



Exame para Faixa Roxa

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\$ 300,00 (trezentos 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 posições, disponível em <https://pay.hotmart.com/J43278553L>
- 6) Os atletas aprovados irão receber a Faixa e o Diploma incluídos no valor pago.



Exame para Faixa Roxa

POSIÇÕES/GOLPES/DEFESAS PARA PROVA PRÁTICA

VERSÃO 06/2025

Defesas de Quedas

1. Defesa do Double Leg
2. Defesa do Single Leg (Balão)

Quedas

1. Kochi-guruma
2. O-Uchi-Gari

Passagem de Guarda

1. Passagem com uma mão no quadril e a outra no joelho, adversário repõe passar para o outro lado
2. Passagem com o pé no bíceps
3. Passagem cruzando o joelho (gola e fundilho)
4. Passagem partindo da DLR indo para o torto

Raspagens

1. DLR adversário abafando a perna para baixo, segurar o tríceps raspando
2. DLR invertida raspando capotando
3. DLR Raspando com lapela cruzada por baixo da coxa
4. Raspada da guarda OneLeg
5. Guarda lapela paralela
6. Duas raspagens de meia (à escolher)

Ataques da Guarda

1. Triângulo com a mão na faixa
2. Ir para as Costas, adversário defendendo ir para a Montada
3. Gola rodada
4. Abraçar por baixo das axilas pegando o braço no armlock invertido / adversário defendendo raspar com gancho
5. Rebolada no joelho com manga paralela ir para o triangulo

Ataque de 4 Apoios

1. Controle de costas, adversario sentando pegar as costas
2. Crusifixo (pescoço + mão de vaca + braço)
3. Seat Belt lateral com controle de kimura, abrir o cotovelo e pegar as costas

Saídas e Escapadas

1. Defesa da Guarda lapela por baixo da coxa (cruzando)
2. Duas defesas do joelho na barriga
3. Reposição da passagem toureando, sair na guarda One Leg
4. Reposição da passagem toureando bate-volta
5. Contra golpe da saída das costas
6. Contragolpe da saída dos 100kg rodando por cima, ir para as costas
7. Defesa da Guarda de Gancho

Ataques Laterais

1. Triângulo dos 100kg 1
2. Ezequiel partindo do controle lateral
3. Quarto escuro
4. Joelho na barriga, estrangulamento norte-sul
5. Joelho na barriga, arm lock invertido
6. Duas maneiras de abrir a defesa do arm lock

Ataque passando a Guarda

1. Chave de Pé Reta da passagem cruzando