



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001

Regulamento de Graduações de Jiu-Jitsu Ne-Waza

Aprovado em Reunião de Direção de 23 de julho de 2026

Regulamento de Graduações de Jiu-Jitsu Ne-Waza

Capítulo I – Princípios Gerais

Artigo 1.º

As presentes normas aplicam-se a todos os praticantes de Jiu-Jitsu Ne-Waza da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal (doravante FJJDA), quanto à sua graduação, progressão e organização.

Capítulo II – Graduações e Critérios Mínimos

Artigo 2.º

As graduações desenvolvem-se da seguinte forma:

4º Kyu	Faixa / Cinto Branco
3º Kyu	Faixa / Cinto Azul
2º Kyu	Faixa / Cinto Roxo
1º Kyu	Faixa / Cinto Castanho
1º Dan / Grau	Faixa / Cinto Negro
2º Dan / Grau	Faixa / Cinto Negro
3º Dan / Grau	Faixa / Cinto Negro
4º Dan / Grau	Faixa / Cinto Negro
5º Dan / Grau	Faixa / Cinto Negro
6º Dan / Grau	Faixa / Cinto Branco e Vermelho
7º Dan / Grau	Faixa / Cinto Branco e Vermelho
8º Dan / Grau	Faixa / Cinto Branco e Vermelho
9º Dan / Grau	Faixa / Cinto Vermelho
10º Dan / Grau	Faixa / Cinto Vermelho

Artigo 3.º

Condições mínimas para ser Cinto Branco (4º Kyu) / Faixa Branca:

- Sem limite de idade;
- Graduação outorgada ao principiante;

- Evolução representada em 4 tiras;
- O tempo de permanência mínimo será de 24 meses.

Artigo 4.º

Condições mínimas para ser Cinto Azul (3º Kyu) / Faixa Azul:

- Sem limite de idade;
- Evolução representada em 4 tiras;
- O tempo de permanência mínimo será de 18 meses;
- Exame teórico-prático.

Artigo 5.º

Condições mínimas para ser Cinto Roxo (2º Kyu) / Faixa Roxa:

- Idade mínima de 16 anos;
- Evolução representada em 4 tiras;
- O tempo de permanência mínimo será de 12 meses;
- Exame teórico-prático.

Artigo 6.º

Condições mínimas para ser Cinto Castanho (1º Kyu) / Faixa Marron:

- Idade mínima de 17 anos;
- Evolução representada em 4 tiras;
- O tempo de permanência mínimo será de 12 meses;
- Exame teórico-prático.

Artigo 7.º

Condições mínimas para ser Cinto Negro 1º Dan / Faixa Preta 1º Grau:

- Idade mínima de 18 anos de idade;
- Ser possuidor de uma licença federativa ou duas licenças alternadas, com data posterior à obtenção da graduação anterior;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 8.º

Condições mínimas para ser Cinto Negro 2º Dan / Faixa Preta 2º Grau:

- Idade mínima de 21 anos de idade;
- Ser possuidor de três licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 9.º

Condições mínimas para ser Cintão Negro 3º Dan / Faixa Preta 3º Grau:

- Idade mínima de 24 anos de idade;
- Ser possuidor de três licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 10.º

Condições mínimas para ser Cintão Negro 4º Dan / Faixa Preta 4º Grau:

- Idade mínima de 28 anos de idade;
- Ser possuidor de quatro licenças Federativas consecutivas ou seis licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 11.º

Condições mínimas para ser Cintão Negro 5º Dan / Faixa Preta 5º Grau:

- Idade mínima de 33 anos de idade;
- Ser possuidor de cinco licenças Federativas consecutivas ou sete licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- Exame teórico-prático;
- O exame será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 12.º

Condições mínimas para ser Cintão Vermelho e Branco 6º Dan:

- Idade mínima de 40 anos de idade;

- Ser possuidor de sete licenças Federativas consecutivas ou oito licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 13.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho e Branco 7º Dan:

- Idade mínima de 48 anos de idade;
- Ser possuidor de oito licenças Federativas consecutivas ou nove licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 14.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho e Branco 8º Dan:

- Idade mínima de 57 anos de idade;
- Ser possuidor de nove licenças Federativas com data posterior à obtenção da graduação anterior;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 15.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho 9º Dan:

- Idade mínima de 67 anos de idade;
- Ser possuidor de dez licenças Federativas com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.

