



# Exame para Faixa Preta

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\$ 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 posições, disponível em <https://pay.hotmart.com/C43280733C>
- 5) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.
- 6) O atleta deverá prestar de forma voluntária pelo menos 3 horas de trabalho em algum projeto social



# Exame para Faixa Preta



## POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA VERSÃO 06/2025

### Quedas

1. Ippon-Seoi-Nage, adversário defendendo ir para O-Uchi-Gari
2. Arm Drag /Suplex
3. Arm Drag jogando par trás

### Ataques na Passagem de Meia Guarda

1. Meia guarda por cima, girar de costas e sair na chave de pé reta
2. Passagem de meia guarda cruzando o joelho, ir para gola rodada

### Raspagens de Meia Guarda

1. Adversário abraçando a cabeça com os dois joelhos no chão, raspar segurando a lapela
2. Adversário abraçando a cabeça com o quadril no chão, raspar com a lapelinha

### Passagem da Guarda

1. Passagem de guarda emborcando passando por dentro
2. Adversário na DLR com a pegada na boca de calça, passar para o torto
3. Adversário senta para fazer o Single Leg, tirar a perna e pegar as Costas
4. Passagem de guarda laço com pegada dupla na gola.
5. Passagens da Guarda 50/50 em pé
6. Meia Guarda por cima ganhado a cabeça adversário fazendo gancho na coxa

### Raspagens de Guarda Aberta

1. DLR mão na calça e mão na gola, subindo derrubar no Single Leg
2. Berimbolo ir para as costas
3. Berimbolo ir para montada
4. Guarda escudo fazendo esgrima engolindo o tornozelo, raspar para o outro lado
5. Guarda aberta abraçando o joelho raspar subindo na leg dreg

### Ataque de 4 apoios

1. Crucifixo com adversário defendendo
2. Pegada de costas dominando o quadril e o ombro
3. Por baixo na meia guarda profunda defender o Arm Lock invertido

### Defesas

1. Defesa do Estrangulamento 1 das costas
2. Defesa do Berimbolo

### Ataques de Guarda

1. DLR tocar para cima pescando a perna sair na chave de pé reta ou leg lock
2. DLR pisando na coxa, ir para triangulo

### Ataques NO-GI

1. Anaconda Choque
2. Chave de Calcanhar
3. Defesa da chave de calcanhar