



# Exame para Faixa Marrom

OBSERVAÇÕES GERAIS

**VERSÃO 12/2018**

## **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\$ 350,00 (trezentos 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 três (3) Provas: Prova Teórica (objetiva), Prova Prática (técnica) e Prova de Regras (oral)
- 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, somadas as posições exigidas para exame das faixas inferiores.
- 4) Aprovação no Curso de Regras da CBJJ ou Curso de Regras JA Jiu-Jitsu, realizado com no máximo dois anos antes da data do exame.
- 5) O Atleta poderá errar apenas 1 questão somando as provas executadas. Cada erro parcial conta 0,5 e o Erro total soma 1,0.
- 6) 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.jaiujitsu.com.br>
  - \*Fonte para estudo DVD posições, disponível na secretaria da JA Jiu-Jitsu
- 7) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



# Exame para Faixa Marrom

Versão 2017/1

## POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

Quedas:	Meia Guarda:	Passagem de Guarda:
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quatro quedas específicas: O-Soto- Gari, Ippon-Seoi -Nage, Ko-Uchi-Gari (varrendo por for a) e O-Uchi-Gari (varrendo por dentro)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Quatro raspagens de meia guarda</li><li>2. Quatro passagens de meia guarda</li><li>3. Pegar as costas da meia guarda (por cima, por baixo e meia guarda invertida)</li><li>4. No joga for a o adversário defendendo com as duas mãos no chão chutar a axila saindo no leg lock</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Passagem de guarda aranha (emborcando)</li><li>2. Passagem da raspada de gancho (montando)</li></ol>
Ataques da Guarda:	Raspagens:	Ataque Passando a Guarda:
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pegar as costas do oponente na guarda fechada</li><li>2. Armlock voador do balão</li><li>3. Raspada do balão segurando as duas mangas</li><li>4. Joelho na barriga, transição para o outro joelho na barriga</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Da guarda aranha pegar boca de calça e colocar o pé no bíceps trazendo o adversário para o lado e segurar os calcanhares raspando (carrinho de mão)</li><li>2. Da guarda aranha ir para a guarda X atacando o pé</li><li>3. Da guarda aranha ir para a guarda X saindo para as costas</li><li>4. Da guarda aranha ir para a guarda X saindo na leg drag.</li><li>5. Da meia guarda profunda fazer a troca de lapela e pegar a boca de calça raspando de gancho (lapelinha)</li><li>6. Com o adversário na meia guarda invertida raspar dando o upa</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guarda aberta ir para o leg lock por cima</li><li>2. Americana no pé com o adversário fazendo guarda aberta</li><li>3. Com o adversário de quatro apoios segurando o calcanhar virar chutando a perna, sentar nas costas saindo no estrangulamento</li><li>4. Adversário de quatro apoios com a cabeça alta segurando a perna, botar o pé para for a e pular no triângulo</li><li>5. Leg lock, partindo da Miragaia</li></ol>
Defesas:		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Defesa do single leg com ataque da Kimura</li><li>2. Defesa do single leg empurrando a cabeça do adversário para for a e buscar o joelho do adversário com a pegada por dentro</li><li>3. Adversário ganhando a cabeça na meia guarda por cima, pegar a faixa e o joelho do adversário, tocar para cima e repor a guarda.</li></ol>		