

ACADEMIA DELGADO JIU JITSU

REQUERIMIENTOS PARA EXAMEN DE PASAJE DE FAIXA BRANCA A FAIXA AZUL

EXAMEN TEÓRICO

- Definición de Jiu Jitsu y sus principios
- Historia del Jiu Jitsu
- Fines y objetivos
- Modalidades deportivas
- Graduaciones y tiempos según CBJJ (faixas ; categorías según la faixa))
- Nociones básicas del reglamento: tiempos de lucha, puntuaciones, faltas y ventajas

EXAMEN PRÁCTICO

- **Ejercicios de preparación física:** fuerza, flexibilidad y elongación en miembros superiores, inferiores y cuello
- **Ejercicios técnicos:** fuga de cuadril (hacia adelante y hacia atrás), caídas (hacia adelante, atrás, con y sin giro y caída lateral), defensa de pasaje de guardia, recuperación de guardia, barrigada, viboreo, triángulo de piernas, levantada técnica
- **20 técnicas de defensa personal**
- **Técnicas en pie: 3 derribos y sus defensas**
- **Técnicas en piso**
 - **Guardia cerrada**
 - En ataque: 3 inversiones y sus estabilizaciones, 6 sumisiones
 - En defensa: 3 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
 - **Guardia abierta** (De la Riva, Araña, Mariposa)
 - En ataque: 3 inversiones y sus estabilizaciones
 - En defensa: 3 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
 - **Media Guardia**
 - En ataque: 3 pasajes de guardia, sus estabilizaciones y 6 sumisiones
 - En defensa: 3 inversiones y sus estabilizaciones
 - **Montada**
 - En ataque: tipos de montada, estabilizaciones y 6 sumisiones
 - En defensa: 3 salidas y sus estabilizaciones
 - **100 kilos**
 - En ataque: distintos posicionamientos y 6 sumisiones
 - En defensa: 3 recuperaciones de guardia o media guardia, capotada
 - **Rodilla al estómago**
 - En ataque: posicionamiento y 3 sumisiones
 - En defensa: salida
 - **Espalda**
 - En ataque: posicionamientos y 3 sumisiones
 - En defensa: 2 salidas y sus estabilizaciones
 - **Norte - Sur (69)**
 - En ataque: estabilizaciones y 3 sumisiones
 - En defensa: 1 inversión y 2 recuperaciones de guardia o media guardia
 - **Tortuga** (en igual dirección)
 - En ataque: 2 llegadas a 100 kilos, 1 llegada a la espalda y 3 sumisiones
 - En defensa: recuperación de guardia, media guardia o inversión
 - **Tortuga** (en dirección opuesta)
 - En ataque: 1 llegada a la espalda y 3 sumisiones
 - En defensa: 3 recuperaciones de guardia y 1 inversión
 - **Defensa de:**
 - Arm lock
 - Triángulo
 - Omóplata
 - Kimura
 - Americana
 - Palanca de pierna directa
 - Estrangulaciones de solapa
 - Estrangulaciones sin kimono (mata león, hadaka jime y kata gatame)
- **Lucha** : 20 minutos