Artigo 16.º

Condições mínimas para ser Cinto Vermelho 10º Dan:

- Idade mínima de 80 anos de idade;
- Ser possuidor de treze licenças Federativas com datas posteriores à obtenção da graduação anterior;
- A graduação será outorgada por mérito, a critério da Direção e sob parecer da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 17.º

Nas camadas jovens, até aos 16 anos de idade, entre a graduação de cinto / faixa branca e cinto / faixa azul, poderão existir as seguintes graduações intermédias: cinto / faixa cinza, amarela, laranja, verde, também com tiras intermédias.

Capítulo III – Progressão e Competências

Artigo 18.º

1. Qualquer graduação está dependente do preenchimento dos requisitos mínimos para a categoria a obter, além da necessidade de obter uma avaliação geral positiva.
2. O requerimento de exame de graduação, assim como a documentação comprovativa dos requisitos necessários, deverão ser enviados pelo treinador responsável para a secretaria da F.J.J.D.A.P. com, pelo menos, um mês de antecedência à data da realização do exame.

Artigo 19.º

1. É responsabilidade do Treinador revalidado junto da FJJDA P outorgar as graduações até ao 1º Kyu.
2. A Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza é responsável pela graduação dos 1º Kyu no caso de não haver Treinadores com as condições necessárias no clube do proponente.
3. É responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza, realizar os exames previstos para as graduações entre 1º Dan a 5º dan.
4. É responsabilidade da Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza, outorgar as graduações de 1º Dan a 10º dan.
5. Para além do previsto nos artigos anteriores, apenas a Direção, sob parecer da Comissão Nacional Técnica, tem a faculdade de promover um praticante, de 1º Dan até ao 10º Dan, pelo seu mérito desportivo, técnico ou associativo, seja de âmbito regional, nacional ou internacional.
6. Apenas a Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica, tem a faculdade de reduzir os critérios mínimos de graduação, no máximo de 40%, como a idade, tempo e revalidações/licenças mínimas a proposição a exame, face a um candidato cujo mérito desportivo, técnico ou associativo, seja de âmbito regional, nacional ou internacional, seja notoriamente reconhecido.
7. É responsabilidade da Direção, com a aprovação da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza, nomear o júri para exame, composto por pelo menos três elementos devidamente atualizados e com graduação igual ou superior à categoria a que se candidata o proponente, sempre que tal seja possível.

Capítulo IV - Equivalências

Artigo 20.º

1. No caso de um praticante proveniente de outro estilo, escola, ou associação de Jiu-Jitsu Ne-Waza, desejar fazer equivalência de graduação perante a F.J.J.D.A.P., até 1º Kyu, esta decisão será da responsabilidade do treinador responsável pelo Clube associado onde se insere este praticante.
2. No caso de um praticante proveniente de outro estilo, escola, ou associação de Jiu-Jitsu Ne-Waza, desejar fazer equivalência de graduação de 1º, 2º, 3º ou 4º Dan perante a F.J.J.D.A.P., esta análise será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza, com a aprovação da Direção. O candidato deverá apresentar todos os certificados e documentos anteriormente obtidos, para o estudo pela referida Comissão, que após análise dos mesmos, e sempre por unanimidade, emitirá uma decisão de procedência ou improcedência a exame de técnicas reconhecidas pela F.J.J.D.A.P.. Só após demonstrar o conhecimento das técnicas de Jiu-Jitsu Ne-Waza se outorgará a graduação. Como requisito prévio, o candidato deverá cumprir todas as condições mínimas estabelecidas pelo presente regulamento para cada graduação.

