1ª Etapa - Parte Teórica

1- EXPLICAÇÃO DE COMO SERÁ O EXAME

1.1 Estrutura e Critérios de Avaliação:

O Exame de Graduação para Faixa Azul da Lapoent Academy será composto por duas etapas: **avaliação teórica** e **avaliação prática**.

Avaliação teórica: será composta por perguntas relacionadas à história do Jiu Jitsu e às regras básicas de arbitragem. Neste material serão apresentadas perguntas sugeridas para estudo, dentre as quais serão selecionadas questões para o exame. O aluno deverá estar preparado para responder corretamente às questões propostas.

Avaliação prática: o aluno deverá demonstrar as técnicas apresentadas na cartilha deste exame, seguindo o roteiro técnico disponibilizado nas páginas seguintes. A avaliação prática contará com aproximadamente 40 técnicas, que deverão ser executadas demonstrando compreensão, controle, sequência correta dos movimentos e domínio dos fundamentos.



Faixa Azul

Para aprovação no exame, o aluno deverá obter **aproveitamento mínimo de 85% na avaliação**.

Dentro do conteúdo prático, três técnicas são consideradas fundamentos obrigatórios para a graduação à Faixa Azul dentro do método da Lapoent Academy:

- **Passagem de guarda clássica;**
- **Arm lock partindo da guarda fechada;**
- **Reposição de guarda.**

As três técnicas fundamentais possuem caráter eliminatório. Erros que comprometam a execução correta de qualquer uma delas impedirão a aprovação no exame, independentemente do percentual de acertos obtido nas demais técnicas.

As demais técnicas serão consideradas no cálculo do aproveitamento geral, respeitando o mínimo de 85% de desempenho exigido para aprovação.

2- CONFERÊNCIA DO KIMONO E AMARRAÇÃO DA FAIXA

3- PERGUNTAS SOBRE A HISTÓRIA DO JIU JITSU

Sugestões de perguntas:

1. Onde se originou o Jiu Jitsu?
2. Como o Jiu Jitsu chegou ao Brasil?
3. Quem foram alguns dos principais precursores do Jiu Jitsu no Brasil?
4. Quem foi Mitsuyo Maeda, “Conde Koma”?
5. Qual é a federação internacional responsável pela regulamentação e organização das principais competições de Jiu Jitsu?

4- PRINCIPAIS REGRAS DE ARBITRAGEM

4.2- Pontuações no Jiu Jitsu

4.1- Quando se dá uma vantagem?

2ª Etapa - Parte Prática

1- Fundamentos

1.1- Rolamento de frente
1.2- Rolamento de costas
1.3- Fuga de quadril
1.4- Levantada técnica

2- Saídas de Baixo

2.1- Barrigada
2.2- Saída de cotovelo
2.3- Saída de costas
2.4- Reposição de guarda
2,5- Virada de quatro apoios

3- Raspagens

3.1- Duas raspagens da guarda fechada
3.2- Duas raspagens da guarda aberta com o adversário em pé
3.3- Raspagem de guarda aberta com o adversário de joelhos

4- Ataques na guarda

4.1- Quatro finalizacões na guarda

5- Passagem

5.1- Passagem clássica da guarda fechada
5.2- Três passagens em situações diferentes
5.3- Domínio e passagem da meia guarda

6- Ataques laterais

6.1- Duas chaves de braço
6.2- Dois estrangulamentos

7- Montada

7.1- Três ataques

8- Pegada de costas

8.1- Dois ataques

9- Quedas

9.1- Duas quedas de quadril
9.2- Duas quedas de pernas

Orientações ao aluno

Este material será disponibilizado com antecedência ao período do exame de faixa, garantindo tempo suficiente para que você possa estudar, treinar e se preparar adequadamente para a avaliação.

Durante o período de preparação, fique à vontade para tirar suas dúvidas com o professor. O professor estará à disposição para esclarecer qualquer questão relacionada ao conteúdo e auxiliá-lo na preparação para o exame.

Estude, treine e aproveite esse período para aperfeiçoar cada detalhe.