

## PARKOUR

1. Contar a história da prática do Parkour, seus fundamentos, criador, objetivos 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 Parkour.
4. Ter conhecimento de como tratar e aplicar os primeiros socorros nas principais lesões da prática de 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 500 m em 5min, 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 300m, com obstáculos de diferentes níveis, que envolva técnicas básicas destinadas a iniciantes.
9. Preparar um vídeo da seção, com convidados, fazendo Parkour. O vídeo deverá ser publicado na internet com objetivo de divulgar sua seção.