



Exame para Faixa Azul

OBSERVAÇÕES GERAIS

VERSÃO 06/2025

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\$ 200,00 (duzentos 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 posições, disponível em <https://pay.hotmart.com/B43225630K>
- 6) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



Exame para Faixa Azul

POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

VERSÃO 06/2025

Defesa Pessoal
Agressão Frontal
1. Pegada de gola com mão invertida
2. Pegada de gola com as duas mãos, braço estendidos
3. Pegada de gola torcida com as duas mãos
4. Cinturada defesa da cinturada
5. Defesa da cinturada
6. Contra ataque do ataque nas pernas com guilhotina ou joelhada
7. Defesa da segurada no gogó
8. Double leg
9. Defesa do abraço de urso pela frente
10. Pisão
11. Defesa da guilhotina do Double Leg

Agressão Lateral
1. Defesa da gravata lateral com corpo estendido
2. Defesa da gravata lateral com corpo flexionado
3. Defesa da gravata lateral contra a parede
4. Defesa do chute lateral
5. Defesa do empurrão no ombro
6. Defesa do puxão de cabelo

Agressão pelas Costas
1. Defesa da Double Nelson
2. Cinturada por trás pelas axilas
3. Cinturada por trás no quadril
4. Saída do abraço de urso pelas costas
5. Defesa da pegada no pescoço pelas costas com as duas mãos
6. Defesa da gravata pelas costas

Agressão no Solo
1. Levanta técnica com pisão, defesa do tapa e cinturada
2. Defesas das gravata deitada (com freio no rosto / com braço preço e adv. põe mão no solo / quando adv. não põe mão no solo)
3. Defesas da guarda (curta e média distância)
4. Segurada nos calcanhares (duas pernas ou uma)

Outras Agressões
1. Defesas da segurada no pulso mão paralela, cruzada e duas mãos
2. Defesa do abraço de urso de 4 apoios.

Fundamentos
1. Chamar para guarda aberta
2. Chamar para meia guarda
3. Saltar para guarda fechada

Ataques da Guarda
1. Estrangulamento da guarda fechada e arm-lock da guarda
2. Kimura
3. Triângulo guarda aranha
4. Omoplata com o pé no ombro
5. Ir para as costas
6. Guilhotina da guarda fechada

Saídas de Baixo e Escapadas
1. Saída do triângulo
2. Saída do arm-lock da guarda
3. Saída dos 100kg virando de 4 apoios
4. Saídas dos 100 kg 2
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. Adversário por baixo na meia guarda, defender a esgrima
9. Defesa da guarda laço (esgrima)
10. Reposição de 4 apoios
11. Guarda fechada adversario travando o braço com a mão na gola
12. Defesa da chave de pé reta
13. Defesa da guilhotina do Double Leg

Raspagens
1. Raspagem da guarda laço
2. Abre e fecha a guarda nos joelhos do adversário
3. Raspagem segurando o calcanhar
4. Raspagem de gancho
5. Raspagem de guarda aberta com o pé no bíceps
6. Raspagem de tesoura
7. Tripé da Dela Riva (DLR)
8. Rebolada no joelho
9. Defesa da rebolada no joelho com a raspagem do omoplata
10. Guarda Dela Riva (DLR)
11. Uma raspagem de 1/2 Guarda profunda a escolher

Outros
1. Mão de vaca da guarda
2. Mão de vaca em pé
3. Chave de pé (gancho por dentro) da guarda sentado
4. Nas costas estrangulamentos 1,2 e 3
5. Guarda aberta, com a pegada dupla, colocar o adversário na DLR

Ataques de Montada
1. Arm Lock da montada
2. Estrangulamento
3. Americana
4. Ezequiel

Passagem de Guarda
1. Passagem de guarda fechando o cadeado
2. Passagem de guarda toureando
3. Leg Drag partindo da DLR
4. Passagem de 1/2 guarda cruzando joelho com a testa no chão / e montando

Ataques Laterais
1. Os quatro cem-quilos
2. Estrangulamento partindo dos 100 kg 4, por baixo do braço
3. Joelho na barriga
4. Armlock invertido
5. Armlock rodado
6. Kimura dos 100kg 4

Ataques de 4 Apoios
1. Pegada de costas
2. Arco flecha
3. Relógio (específico)

Quedas
1. Double Leg
2. Single Leg
3. Ciranda