

## CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO DÉCIMO NÍVEL (Di Shi Ji, 第十級)

---

### Luta Nocturna

#### I Mãos Aderentes e Enroscar

#### II Qigong Suave

#### III Reacção

1. 12 sacos pendurados, 25Kgs cada, sem luz

#### IV Resistência

1. Combate 15 minutos/sessão, 3 minutos de intervalo, 2 rounds

#### V Condicionamento do Corpo

Opcional (Cavidades + Testículos)