Capítulo V – Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza

Artigo 21.º

1. A Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza é a Comissão Federativa responsável pelo desenvolvimento técnico do Jiu-Jitsu Ne-Waza.
2. A Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza é ainda responsável pela condução dos exames nacionais referidos nos artigos anteriores.
3. A Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza deverá ser composta por 3 a 7 elementos, nomeados pela Direção.
4. Tem a composição e competências previstas no presente regulamento e demais regulamentação federativa.
5. É responsável pela formação, divulgação e elaboração das técnicas reconhecidas.
6. É ainda sua responsabilidade elaborar uma base de dados sobre as graduações realizadas.

Artigo 22.º

A Direção da Federação é o órgão competente para fiscalizar os atos e omissões da referida comissão.

Capítulo VI – Conhecimentos Teórico e Práticos

Artigo 23.º

As técnicas de Jiu-Jitsu Ne-Waza exigíveis para graduação na F.J.J.D.A.P. são as contantes do anexo I.

Capítulo VII – Disposições financeiras

Artigo 24.º

1. A Federação deverá atribuir um subsídio a cada Técnico por cada intervenção como membro júri nos exames.
2. O montante desse subsídio será estabelecido anualmente.

Capítulo VIII - Disposições Finais

Artigo 25.º

Qualquer comunicação a realizar entre a Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza e os Clubes, será feita pela via eletrónica, através da secretaria da Federação, salvo ponderosas e justificadas exceções.

Artigo 26.º

1. Qualquer situação não prevista por estas normas será decidida segundo juízos de equidade pela Direção, com o parecer da Comissão Nacional Técnica de Jiu-Jitsu Ne-Waza.
2. Quando razões de interesse superior se colocarem, e sempre com parecer favorável da Comissão, poderá a Direção aplicar outras normas que não as aqui estabelecidas.

Artigo 27.º

O presente regulamento produz efeitos no dia no dia seguinte à sua aprovação.

ANEXO I

Cinto / Faixa Branca

1/2

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGEM	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
Enrolamento frontal e para trás Queda lateral e trás	O Soto Gari	Puxar para a guarda	Estrangulamento cruzado	Varrer com adversário em pé 1	Reestabelecer a guarda da posição lateral
Saída sentando ou do quadril	De Ashi Harai	Recuperação da Guarda	Chave de braço 1	Raspagem em tesoura	Indo para montada
Pegas e trabalho de pés	Double Leg	Guarda aberta e fechada	Saída de chave de braço	Kimura	Americana com o controlo de lado
Ideia base	Single Leg	Passagem de guarda levantando com um braço preso	Kimura	Raspagem da meia guarda 1	Kimura a partir de controle lateral
Aproveitar princípios	Sprawl	Passagem da meia-guarda	Triângulo	Raspagem do Pêndulo	Joelho na barriga indo para arm bar
Encadeamentos e levantamento técnico		Abrir guarda com joelhos	Ataque duplo: braço bar e triângulo	Raspagem da guarda aranha 1	Saída do joelho na barriga reestabelecendo guarda fechada
Gancho inferior		Passagem do Toreador	Omoplata		chave de braço

Cinto / Faixa Branca

2/2

VOLTAR	CONTROLAR	MONTADA	PERNA/PÉ ATAQUES
	Cinto de segurança	Controlo na montada	
	Controlando as costas: ganchos, cruzamento pés, triângulo ao corpo	Ponte	
	Estrangulamento a mãos nuas	Chave de braço a partir da montada 1	
	Estrangulamento na lapela 1	Estrangulamento cruzado 1	
	chave de braço	Americana	
		Saída da chave de braço	
		Saída de montada para guarda (Fuga por cotovelo)	

