1ª Etapa - Parte Teórica

1- EXPLICAÇÃO DE COMO SERÁ O EXAME

1.1 Estrutura e Critérios de Avaliação:

O Exame de Graduação para Faixa Roxa 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 70 técnicas, que deverão ser executadas demonstrando compreensão, controle, sequência correta dos movimentos e domínio dos fundamentos.



Faixa Roxa

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 Roxa dentro do método da Lapoent Academy:

- **Saída das costas;**
- **Virada de quatro apoios;**
- **Defesa de ArmLock;**
- **Defesa de Triângulo**

As quatro 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

4.1- Pontuações no Jiu Jitsu

4.2- Quando se dá uma vantagem?

4.3- Quantas punições o atleta pode tomar antes de ser desclassificado?

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- Duas Saídas de costas
2.4- Reposição de guarda
2.5- Virada de quatro apoios
2.6- Saída do Norte/Sul
2.7- Saída do joelho na barriga
2.8- Defesa de quatro apoios (inversão)

3- Raspagens

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

4- Ataques na guarda

4.1- Dez finalizacões na guarda

5- Passagem

5.1- Passagem clássica da guarda fechada
5.2- Cinco passagens em situações diferentes
5.3- Três passagens da meia guarda

6- Ataques laterais

6.1- Dez ataques laterais
6.2- Três ataques laterais com joelho na barriga

7- Montada

7.1- Duas maneiras de montar
7.2- Cinco ataques da montada

8- Pegada de costas

8.1- Duas maneiras de pegar as costas
8.2- Quatro ataques

9- Quedas

9.1- Três quedas de quadril
9.2- Três 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.