



# Exame para Faixa Preta

OBSERVAÇÕES GERAIS

VERSÃO 7/2019

## 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\$ 500,00 (quinhentos 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), Prova Prática (técnica)
  - 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.
  - Prova Prática (Técnica):** Poderão ser escolhidas pela Banca, 15 posições do material em anexo, somadas as posições exigidas para exame das faixas inferiores.
- 2) 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.
- 3) O Atleta deverá gabaritar a prova prática e poderá ter um erro na prova teórica.
- 4) 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
- 5) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



# Exame para Faixa Preta



## POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

<p><b>Quedas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cinco quedas (específicas): Uchi-Mata, O-Soto-Gari, Ippon-Seoi-Nage, Ko-Uchi-Gari (varrer por fora) e O-Uchi-Gari (varrer por dentro)</li> </ol>	<p><b>Meia Guarda:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cinco raspagens de meia guarda para os dois lados</li> <li>2. Cinco passagens de meia guarda para os dois lados</li> </ol>	<p><b>Ataques na passagem de meia guarda:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leg lock da meia guarda defendendo e indo para a americana</li> <li>2. Estrangulamento da meia guarda jogando a lapela para o chão</li> <li>3. Adversário tentando raspar com a lapela por baixo da coxa, girar na Kimura.</li> </ol>
<p><b>Raspagens de Guarda Aberta:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raspagem partindo da De La Riva com o gancho por fora, saindo na leg drag</li> <li>2. Berimbolo indo para a leg drag</li> <li>3. Berimbolo indo para as costas</li> </ol>	<p><b>Ataques da Guarda:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omoplata pegando americana no pé, defendido, ir no outro pé.</li> <li>2. Guarda fechada indo para o leg lock</li> <li>3. Pegar o braço depois de defendido "o outro"</li> <li>4. Chave de bíceps</li> </ol>	<p><b>Ataque com o adversário de quatro apoios:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crucifixo (chave de bíceps)</li> <li>2. Chave de panturrilha</li> <li>3. Omoplata invertida</li> </ol>
<p><b>Estouradas de Pegadas para Finalização:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sair das costas e pegar no triângulo</li> <li>2. Três formas de abrir a defesa do armlock de lado</li> <li>3. Defesa da chave de panturrilha caindo no braço</li> <li>4. Defesa do ataque do single-leg segurando a gola, finalizar no braço</li> </ol>	<p><b>Ataques na 50/50:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ida para as costas</li> <li>2. Finalização no pé</li> </ol>	<p><b>Defesa e Passagem da 50/50:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saída, cair para o lado da perna dominada (calçar o pé abaixo do quadril indo para a leg drag</li> <li>2. Subir (olhar para trás), abafar a 50/50 para dentro</li> <li>3. Subir (olhar para trás), adversário tenta ir para as costas com o gancho, pegar o gancho e sentar passando a guarda</li> <li>4. Defesa da saída do crucifixo</li> <li>5. Saída da chave de pé (dar o calcanhar)</li> </ol>
<p><b>Outras:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pé de vaca</li> <li>2. Single leg, botar a perna para fora abraçando o quadril tirando o adversário do chão</li> </ol>		