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGEM	ATAQUES DA GUARDA	RASPAGENS	CONTROLO LATERAL
Enrolamento frontal e para trás Queda lateral e trás	O Soto Gari	Puxar para a guarda	Estrangulamento cruzado	Varrer com adversário em pé 1	Reestabelecer a guarda da posição lateral
Saída sentando ou do quadril	De Ashi Harai	Recuperação da guarda	Chave de braço 1	Raspagem em tesoura	Indo para montada
Pegas e trabalho de pés	O Uchi Gari	Abrir guarda fechada de pé	Saída de chave de braço	Kimura	Americana a partir de controlo lateral
Ideia de base	Ko Uchi Gari	Passagem de guarda levantando com um braço preso	Kimura	Raspagem tripé 1	Kimura a partir de controlo lateral
Aproveitar princípios	Double Leg	Passagem da meia-guarda	Triângulo	Raspagem do Pêndulo	Joelho na barriga para chave de braço
Encadeamentos e levantamento técnico	Single Leg	Abrir guarda com joelhos	Ataque duplo: chave de braço e triângulo	Raspagem da guarda aranha 1	Saída de joelho na barriga reestabelecendo a guarda fechada

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
Troca de underhook	Sprawl	Passagem do Toreador	Omoplata	Raspagem na lapela 1	chave de braço
	Seoi Otoshi	Saída do double underhook	Transição da guarda fechada para a guarda aranha	Raspagem na meia guarda 1	Saída de controlo lateral 1
	Ippon Seoi Nage	Reverter a passagem da meia guarda	Puxada da guarda, guarda aranha e raspagem	Delariva 1	Estrangulamento cruzado
		Passagem de joelho a deslizar 1	Chave de pulso	Raspagem meia guarda profunda 1	Estrangulamento Norte-Sul
			Arm Drag		

CONTROLO COSTAS	MONTADA	ATAQUES PÉ/PERNA
Cinto de segurança	Controlo na montade	chave reta de pé
Controlando as costas: ganchos, cruzamento pés, triângulo ao corpo	Ponte	
Estrangulamento a mãos nuas	Chave de braço a partir da montada 1	
Estrangulamento na lapela 1	Estrangulamento cruzado 1	
Estrangulamento na lapela 2	Estrangulamento cruzado 2	
chave de braço	Americana	

CONTROLO COSTAS	MONTADA	ATAQUES PÉ/PERNA
Indo para trás desde quatro apoios (tartaruga)	Saída de chave de braço	
	Saída da montada para a guarda (saída do cotovelo)	
	Ezequiel	

Cinto / Faixa Roxa

1/4

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
Enrolamento frontal e para trás Queda lateral e trás	O Soto Gari	Puxando para a guarda	Estrangulamento cruzado	Raspagem com adversário em pé 1	Reestabelecer a guarda da posição lateral
Saída sentando ou do quadril	De Ashi Harai	Recuperação de guarda	Chave de braço 1	Raspagem com tesoura	Indo para a montada
Pegas e trabalho de pés	O Uchi Gari	Abrir guarda fechada de pé	Saída de chave de braço	Kimura	Americana a partir de controlo lateral
Ideia de base	Ko Uchi Gari	Passagem de guarda levantando com um braço preso	Kimura	Tripé 1	Kimura a partir de controle lateral
Aproveitar princípios	Double leg	Passagem da meia-guarda 1	Triângulo	Tripé 2	Joelho na barriga para chave de braço
Encadeamentos e levantamento técnico	Single leg	Passagem da meia-guarda 2	Ataque duplo: chave de braço e triângulo	Pêndolo	Joelho na barriga para estrangulamento
Underhook switch	Sprawl	Reverter passagem da meia guarda	Omoplata	Raspagem da guarda aranha 1	Saída de joelho na barriga para guarda fechada
	Seoi Otoshi	Abrir guarda com joelhos sobre o chão	Transição da guarda fechada para a guarda aranha	Raspagem da guarda aranha 2	chave de braço
	Ippon Seoi Nage	Passagem do Toureador	Puxada para a guarda para guarda aranha e raspagem	Raspagem da lapela 1	Saída de controlo 1

