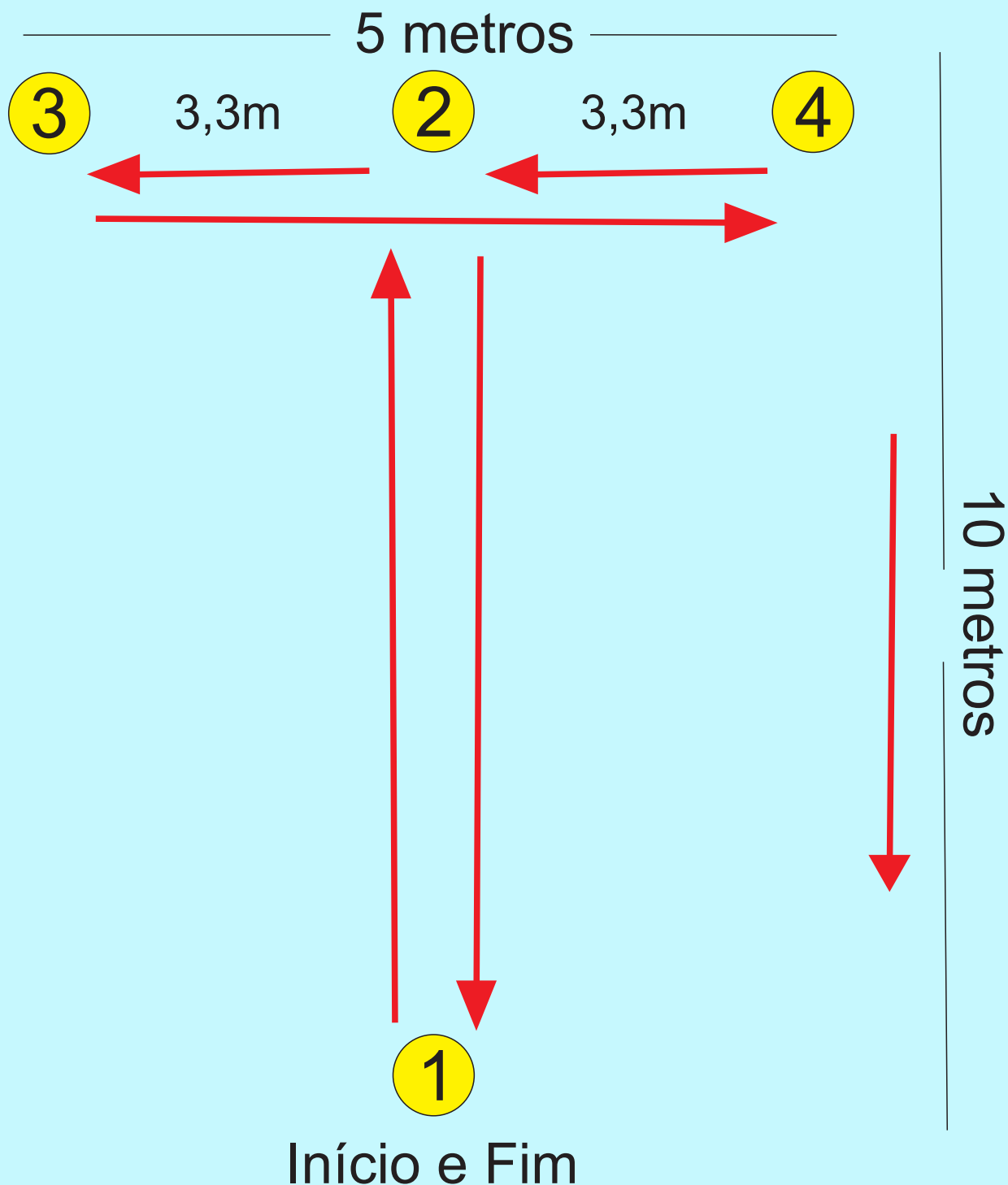
TAEKWONDO JTF Teste de Agilidade - Illinois Agility Test



Início: Posição deitado (tipo flexão)
Variação: Pode iniciar também de pé.



TAEKWONDO JTF Teste de Agilidade - T Test



Início: Posição deitado (tipo flexão)

Variação: Pode iniciar também de pé.

Cone 1 ao 2 - Corrida normal

Cone 2 ao 3, 3 ao 4 e 4 ao 2 - Corrida lateral

Cone 2 ao 1 - Corrida de costa.