



## Posição I joelho no abdômen

### Ataque

- Amassa pão
- Estrangulamento em cruz
- Armlock

### Defesa

- Reposição para a meia guarda
- Defesa do armlock

### Quedas e ou parte em pé

- O soto gari
- Sossae tsuri komi ashi
- Sossae no chão

### Defesa pessoal

- Defesa de gravata por trás “Mata leão” com joelho na barriga
- Defesa de tapa no rosto com O-goshi

### Teste teórico do I ao 7

## Posição 2 - imobilização lateral 100kgs

### Ataque

- Chave de braço - americana
- Chave de braço invertida - kimura
- Chave de braço estendida

### Defesa

- Reposição para a guarda fechada

### Quedas e ou parte em pé

- Hiza guruma
- Sassaie no chão com gancho

### Defesa pessoal

- Defesa de abraço por trás (senta estendendo a perna) termina na 100kgs
- Defesa de esganamento (Encostado na parede, passo pra frente + cotovelada no braço)

## Teste teórico - do 1 ao 7

## Posição 3 MONTADA

### Ataque

- Mata leão de frente
- Ezequiel
- Quebra nozes
- Estrangulamento com uma gola
- Chave de braço estendido
- Armlock

### Defesa

- UPA
- Reposição para a guarda fechada (saída de cotovelo)
- reposição de guarda com a ida para as costas
- Defesa de armlock (Mata leão no bíceps), até a 100kg

### Quedas e ou parte em pé

- Tomae nage (Balão)
- Morote gari (Baiana)
- Ippon seoi nage

### Defesa pessoal

- Quando agarra pelo braço, acertar na direção dos dedos, tirar o braço + cotovelada
- Mão no ombro por trás. Vira para o adversário laçando o braço na chave de braço estendida + osotogari + joelho na barriga

### Teste teórico do 1 ao 7

# TESTE DE FAIXA BRANCA III GRAUS

## Posição 4 - IMOBILIZAÇÃO LATERAL - FUNDAMENTAL

### Ataque

- Chave de braço
- Americana com a perna
- Gravata com o braço do oponente (kata-gatame)
- Triângulo invertido
- Inversão de lado do triângulo + Ezequiel

### Defesa

- Inversão de luta para 100kgs
- Inversão usando a perna na cabeça do adversário saindo no armlock

### Quedas e ou parte em pé

- O-goshi

### Defesa pessoal

- Mata leão com o joelho entre as pernas, desequilíbrio para trás
- Defesa do Mata leão com o joelho entre as pernas colocando o pé atrás da perna do adversário e derrubando com torção no cotovelo

### Teste teórico do I ao 10

# TESTE DE FAIXA BRANCA IV GRAUS

## Posição 5 -Imobilização pela cabeça - norte sul

### Ataque

- Gravata com peso do corpo
- Complemento de gravata
- Americana invertida + armlock
- Estrangulamento **Claudionor Cardoso**

### Defesa

- Galear quadril costas
- Galear quadril triangulo

### Queda e ou parte em pé

- U-chimata
- Kata-guruma

### Defesa pessoal

- Defesa de chute - passo para o lado, segura a perna + queda
- Defesa de baiana - senta no chão e aplica o balão
- Defesa de faca - facada por cima, bloqueio + americana+o-soto-gari

## Teste teórico - do I ao 10

## Posição 6 cadeado fechado

### Ataque

- 3 Estrangulamentos
- Estrangulamentos com lapela
- Guilhotina
- Triângulo
- Raspagem lateral (tesoura + pendulo)
- Raspagem Frontal (maromba + kimura)
- Armlock
- Chave de braço com o joelho
- Armlock meio lateral
- Armlock invertido
- Triângulo com estendida

### Defesa

- Passagem de guarda simples
- Passagem de guarda emborcando
- Passagem de guarda em pé cadeirinha

### Queda e ou parte em pé

- O uchi gari
- Ko uchi gari

### Defesa pessoal

- Defesa de estupro com triângulo
- Defesa de puxão de cabelo com chave de braço estendida

### Teste teórico - todas as perguntas



## Posição 7 - Guarda afastado

### Ataque

- Raspagem aranha
- Raspagem aranha + triangulo
- Raspagem frontal tornozelo
- Tripé
- Balão
- Omoplata

### Defesa

- Passagem afastado, emburcando cruzando a pegada com polegar para dentro
- Passagem afastada toreando