Cinto / Faixa Roxa

2/4

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
	O Goshi	Saída do double underhook	Chave de Pulso	Raspagem na lapela 2	Estrangulamento cruzado
	Koshi Guruma	Passagem de joelho a deslizar 1	Arm drag	Raspagem na meia guarda 1	Estrangulamento Norte-Sul
	Tomoe Nage	Passagem de joelho a deslizar 2	Puxando guarda com guilhotina	Raspagem na meia guarda 2	Transição de controlo lateral para controlo das costas
	Sumi Gaeshi	Delariva 1	Estrangulamento da lapela	Delariva 1	
		Passagem da guarda aranha 1	Ida para as costas a partir da meia guarda	Delariva 2	
				Raspagem meia guarda profunda 1	
				Raspagem meia guarda profunda 2	
				Borboleta 1	
				Raspagem de Omoplata	
				Varrimento da guarda minhoca 1	

CONTROLO COSTAS	MONTADA	ATAQUES PERNA/PÉ		
Cinto de segurança	Controlo na montade	chave de pé reta		
Controlando as costas: ganchos, cruzamento pés, triângulo ao corpo	Ponte			
Estrangulamento a mãos nuas	Chave de braço a partir da montada 1			
Estrangulamento na lapela 1	Estrangulamento cruzado 1			
Estrangulamento na lapela 2	Estrangulamento cruzado 2			
Estrangulamento na lapela 3	Americana			
chave de braço	Saída chave de braço			
Indo para trás desde quatro apoios (tartaruga)	Saída da montada para a guarda (saída do cotovelo)			

CONTROLO COSTAS

MONTADA

ATAQUES PÉ/PERNA

Ezequiel

Kata Gatame

chave de braço invertida



Cinto / Faixa Castanha

1/6

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
Enrolamento frontal e para trás Queda lateral e trás	O Soto Gari	Puxando para guarda	Estrangulamento cruzado	Raspagem com adversário em pé 1	Reestabelecer a guarda da posição lateral
Saída sentando ou do quadril	De Ashi Harai	Recuperação de guarda	Chave de braço 1	Raspagem com tesoura	Indo para montada
Pegas e trabalho de pés	O Uchi Gari	Abrir guarda fechada de pé	Saída de chave de braço	Kimura	Americana a partir de controle lateral
Ideia de base	Ko Uchi Gari	Ficar acima passagem guarda com um braço preso	Kimura	Tripé 1	Kimura a partir de controle lateral
Aproveitar princípios	Double leg	Passagem da meia-guarda 1	Triângulo	Tripé 2	Joelho na barriga para chave de braço
Encadeamentos e levantamento técnico	Single leg	Passagem da meia-guarda 2	Ataque duplo: chave de braço e triângulo	Pêndulo	Joelho na barriga para estrangulamento
Underhook switch	Sprawl	Reverter passagem da meia guarda	Omoplata	Raspagem da guarda aranha 1	Saída de joelho na barriga para guarda fechada
	Seoi Otoshi	Abrir guarda com joelhos sobre o chão	Transição da guarda fechada para a guarda aranha	Raspagem da guarda aranha 2	chave de braço
	Ippon Seoi Nage	Passagem do toureador	Puxada para a guarda para guarda aranha e raspagem	Raspagem da guarda aranha 3	Saída de controlo lateral 1

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	CONTROLO LATERAL	CONTROLO LATERAL
		Saída do double underhook	Chave de pulso	Raspagem na lapela 1	Estrangulamento cruzado
		Passagem de joelho a deslizar 1	Arm drag	Raspagem na lapela 2	Estrangulamento norte-Sul
		Passagem de joelho a deslizar 2	Puxando guarda com guilhotina	Raspagem na lapela 3	Transição de controlo lateral para controlo das costas
		Delariva 1	Lapela estrangular	Raspagem meia guarda 1	Estrangulamento beisebol
		Delariva 2	Estrangulamento da lapela	Raspagem meia guarda 2	
		Passagem da guarda aranha 1	Bíceps slicer	Raspagem meia guarda 3	
		Passagem da guarda aranha 2		Delariva 1	
		Passagem da borboleta		Delariva 2	
				Delariva 3	

