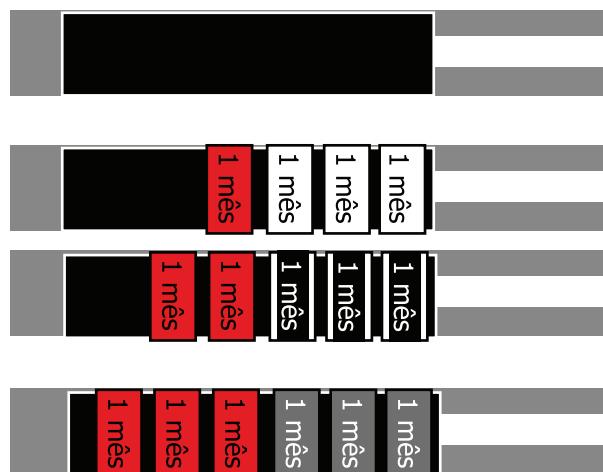
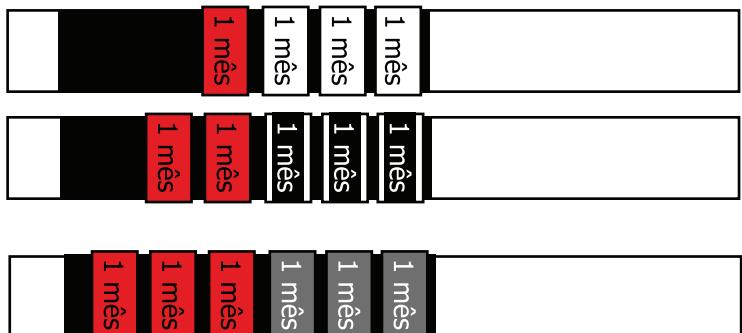


SISTEMA DE GRADUAÇÃO JIU-JITSU KIDS



Graduações Mensais

A Almeidajj usa o sistema de graduação mensal, conforme sugerido pelo IBJJF. Com excessão faixa branca, terão 11 graus para cada faixa. O 12º grau é a trocar de faixa do aluno. Os 4 primeiros graus são brancos, os proximos são pretos e os quatro últimos serão cinzas. O vermelho é obtido após a cor listrada conforme mostra a figura abaixo.



*sistema de graduação para atletas dos 4-15 anos de idade



TESTE DE FAIXA BRANCA I GRAU

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
- Sassae tsuri komi ashi
- Sassae 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



TESTE DE FAIXA BRANCA I GRAU

Posição 2 - imobilização lateral 100kgs

Ataque

- Chave de braço - americana
- Chave de braço invertida - kimura
- Chave de braço extendida

Defesa

- Reposição para a guarda fechada

Quedas e ou parte em pé

- Hiza guruma
- Sassae 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



TESTE DE FAIXA BRANCA II GRAUS

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 a perna atrás da perna do adversário e derrubando com torção no cotovelo

Teste teórico do 1 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 1 ao 10





TESTE DE FAIXA AZUL

Posição 6 cadeado fechado

Ataque

- 3 Estrangulamentos
- Estrangulamentos com lapela
- Guilhotina
- Triangulo
- Raspagem lateral (tesoura + pendulo)
- Raspagem frontal (maromba + kimura)
- Armlock
- Chave de braço com o joelho
- Armlock meio lateral
- Armlock invertido
- Triangulo 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 triangulo
- Defesa de puxão de cabelo com chave de braço estendida

Teste teórico - todas as perguntas



TESTE DE FAIXA AZUL I GRAU

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 toreado

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



TESTE DE FAIXA AZUL II GRAUS

Posição 8 Guarda Laço

Ataque

- Raspagem Desequilíbrio Lateral
- Omoplata Finalizando
- Triangulo
- 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-nagé 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



TESTE DE FAIXA AZUL III GRAUS

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 **Godó** 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



TESTE DE FAIXA AZUL IV GRAUS

Posição 10 Meia guarda alta

Ataque

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

Defesa

- Chave de braço estendida com o triangulo
- 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



TESTE DE FAIXA ROXA

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



TESTE DE FAIXA ROXA I GRAU

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 pescoco, rodando a cabeça com soco

Teste teórico - todas



TESTE DE FAIXA ROXA II GRAU

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, laça 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 polícia

Teste teórico todas



TESTE DE FAIXA ROXA III GRAU

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



TESTE DE FAIXA ROXA IV GRAUS

Posição IS 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



TESTE DE FAIXA MARROM I GRAU

Posição 17 submission

- Ataque
- Triangulo 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 **Delariva** 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