### Queda e ou parte em pé

- Chamada de guarda pisando na coxa
- Chamada de guarda fechada pulando
- Harai -gochi

### Defesa pessoal

- Defesa de empurrão mão de vaca
- Defesa de empurrão torção no punho para o lado correspondente ao lado do braço
- Defesa de gravata girando com a mão por de trás da perna

### Teste teórico todas



## Posição 8 Guarda Laço

### Ataque

- Raspagem Desequilíbrio Lateral
- Omoplata Finalizando
- Triângulo
- Raspagem de Omoplata Girando
- Raspagem cruzando a perna
- Raspagem de helicóptero cruzando a pegada

### Defesa

- Gira a mão até a 100kgs
- Passagem fechando o cotovelo lado ao contrário
- Passagem abrindo o cotovelo + joelho com troca de lado na passagem

### Queda e ou parte em pé

- Tai-O-toshi
- Seoi-nague de joelho
- Lapel drag

### Defesa pessoal

- Defesa de guilhotina em pé, projetando o quadril para frente, mão por cima, levantando e derrubando
- Defesa de guilhotina em pé, projetando o quadril para frente, mão por cima, andando para a lateral com desequilíbrio para trás

### Teste teórico - todas

## Posição 9 Meia guarda

### Ataque

- Raspagem lapela - joelho fora
- Raspagem pegando costa - joelho fora
- Pegando o tornozelo - joelho dentro
- Estrangulamento - joelho dentro

### Defesa

- Estrangulamento contra esgrima
- Quebra de quadril+ passagem com o cotovelo na axila
- **Bravo** choque 1
- **Bravo** choque 2
- Estrangulamento **Godói** polegar dentro

### Queda e ou parte em pé

- Chamar de meia lateral raspando com a lapela
- Finta de chamada para guarda + single leg
- Single leg + desequilíbrio e segura os dois joelhos

### Defesa pessoal

- Defesa de gravata lateral caindo para trás esticando a perna, montando e armlock
- Defesa de gravata com postura com chave de polícia fazendo o oponente ajoelhar

## Teste teórico - todas

## Posição 10 Meia guarda alta

### Ataque

- Deep 1
- Deep 2
- Deep 3
- Deep 4

### Defesa

- Chave de braço estendida com o triângulo
- Passagem quebrando o quadril joelho com joelho
- Joelho na nuca, puxando o joelho do oponente para tirar a perna
- Inversão de quadril, passando a perna por cima da cabeça + esgrima

### Queda e ou parte em pé

- Chamada de meia guarda alta
- Chamada de meia guarda alta raspando segurando a lapela

### Defesa pessoal

- Defesa de abraço na cintura por trás com americana + joelhada
- Defesa da guilhotina pulando na guarda mantendo em pé

### Teste teórico - todas

## Posição II Guarda Afastada (Delariva)

### Ataque

- **Delariva** - Raspagem simples
- **Delariva**- Balão
- **Delariva** - Pegando as costas
- **Delariva** - Mãos cruzadas costas
- **Delariva** - berimbolo para fora

### Defesa

- Abre o joelho + leg drad
- Quebrando o quadril Giro para as costas
- Abrir o leque voltar cruzando o joelho
- Passagem Leandro lo para o lado do gancho

### Queda e ou parte em pé

- Triangulo aéreo
- Tomoe-nague com armlock

### Defesa pessoal

- Defesa de direto cinturando e montando
- Defesa de condução por trás

### Teste teórico todas

## Posição 12 Costas

### Ataque

- Mata Leão
- Estrangulamento com a gola
- Estrangulamento arco e flecha
- Estrangulamento arco e flecha saindo para o braço
- Estrangulamento com o peso do quadril na nuca
- Ezequiel

### Defesa

- Saindo para meia guarda
- Defesa de costa pulando para o outro lado
- Virando de 4 apoios

### Queda e ou parte em pé

- Arm-drag
- Entrada de single leg com variação para costas
- Tomoe-nage contra golpe de single leg

### Defesa pessoal

- Defesa de paulada com ipon seoe
- Defesa em pé, duas mãos no pescoço, rodando a cabeça com soco

## Teste teórico - todas

## Posição 13 Ataque Gancho

### Ataque

- Raspagem de gancho
- Transição para guarda x + Joga Fora no lixo
- Transição para guarda 50/50 raspando
- Raspagem de gancho com triangulo (Tomando esgrima)