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGEM	CONTROLO LATERAL
				Raspagem meia guarda profunda 1	
				Raspagem meia guarda profunda 2	
				Borboleta 1	
				Omolata	
				Minhoca 1	
				Minhoca 2	
				Raspagem com uma Perna	

CONTROLO LATERAL	CONTROLO DE COSTAS	MONTADA	ATAQUES PERNA/PÉ
Reestabelecer a guarda do controlo lateral	Cinto de segurança	Controlo na Montada	Chave de pé reta
Passagem para montada	Controlando as costas: ganchos, cruzamento pés, triângulo ao corpo	Ponte	Toe hold
Americana	Estrangulamento nas costas a mãos nuas	Armlock a partir da montada 1	Chave ao joelho
Kimura	Estrangulamento lapela 1	Estrangulamento cruzado 1	Panturrilha
Joelho na barriga para chave de braço	Estrangulamento lapela 2	Estrangulamento cruzado 2	
Joelho na barriga e estrangulamento	Estrangulamento lapela 3	Americana	

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA
Saída do joelho na barriga para guarda fechada	Arm bar	Saída do Arm bar	
Arm bar	Indo para trás desde quatro apoios (tartaruga))	Saída da montada para a guarda (saída do cotovelo)	
Saída de controlo lateral 1	Crucifixo	Ezequiel	
Estrangulamento cruzado		Kata Gatame	
Estrangulamento Norte-Sul		Arm Bar Invertida	
Transição de controlo lateral para controlo nas costas			

Cinto / Faixa Castanha

6/6

[illegible]

CINTO / FAIXA PRETA

1/10

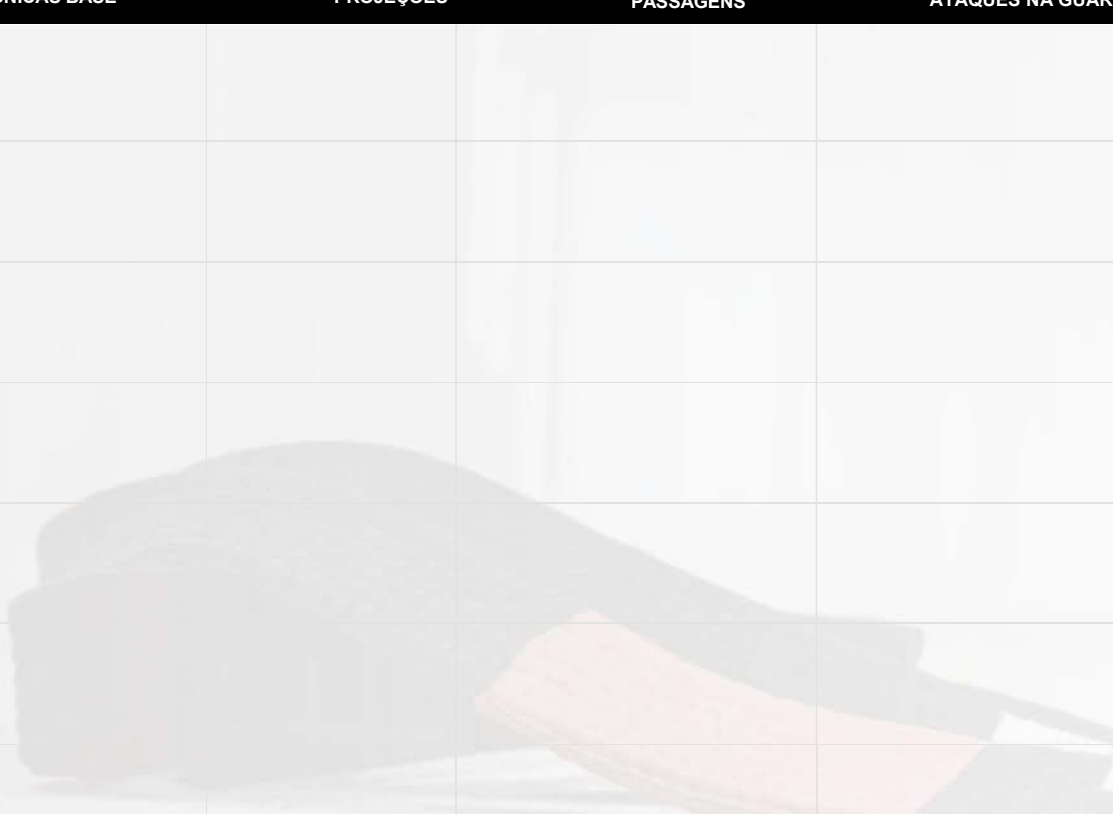
TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGENS
Enrolamento frontal e para trás Queda lateral e trás	O Soto Gari	Puxando para guarda	Estrangulamento cruzado	Raspagem com adversário de pé 1
Saída sentando ou do quadril	De Ashi Harai	Recuperação da guarda	Arm lock 1	Raspagem tesoura
Pegas e trabalho de pés	O Uchi Gari	Abrir guarda fechada de pé	Saída do Arm bar	Kimura
Ideia de base	Ko Uchi Gari	Passagem da guarda levantando com um braço preso	Kimura	Borboleta 1
Aproveitar princípios	Double leg	Passagem Double underhook	Triângulo	Borboleta 2
Encadeamentos e levantamento técnico	Single Leg	Passagem da meia guarda ao reverso	Transição da guarda fechada para a guarda aranha	Tripé 1
Underhook switch	Seoi Otoshi	Passagem da meia guarda 2	Puxar a guarda com guilhotina	Tripé 2
	Ippon Seoi Nage	Passagem da meia guarda 3	Puxar a guarda para guarda aranha e raspagem	Pêndulo

