

NOVA UNIÃO Flávio Rodrigues

Nome:

Idade:

Graduação (cor da faixa):

ATIVIDADE COMPLEMENTAR - 06/04/2020

1- Quantos pontos valem uma "Queda" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

2- Quantos pontos valem uma "Passagem de Guarda" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

3- Quantos pontos valem uma "Montada" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

4- Quantos pontos valem um "Joelho na Barriga" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

5- Quantos pontos valem uma "Raspagem" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

6- Quantos pontos valem a "Pegada de Costas" ???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

7- Quantos pontos valem a "montada pelas costas"???

- a) 2 pontos.
- b) 3 pontos.
- c) 4 pontos.
- d) 1 vantagem.

		PONTOS DE JIU-JITSU				
		4	3	2	1	-1
P O S I Ç Õ E S	MONTADA		PASSAGEM DE GUARDA	QUEDA	VANTAGENS	PUNIÇÕES
	PEGADA DE COSTAS			RASPAGEM		
				JOELHO NA BARRIGA		

Tenham uma ótima noite  
Deus abençoe todos nós

Quarta-feira tem mais.  
E vamos que vamos

Att prof Flávio Rodrigues