### Defesa

- Passagem pena pedra (100kgs)
- Passagem pena pedra (Costas)
- Passagem abraçando a cabeça e quebrando o quadril
- Passagem Capoeira (Paulinho Baraúna)

### Queda e ou parte em pé

- O-soto-makikomi
- Seoe com as mangas em pé
- Chamada raspando gancho "Cotonete"
- Kouchi-gari + lapel drag

### Defesa pessoal

- Defesa de esganamento - Reza, laca os braços e finaliza com chave de braço
- Defesa de agarrão na gola - Finta de ippon seoe e giro para as costas com chave de policia

### Teste teórico todas



## Posição 14 Emborcada

### Ataque

- Passagem emborcando simples
- Pegando as costas
- Saindo para armlock
- Variando para a lateral ganhando a perna "Gurgel"

### Defesa

- Segurar na faixa e girar para as costas
- Estrangulamento amassa pão
- Triângulo com o próprio braço
- Chave de ombro Alemão

### Queda e ou parte em pé

- Harai-goshi
- Seoi nage de joelho
- Yoko-tomoe-nage
- Seoi-o-toshi

### Defesa pessoal

- Defesa de arma - ataque com torção na hora de sacar a arma
- Defesa de chute frontal - Segura o pé e levanta até derrubar

### Teste teórico - todas



## Posição 15 Quatro apoios

### Ataque

- Reloginho
- Pegando as costas grampo
- Grampo pegando as costas outro lado joelho
- Batida Lateral "Abmar barbosa"

### Defesa

- Matando cotovelo girando 100 kgs
- Voltando pra frente - cambalhota
- Defesa de relógio meio giro

### Queda e ou parte em pé

- Defesa de Baiana - cotovelada indo para costas
- Defesa de baiana - Americana
- Defesa de baiana - mão de vaca

### Defesa pessoal

- Defesa de cinturada pela frente com ogoshi
- Defesa de suplex colocando o gancho depois pega a perna e leglock

### Teste teórico todas

# TESTE DE FAIXA MARROM

## Posição 16 Guarda X

### Ataque

- Armlock
- Joga Fora no lixo
- Raspagem com gancho no tornozelo
- Raspagem com gancho no tornozelo + botinha
- Raspagem para trás

### Defesa

- Quebrando o quadril sentido cabeça
- Passando a lapela sentido quadril
- Passando o pé por cima da cabeça com a esgrima

### Queda e ou parte em pé

- Chamada para guarda x
- Chamada para guarda x + transição para 50/50
- Chamada para guarda x com americana de pé, defesa, leglock
- Kouchi-gari + lapel drag

### Defesa pessoal

- Abraço por trás, base, forma de cadeira, giro para lateral, segura nas pernas e joga para trás
- Defesa de paulada desarmando

## Teste teórico - todas

## Posição 17 submission

- Ataque
- Triângulo de mão
- Katagame
- Botinha
- Americana de pé
- Leglock
- Leglock da meia guarda invertida copa pódio

## Defesa

- Defesa 50/50 com botinha
- Defesa americana de pé
- Defesa de katagame
- 50/50 pegando o outro pé

## Queda e ou parte em pé

- Chamada de 50/50
- Kata-guruma
- kouchi-gari
- Chamada de delariva invertida embolando para costas

## Defesa pessoal

- Defesa de facada por baixo - bloqueio + chave de polícia
- Tomando a arma - arma na barriga, passo lateral e desarme

## Teste teórico todas

# TESTE DE FAIXA MARROM II GRAUS

## Posição 18 50/50

### Ataque

- Botinha
- Botinha na perna cruzada + barriga no chão
- Americana de pé
- Armlock

### Defesa

- Passagem no chão - pé na axila
- Passagem de pé - abrindo os pés
- Capoeira girando - **Mario Reis**

### Queda e ou parte em pé

- Nas costas em pé colocar na 50/50
- Chamada de 50/50
- Costas defender e colocar na 50/50
- Chamada de **Deloriva** invertida embolando e colocando na 50/50
- Ippon seoe nage + kataguruma
- Uchimata + tai otoshi

### Defesa pessoal

- Defesa de paulada - bloqueio por cima, trava o braço, o oponente estica o braço, aplica o osotogari com estendida no final
- Defesa de apertão no pescoço na parede com cotovelada no braço e no rosto

### Teste teórico - todas

# TESTE DE FAIXA MARROM III GRAUS

## Faixa Marrom 3 graus

- ( ) Carteirinha da federação e confederação
- ( ) Curso de regras da federação
- ( ) Montar chave de 3
- ( ) Explicar o que é baia
- ( ) Montar 5 aulas

