



Exame para Faixa Marrom

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\$ 400,00 (quatrocentos 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 poderá errar apenas 1 questão somando as provas executadas. Cada erro parcial conta 0,5 e o Erro total soma 1,0.
- 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 posições, disponível em <https://pay.hotmart.com/P43279618G>
- 5) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



Exame para Faixa Marrom

POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

VERSÃO 06/2025

Quedas

1. Collor Drag
2. Ippon-Seoi-Nage

Passagem Guarda

1. Meia Guarda por cima, pegar a faixa do adversário, passar amassando com o ombro na cara
2. Long Step / Cruzando Joelhos
3. Adversário senta para fazer o Single Leg, botar a perna para fora, cair passando
4. Passagem de guarda com adversário fazendo o fio dental
5. Adversário meia guarda profunda, ir para meia guarda invertida, passando a guarda
6. Passagem toureando com o adversário defendendo, caminhar para o leg dreg
7. Passagem de guarda laço pisando no cotovelo

Ataques da Guarda

1. Chave de pé reta rodando para dentro
2. Americana da One Leg
3. Leg Lock da meia guarda profunda
4. Armlock do balão

Raspagens

1. Guarda laço, pegando a gola
2. Guarda laço, adversário ganhando a cabeça
3. X da DLR, variações para frente e para trás
4. Da Guarda Aranha ir para Guarda X saindo para as costas
5. Adversário na meia por cima ganhando a cabeça, jogar adversário para o lado criando espaço p/ Esgrima

Ataques passando a Guarda

1. Guarda aberta ir para o Leg Lock
2. Estrangulamento cruzando o Joelho
3. Leg lock da Miragaia

Saídas e Escapadas

1. Defesa da Miragaia
2. Kimura da saída dos 100kg indo para as costas
3. Duas defesas da guarda lapela paralela
4. Duas defesas da passagem de guarda emborcando
5. Defesa do Leg Lock
6. Defesa da guarda One Leg
7. Defesa da guarda X
8. Defesa da 50/50