



# Exame para Faixa Preta

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\$ 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 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 deverá gabaritar todas as provas (sem nenhum erro).
- 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.jajiujitsu.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 Preta



Versão 2017/1

## POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

<b>Quedas:</b>	<b>Meia Guarda:</b>	<b>Ataques na passagem de meia guarda:</b>
<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>	<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>	<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>
<b>Raspagens de Guarda Aberta:</b>	<b>Ataques da Guarda:</b>	<b>Ataque com o adversário de quatro apoios:</b>
<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>	<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>	<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>
<b>Estouradas de Pegadas para Finalização:</b>	<b>Ataques na 50/50:</b>	<b>Defesa e Passagem da 50/50:</b>
<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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ida para as costas</li><li>2. Finalização no pé</li></ol>	<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>
<b>Outras:</b>		
<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>		