## Perguntas aleatórias

- . 3 raspagens? variações ? defesas?
- . 3 quedas
- . 3 passagens afastada
- . 3 passagens coladas
- . 15 finalizações
- . 5 chave de braço
- . 5 estrangulamento
- . 5 chave de perna

## Teste teórico - todas

# TESTE DE FAIXA MARROM IV GRAUS

Resumo de 20 linhas do que o Jiu jitsu mudou sua vida

- 10 quedas
- 10 raspagens
- 10 passagens afastado
- 10 passagens colada
- 10 defesa pessoal
- 10 estrangulamentos
- 10 chave de braço
- 5 chave de perna
- 5 reposição de guarda
- Filiações em dia



# TESTE DE FAIXA MARROM IV GRAUS

## Teste Teórico

- 1— Qual o nome da sua equipe?
- 2 — Qual o nome do seu professor?
- 3 — Qual o nome dos mestres da sua equipe? Títulos?
- 4 — Para que serve o kimono branco? Qual o significado do kimono Branco? Kimono Azul?
- 5 — Quem trouxe o Jiu jitsu para o Brasil?
- 6 — Quem difundiu o Jiu jitsu no Brasil?
- 7 — O que Significa a palavra Jiu-jitsu?
- 8 — Ao entrar no tatame o que se deve fazer?
- 9 — Conte a história do Jiu-jitsu
- 10 — Quais são as pontuações do Jiu-jitsu? Ex: Montada, Costas, Etc
- 11 — O que significa a palavra Judo?
- 12 — Quem é o presidente da Federação Paulista? Presidente da Confederação Brasileira?
- 13 — Quem é o Gracie Mais Velho vivo?
- 14 — Quem é o campeão mundial da sua faixa?
- 15 — Quem é o campeão na sua categoria na faixa preta?
- 16 — Qual o sistema de graduação Infantil, Juvenil?(Ordem das Faj
- 17 — Qual o sistema de graduação adulto? (Ordem das Faixas)
- 18 — Quem Foi a primeira faixa preta da Federação Paulista
- 19 — Qual a importância de ser federado?
- 20 — Qual o seu ídolo no Jiu-jitsu
- 21 — Cite três campeões mundiais?
- 22 — Qual foi o último ano do campeonato mundial realizado no Brasil? Quantos anos o mesmo ocorreu no Brasil?
- 22 — Qual a melhor equipe do estado?
- 23 — Quantas etapas tem o circuito paulista?
- 24 — Golpes Proibidos
- 26 — Em que idade você é considerado adulto?
- 27 — Em que idade você é considerado Master?
- 28 — Em que idade você é considerado Juvenil?



