

# ACADEMIA DELGADO JIU JITSU

## REQUERIMIENTOS PARA EXAMEN DE PASAJE DE FAIXA AZUL A FAIXA ROXA

### 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
- **40 técnicas de defensa personal**
- **Técnicas en pie: 6 derribos y sus defensas**
- **Técnicas en piso**
  - **Guardia cerrada**
    - En ataque: 5 inversiones y sus estabilizaciones, 6 sumisiones
    - En defensa: 5 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
  - **Guardia abierta** (De la Riva, Araña, Mariposa)
    - En ataque: 2 inversiones en De la Riva, 2 en Guardia Araña y 2 en Mariposa, con sus estabilizaciones correspondientes
    - En defensa: 4 pasajes de guardia y sus estabilizaciones
  - **Media Guardia**
    - En ataque: 4 pasajes de guardia y sus estabilizaciones, 6 sumisiones
    - En defensa: 4 inversiones y sus estabilizaciones
  - **Montada**
    - En ataque: tipos de montada, estabilizaciones y 6 sumisiones
    - En defensa: 6 salidas y sus estabilizaciones
  - **100 kilos**
    - En ataque: distintos posicionamientos y 6 sumisiones
    - En defensa: 4 recuperaciones de guardia o media guardia, capotada
  - **Rodilla al estómago**
    - En ataque: posicionamiento y 4 sumisiones
    - En defensa: salida
  - **Espalda**
    - En ataque: posicionamientos y 4 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: 2 llegadas a 100 kilos, 2 llegadas a la espalda y 4 sumisiones
    - En defensa: recuperación de guardia, media guardia o inversión
  - **Tortuga** (en dirección opuesta)
    - En ataque: 2 llegadas a la espalda y 4 sumisiones
    - En defensa: 3 recuperaciones de guardia y 2 inversiones
  - **Defensas de:**
    - Arm lock
    - Triángulo
    - Omóplata
    - Kimura
    - Americana
    - Palanca de pierna directa
    - Leg lock
    - Estrangulaciones de solapa
    - Estrangulaciones sin kimono (mata león, hadaka jime y kata gatame)
- **Lucha:** 30 minutos