OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

JIU-JITSU – DESAFIOS E JOGOS

Data:29/11
Local: Sala de artes marciais
Categoria: Mista
Idades e horário:
9h00 - 6 e 7 anos
10h00 - 8 a 12 anos
11h00 - a partir de 13 anos / adulto
Não há necessidade de agendamento

Regras

As atividades 1, 2 e 3 será realizada para as idades de 6 e 7 anos e 8 a 12 anos e as atividades 4, 5 e 6 para a idade a partir de 13 anos

1 – Pegar o pé. Em dupla um de frente para o(a) outro(a). Ganha 10 pontos quem conseguir pegar o pé do amigo. Assim que pegar o pé ou conseguir pegar os dois, a brincadeira começa de novo.

2 - Passagem de guarda. Dona aranha e gatinho. A atividade pode ser feita em dupla ou em grupo. O grupo escolherá nos dedos qual animalzinho será para começar a brincadeira. A dona aranha anda de barriga para cima, com as mãos e pés sem bumbum no chão; o gato engatinhando. A jogo começa quando o gato tem que passar a guarda (as pernas) da dona aranha na 100 kg ou montada. Dona aranha tem que segurar com as pernas do gato no cadeado (dentro das pernas). Se conseguir passar a guarda ou segurar no cadeado ganha 20 pontos. Ganha a equipe que virar maior o número de gatos ou de Dona aranha.

3 - Queda lateral. Começa de joelhos um de frente para o outro. Um(a) associado de uma equipe tem que tentar derrubar o outro da equipe adversária de lado no chão e passar a guarda na 100 kg ou na montada e segurar 3 segundos. Quem conseguir ganhará 3 pontos.

4 - Passagem de guarda aberta e fechada

- Guarda aberta

Um(a) de frente para o outro com um(a) deitado(a) e o(a) outro(a) ajoelhado(a). O(a) que está ajoelhado(a) tem que tentar passar a guarda (as pernas do adversário e estabilizar na 100 kg ou na montada por 3 segundos.

- Guarda fechada:

Um(a) de frente para o(a) outro(a). Um(a) ajoelhado(a) e o(a) outro(a) deitado(a) de guarda fechada (pernas cruzadas na cintura do adversário). O(a) que está ajoelhado(a) tem q tentar abrir a guarda e estabilizar na 100 kg ou na montada e segurar 3 segundos)

5 - Atividade do rabo do gato

Começa em pé um de frente para o(a) outro(a). Será colocado na parte de trás da calça um pedaço de faixa simulando o rabo do gato. Ganha a pontuação quem conseguir tirar o “rabo” do gato.

6 - Cinturada com as mãos:

Em pé um de frente para o(a) outro(a). O(a) adversário(a) tem que tentar pegar o braço dele(a) e ir para as costas e abraçar a cintura do adversário.

Pontuação

Brincadeira de pegar o pé. Quem executar o golpe corretamente receberá 10 pontos.
Passagem de guarda a equipe que derrubar mais animais ganhará 20 pontos.
Queda lateral a equipe que derrubar mais e segurar por 3 segundos ganhará 20 pontos.
Passagem de guarda aberta e fechada: um ponto para a passagem aberta e 2 pontos para fechada.
Rabo do gato: 2 pontos cada vez que roubar o “rabo” do gato.
Cinturada: cada vez que conseguir vencer o(a) adversário receberá 3 pontos.
Vence a equipe que somar mais pontos no final de todas as atividades em todas as categorias/idades.
No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze.

Departamento de Esportes