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGENS
	Sprawl	Passagemda guarda com joelhos sobre o chão	Ataque: chave de braço e triângulo	Omoplata
	O Goshi	Passagem do toreador	Omoplata	Delariva 1
	Koshi Guruma	Passagem de joelho a deslizar 1	Estrangulamento de lapela	Delariva 2
	Tomoe Nage	Passagem de joelho a deslizar 2	Pegada de costas a partir da meia guarda	Delariva 3
	Sumi Gaeshi	borboleta	Bíceps slicer	Guarda Aranha 1
		Delariva 1	Chave de pulso	Guarda Aranha 2
		Delariva 2	Arm drag para as costas	Guarda Aranha 3
		Guarda aranha 1	Guarda minhoca 1	Guarda da lapela 1

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGENS
		Passagem da Guarda aranha 2	Passagem da guarda minhoca 2	Raspagem da guarda lapela 2
				Raspagem da guarda lapela 3
				Raspagem da meia guarda 1
				Raspagem da meia guarda 2
				Raspagem da meia guarda 3
				Raspagem do one leg

CINTO / FAIXA PRETA

4/10

TÉCNICAS BASE	PROJEÇÕES	PASSAGENS	ATAQUES NA GUARDA	RASPAGENS
				Raspagem meia guarda profunda 1
				Raspagem meia guarda profunda 2

TÉCNICAS BASE

ATAQUES NA GUARDA

Reestabelecer guarda da posição de controlo lateral	Cinto de segurança	Montada	chave reta de pé
Saída de controlo lateral 1	Controlando as costas: ganchos, cruzamento pés, triângulo ao corpo	Ponte	Toe hold
Progressão para montada	Estrangulamento a mãos nuas pela retaguarda	Arm Lock a partir da montada 1	Knee bar
Americana a partir de controlo lateral	Indo para trás desde quatro apoios (tartaruga)	Estrangulamento cruzado 1	Panturrilha
Joelho na barriga e estrangulamento	Estrangulamento na lapela 1	Estrangulamento cruzado 2	
Joelho na barriga para arm bar	Estrangulamento na lapela 2	Americana	
Transição de controlo lateral para controlo de costas	Estrangulamento na lapela 3	Saída do arm bar	
Kimura a partir de controlo lateral	Arm Bar	Saída da montada para a guarda (saída do cotovelo)	