



1- Critérios para exame Faixas da Luta Livre Esportiva.ALLDERJ .

1-Graduação técnica para crianças de 04^a 15 anos- Masculino e Feminino

2-Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Branca

Faixa Cinza

Faixa Amarelo

Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos em Pé e deitado e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Laranja

Faixa Verde

2-Graduação técnica para crianças de 16 e 17 anos- Masculino e Feminino

Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos em Pé e deitado e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Branca

Faixa Amarelo

2- Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos em Pé, chave de pé reta, montado e deitado .arm lock e e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Laranja



2-Faixa Azul

3-Graduação técnica para adulto

Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos em Pé e deitado e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Branca

Faixa Amarelo

Quedas 1- baiana e 1-queda de quadril. 2- Imobilizações com quilos e montada, finalização, estrangulamentos em Pé e deitado e chaves de brancos, 2-saída da guarda.

Faixa Laranja

Faixa Azul

Graduação técnica para adulto

Faixa Roxa, Marrom e Preta.

Faixa Roxa

Quedas no mínimo 5 diferentes

Estrangulamento em pé no mínimo 3 diferentes

Defesa de quedas 2 no mínimo diferentes

Estabilização 5 no mínimo diferentes

Ataques na aguarda 5 no mínimo

Ataques atravessado sem quilos 3 no mínimo

Ataques montado 3 no mínimo

Raspagem no 2 mínimo

Ataque de meia guarda 3 no mínimo

Chave de pé 2 no mínimo



3- Faixa marrom

Quedas 6 no mínimo diferentes

Estrangulamento em pé no mínimo 4 diferentes

Defesa de quedas 3 no mínimo diferentes

Estabilização 5 no mínimo diferentes

Ataques na aguarda 5 no mínimo diferentes

Ataques atravessado sem quilos 3 no mínimo diferentes

Ataques da montada 3 no mínimo diferentes

Raspagem no 3 mínimo diferentes

Ataque de meia guarda 4 no mínimo diferentes

Chave de pé 5 no mínimo diferentes

Faixa preta

Quedas no mínimo 8 diferentes

Estrangulamento em pé no mínimo 4 diferentes

Defesa de quedas 3 no mínimo diferentes

Estabilização 5 no mínimo diferentes

Ataques na aguarda 5 no mínimo diferentes

Ataques atravessado sem quilos 3 no mínimo diferentes

Ataques da montado 3 no mínimo diferentes

Raspagem no 4 mínimo diferentes

Ataque de meia guarda 5 no mínimo diferentes

Chave de pé 5 no mínimo diferentes

Atenção. Critérios de avaliação Aquecimento para todos os participantes e avaliação de técnica de posição em pé no chão, demonstração de habilidade em pé e sem finalizar sem finalizar os oponente técnicas de habilidade no chão.

Obs. todas as técnicas não poderá a ver grosseria

Depois passar por avaliação por equipe avaliadora

OBS. TODOS OS CRITÉRIOS PODE SER A VALIDOS

PARA MAIS OU PARA MENOS CONFORME O NÍVEL DOS

ATLETAS. E SUJEITO A MODIFICAÇÕES.