



Exame para Faixa Azul

OBSERVAÇÕES GERAIS

Procedimentos para realizar a graduação:

- 1) O professor responsável pelo atleta deverá encaminhar, via email, até a data informada, a indicação do atleta na tabela padrão de graduação fornecida pela JA Jiu-Jitsu;
- 2) Informamos que os dados dos alunos deverão ser enviados completos e corretos, salientamos que qualquer erro no preenchimento da tabela arcará em erros na confecção dos Diplomas dos alunos. Desta forma, pedimos aos professores responsáveis para atentarem ao preenchimento correto da tabela, pois será de sua responsabilidade os custos para a confecção de um novo diploma, caso venha a ter algum erro nos dados repassados.
- 3) O atleta deverá comparecer na data do Exame portando um documento de identificação com foto;
- 4) Pagamento do valor de R\$ 150,00 (cento e cinquenta reais).
- 5) TODOS os alunos deverão saber o histórico do Jiu Jitsu no mundo, no Brasil e o tempo de luta, pelas faixas. As categorias de peso. As categorias por idade e todas as faixas do Jiu Jitsu brasileiro.

O Exame:

- 1) Serão realizadas duas (2) Provas: Prova Teórica (objetiva) e Prova Prática (técnica);
- 2) Prova Teórica (Objetiva): Os alunos deverão saber o histórico do Jiu Jitsu no mundo, no Brasil e o tempo de luta, pelas faixas. As categorias de peso (somente a nomenclatura). As categorias por idade e todas as faixas do Jiu Jitsu brasileiro, saber pontuação e conhecimento das regras do Bjj.
- 3) Prova Prática (Técnica): Poderão ser escolhidas pela Banca, 15 posições do material em anexo.
- 4) O Atleta poderá errar até 3 questões somando as provas executadas. Cada erro parcial conta 0,5 e o Erro total soma 1,0.
- 5) Fontes para estudo:
 - *Fonte para estudo <http://cbjj.com.br/regras/>
 - *Fonte para estudo <http://cbjj.com.br/info/sistema-de-graduacao/>
 - *Fonte para estudo <http://www.jajiujitsu.com.br>
 - *Fonte para estudo DVD posições, disponível na secretaria da JA Jiu-Jitsu
- 6) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



Exame para Faixa Azul

Versão 2017/1

POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

Fundamentos:	Defesa Pessoal:	Saídas de Baixo e Escapadas:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Amarrar a faixa 2. Rolamento de frente 3. Rolamento de costas 4. Rolamento de lado 5. Fuga de Quadril 6. Fuga de frente 7. Fuga de quadril virando de quatro apoios 8. Fuga de quadril bate-e-volta 9. Chamar para a guarda fechada 10. Chamar para a meia guarda 11. Chamar para a guarda aberta 12. Sprawl 13. Drible (para dentro e para fora) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Defesa da segurada no ombro 2. Defesa da segurada no gogó 3. Saída da gravata pela frente 4. Saída do abraço de urso pela frente 5. Saída da gravata das costas 6. Saída de gravata deitada 7. Saída do abraço de urso de costas 8. Defesa da guilhotina do double leg 9. Double leg e single leg (derrubar com perfeição) 10. Levantada técnica do chão com pisão 11. Saída da gravata pelas costas sendo puxado pelo oponente 12. Saída do pisão frontal com cotovelada 13. Saída do puxão de cabelo 14. Pisão 15. Defesa do estrangulamento de dentro da guarda (armlock duplo) 16. Defesa da segurada no pulso (mão paralela, cruzada e duas mãos) 17. Defesa do chute lateral 18. Cinturada 19. Defesa da Cinturada 20. Saída da cinturada das costas, leg lock 21. Defesa do abraço de urso de 4 apoios 22. Adversário tentando bater de dentro da guarda 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saída do Triângulo 2. Saída do armlock da guarda fechada 3. Repor a guarda dos 100kg 1 4. Saída dos 100kg abraçando o joelho 5. finalizar no pé quando o adversário cruza os pés das costas 6. Saída da pegada das costas 7. Saída do armlock da montada 8. Saída do amassa-pão indo para o armlock 9. Quatro estouradas de pegada 10. Duas saídas da montada (uma usando o upa) 11. 4 apoios adversário por cima esgrimando o braço/ tentando pegar as costas
Ataques da Guarda:	Outros:	Raspagens:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estrangulamento cruzado da guarda fechada 2. Triângulo da guarda aranha e da guarda fechada 3. Armlock da guarda fechada 4. Kimura da guarda fechada 5. Omoplata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mão de vaca da guarda / em pé 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guarda laçada, pegada no joelho 2. Guarda laçada ir para a omoplata 3. Raspagem segurando o calcanhar 4. Raspagem de gancho segurando a faixa nas costas 5. Tripé e tripé com gancho 6. Arm drag (mão na gola e mão no tríceps)
Meia Guarda:	Passagem de Guarda:	Ataques da Montada:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Duas raspagens de meia guarda 2. Duas passagens de meia guarda 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem de guarda fechando o cadeado 2. Passagem de guarda toureando 3. Leg drag 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Americana (colocar os dois ganchos) 2. Estrangulamento cruzado da montada 3. Armlock (específico) 4. Ezequiel
Ataques Laterais:	Ataques das Costas:	Ataque passando a Guarda:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Os quatro cem-quilos 2. Americana do cem-quilos 1 3. Kimura do cem-quilos 4 (69) 4. Kata-gatami do cem-quilos 1 5. Joelho na barriga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegar as costas 2. Estrangulamento cruzado 3. Mata-leão 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chave de pé reta
Ataques Laterais:	Ataques das Costas:	Quedas:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Os quatro cem-quilos 2. Americana do cem-quilos 1 3. Kimura do cem-quilos 4 (69) 4. Kata-gatami do cem-quilos 1 5. Joelho na barriga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pegar as costas 2. Estrangulamento cruzado 3. Mata-leão 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Double leg 2. Single leg segurando a gola 3. Uchi Mata