# GLOSSARIO DE QUEDAS

Sumi-Gaeshi



HIZA-GURUMA

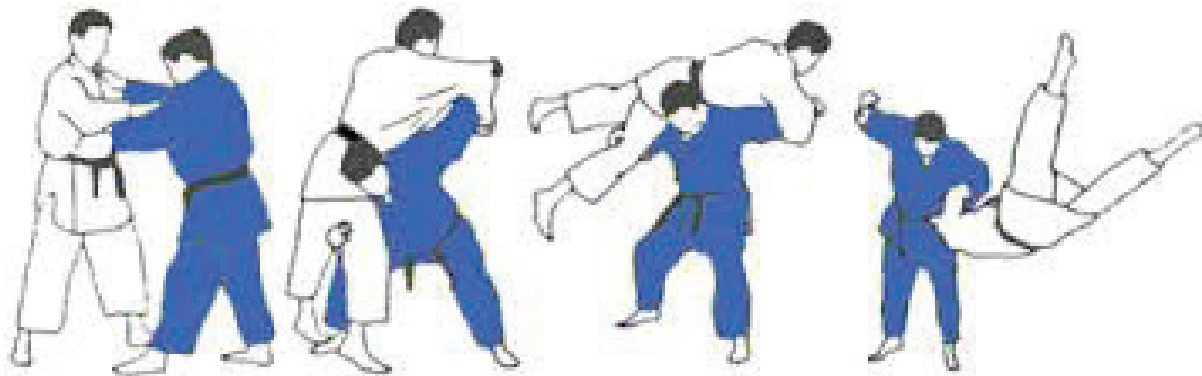


Ippon-Seoi-Nage



# GLOSSARIO DE QUEDAS

Kata-Guruma



Ko-Uchi-Gari



O-Uchi-Gari



O-Goshi



# GLOSSARIO DE QUEDAS

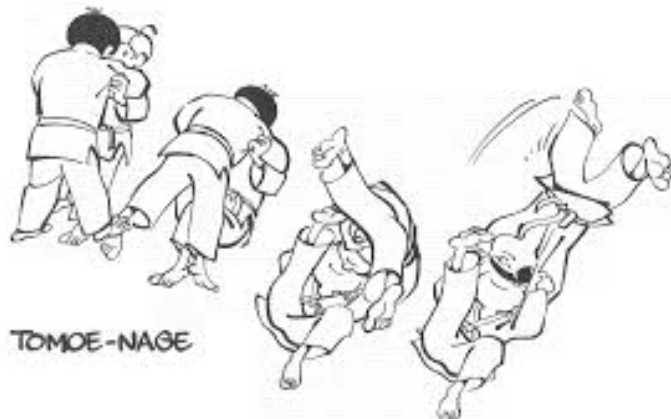
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



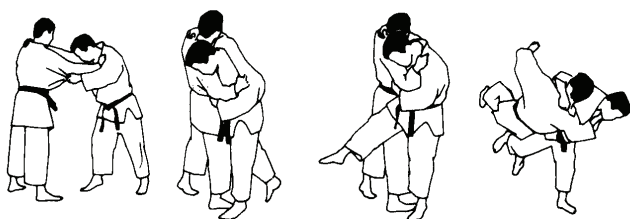
Tai-Otoshi



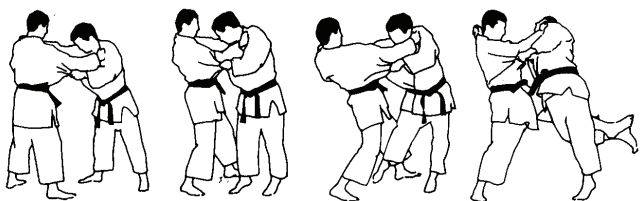
Uchi-Mata



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI





# GOLPES PROIBIDOS

**TABELA - Golpes Proibidos**

| 4 anos a 12 anos | 13 anos a 15 anos | 16 a 17 anos e Adulto a Master 6 (branca) | Adulto a Master 6 (azul e roxa) | Adulto a Master 6 (marrom e preta) |  |
|------------------|-------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 ●              |                   |   |                                 |                                    | Posição de finalização forçando a abertura da virilha  |
| 2 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Estrangulamento que force a cervical   |
| 3 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Chave de pé reta   |
| 4 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Estrangulamento utilizando a manga do kimono (Ezequiel)  |
| 5 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Gravata técnica de frente  |
| 6 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Omolata  |
| 7 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Triângulo (Puxando a cabeça)   |
| 8 ●              | ●                 |   |                                 |                                    | Triângulo de mão   |
| 9 ●              | ●                 | ●   |                                 |                                    | Chave que pressione as costelas ou os rins dentro da guarda fechada  |
| 10 ●             | ●                 | ●   |                                 |                                    | Mão de Vaca  |
| 11 ●             | ●                 | ●   |                                 |                                    | Single leg com a cabeça para fora  |
| 12 ●             | ●                 | ●   | ●                               |                                    | Chave de bíceps  |
| 13 ●             | ●                 | ●   | ●                               |                                    | Chave de panturrilha   |
| 14 ●             | ●                 | ●   | ●                               |                                    | Leg lock (chave de joelho reta)  |
| 15 ●             | ●                 | ●   | ●                               |                                    | Mata-leão no pé  |
| 16 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Bate estaca  |
| 17 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Chave de cervical  |
| 18 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Chave de calcanhar   |
| 19 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Chave que torça o joelho   |
| 20 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Cruzada de perna (ver página 26)   |
| 21 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Queda-tesoura  |
| 22 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Na chave de pé reta, girar na direção do pé que não está sendo atacado   |
| 23 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | No mata-leão no pé, aplicar a pressão para o lado externo do pé  |
| 24 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Torcer os dedos para trás  |
| 25 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Segurar na faixa do adversário e projetá-lo de cabeça ao solo enquanto se defende de um Single Leg com a cabeça para fora. |
| 26 ●             | ●                 | ●   | ●                               | ●                                  | Suplex derrubando o adversário de cabeça ou pescoço ao solo.   |