

ACADEMIA DELGADO JIU JITSU

REQUERIMIENTOS PARA EXAMEN DE PASAJE DE FAIXA ROXA A FAIXA MARRON

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)
- Conocimiento del reglamento deportivo CBJJ
- Planificación de una clase, administración del tiempo

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 y laterales, con y sin giro), defensa de pasaje de guardia, recuperación de guardia, barrigada, viboreo, triángulo de piernas
- **60 técnicas de defensa personal**
- **Técnicas en pie:** 8 derribos y sus defensas
- **Técnicas en piso**
 - **Guardia cerrada**
 - En ataque: 6 inversiones y sus estabilizaciones, 8 sumisiones
 - En defensa: 8 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
 - **Guardia abierta** (De la Riva, Araña, Mariposa)
 - En ataque: 3 inversiones en De la Riva, 3 en Guardia Araña y 3 en Guardia Mariposa; con sus estabilizaciones correspondientes
 - En defensa: 6 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
 - **Media Guardia**
 - En ataque: 6 pasajes de guardia y sus estabilizaciones, 8 sumisiones
 - En defensa: 6 inversiones, sus estabilizaciones, pasaje a la espalda y 3 sumisiones.
 - **Montada**
 - En ataque: tipos de montada, estabilizaciones y 8 sumisiones
 - En defensa: 7 salidas y sus estabilizaciones
 - **100 kilos**
 - En ataque: distintos posicionamientos, preparación de Montada, pasaje a la espalda y 8 sumisiones
 - En defensa: 5 recuperaciones de guardia o media guardia, capotada
 - **Rodilla al estómago**
 - En ataque: posicionamiento y 5 sumisiones
 - En defensa: salida
 - **Espalda**
 - En ataque: posicionamiento y 5 sumisiones
 - En defensa: 3 salidas y sus estabilizaciones
 - **Norte - Sur (69)**
 - En ataque: estabilizaciones y 4 sumisiones
 - En defensa: 2 inversión y 3 recuperaciones de guardia o media guardia
 - **Tortuga** (en igual dirección)
 - En ataque: 3 llegadas a 100 kilos, 3 llegadas a la espalda y 6 sumisiones
 - En defensa: recuperación de guardia, media guardia o inversión
 - **Tortuga** (en dirección opuesta)
 - En ataque: 3 llegadas a la espalda y 6 sumisiones
 - En defensa: 3 recuperaciones de guardia y 3 inversiones
 - **Defensas de:**
 - Arm lock
 - Triángulo
 - Omóplata
 - Kimura
 - Americana
 - Palanca de pierna directa
 - Leg Lock
 - Mata León aplicado en el pie
 - Estrangulaciones de solapa
 - Estrangulaciones sin kimono (mata león, hadaka jime y kata gatame)
 - **Variantes técnicas:** frente a las defensas anteriores
- **Lucha:** 40 minutos