



Exame para Faixa Roxa

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\$ 250,00 (duzentos 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, somadas as posições exigidas para exame das faixas inferiores.
- 4) O Atleta poderá errar até 2 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.



Versão 2017/1

Exame para Faixa Roxa



POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

<p>Defesa de quedas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Defesa do double leg 2. Defesa do single leg 	<p>Quedas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koshi Guruma 2. O Soto Gari 	<p>Passagem de Guarda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem com uma mão no quadril e a outra no joelho, adversário repõe passar para o outro lado 2. Passagem da Miragaia, pegando a calça do adversário por cima da cabeça 3. Passagem da guarda aranha caindo na leg drag 4. Passagem com o pé no bíceps
<p>Raspagens:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arm drag (mão na gola paralela), pegar as costas 2. Raspagem de guarda aberta com o pé no bíceps 3. Com o adversário em pé com as pernas juntas dentro da guarda fechada, abrir e fechar a guarda nos joelhos raspando para o lado cruzando os braços 4. De La Riva fazendo a troca de pegada, adversário defende botando a mão no chão, fazer o gancho indo para as costas 5. De La Riva o adversário estoura a pegada, raspando o rapa 6. Guarda aranha, ir para o omoplata com o pé no ombro 	<p>Ataques da Guarda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Armlock da raspagem de calcanhar 2. Estrengulamento com a gola rodada da Miragaia raspando com o gancho 3. Guarda fechada, pegar a manga paralela e bater no tornozelo fazendo o adversário sentar indo para o triângulo. 	<p>Meia Guarda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 raspagens de meia guarda 2. 3 passagens de meia guarda
<p>Ataques Laterais:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Joelho na barriga pegando o armlock invertido e girando 2. Relógio (específico) 3. Estrangulamento com o joelho na barriga (norte-sul) 	<p>Ataques da Montada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estrangulamento com a lapela indo para o triângulo 	<p>Saídas e Escapadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Três saídas do joelho na barriga 2. Saída da chave de pé (adversário sem cruzar a perna e cruzando a perna) 3. Saída da leg drag 4. Defesa da passagem Miragaia 5. Contragolpe da saída das costas 6. Defesa da saída do cem quilos indo para as costas 7. Kimura da saída dos cem quilos indo para as costas
		<p>Ataques das Costas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ezequiel das costas 2. Estrangular das costas segurando a perna, fechando a guarda e indo para o armlock 3. Adversário defendendo as costas, segurar o tríceps e botar o pé no quadril do adversário