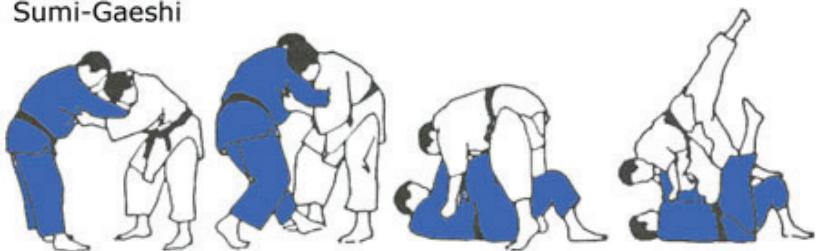
Teste Teórico

- I – 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
- II – 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 faixas)
- 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



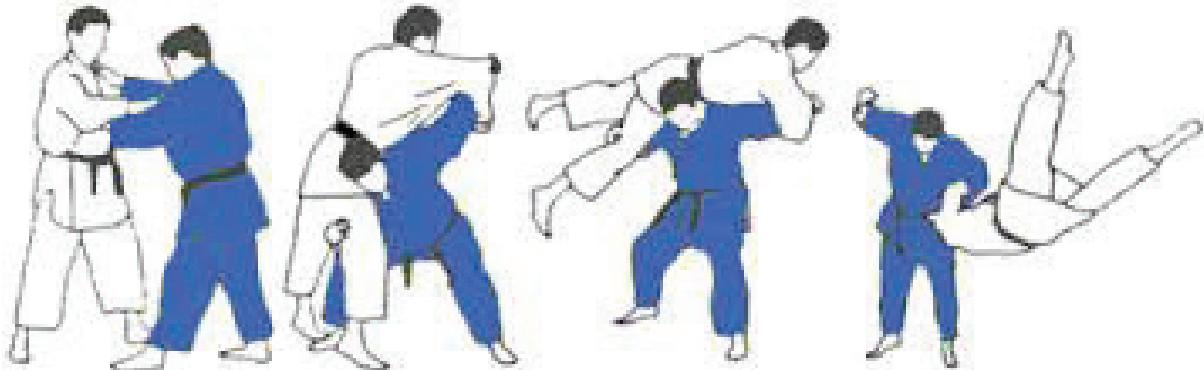
Ippon-Seoi-Nage





GLOSSARIO DE QUEDAS

Kata-Guruma



Ko-Uchi-Gari



O-Uchi-Gari



O-Goshi

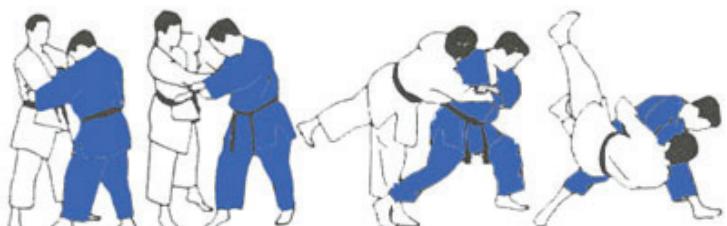


GLOSSARIO DE QUEDAS

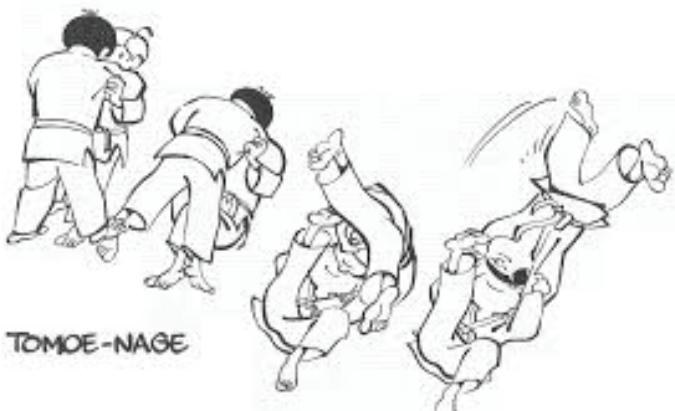
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



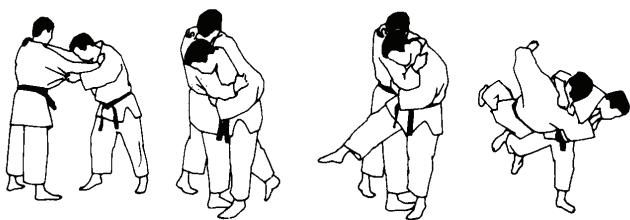
Tai-Otoshi



Uchi-Mata

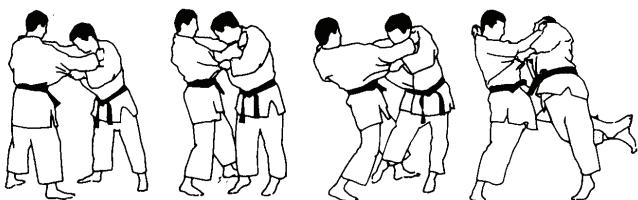


O-SOTO-GARI



TOME-E-NAGE

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 ●	●				Omoplata
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 calcaneiro
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.