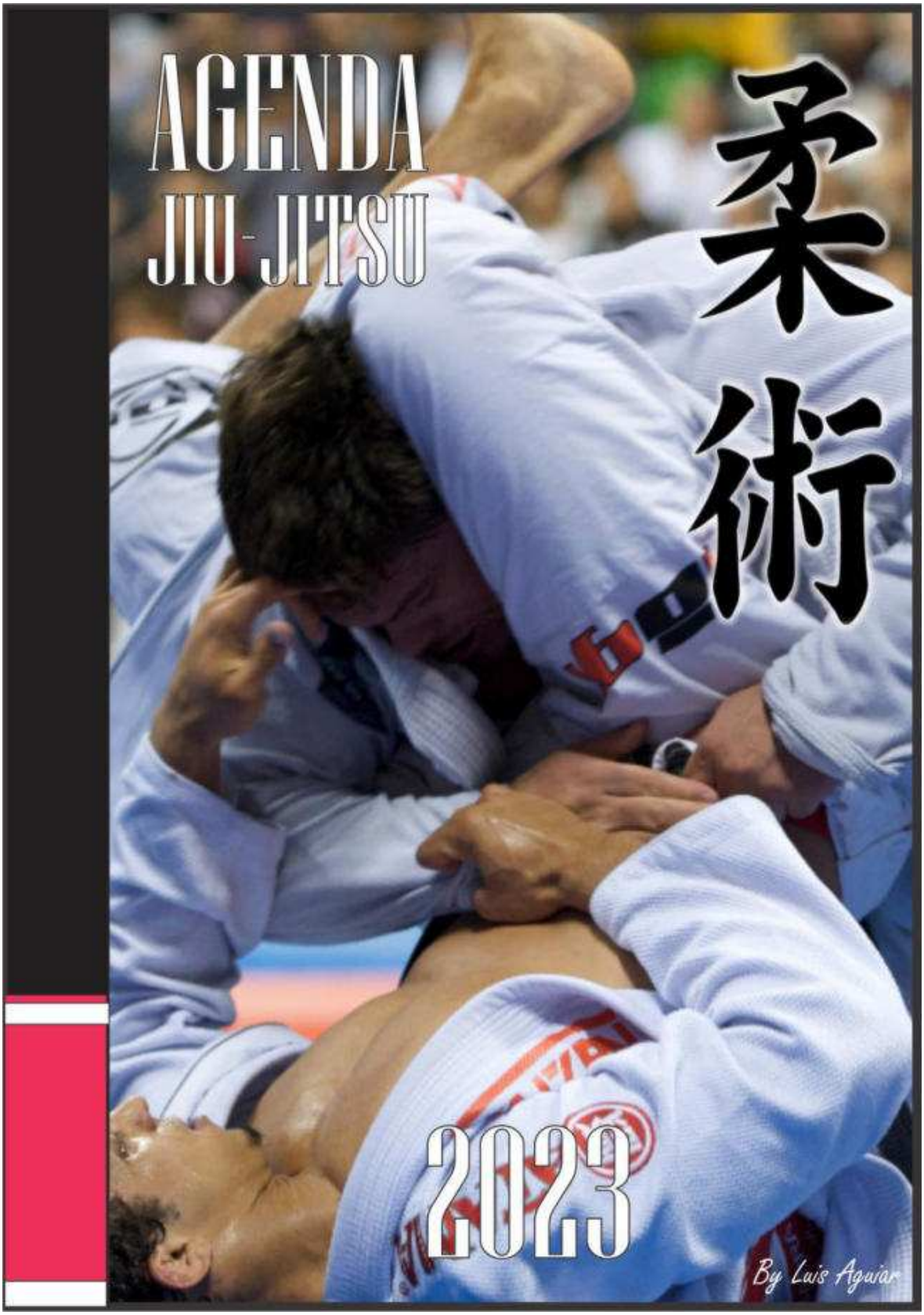

AGENDA
JIU-JITSU
柔術
2023
By Luis Aguiar

AGENDA

BRAZILIAN JIU JITSU

2023

柔術

DADOS PESSOAIS

Nome _____

RG: _____ CPF: _____

Data de Nasc.: _____

Endereço: _____

Cidade: _____ UF: _____

Bairro: _____ Celular/Whats: _____

E-Mail: _____

Tipo Sangíneo: _____ Fator RH: _____

Graduação: _____

Agremiação _____

CALENDÁRIO

2023

Janeiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fevereiro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Março

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maio

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julho

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

Se	Te	Qu	Qu	Se	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SIGNIFICADO DA EXPRESSÃO OSS 押忍

Oss (押忍, Ōsu) é uma expressão fonética. O primeiro caracter "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caracter "shinobu" significa literalmente "suportar".

A espressão OSS foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada universalmente para expressões do dia-a-dia como "sim", "por favor", "obrigado", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém, etc., bem como no mundo do Karate para quase qualquer situação onde uma resposta seja requerida. Para um karateka, OSS é a palavra mais importante.

O "espírito de OSS" é retratado como a "perseverança sobre a pressão". Além disso o Oss, é uma demonstração de respeito, não por hierarquia, mas pela admiração, pelo prazer da companhia, por simpatia, confiança e respeito por si mesmo.

Outra origem é atribuída a abreviação de "Onegau Shimassu" que se traduz como um pedido, uma solicitação, um convite como "por favor", "por gentileza" ou "com licença", convidando o parceiro ao treino.

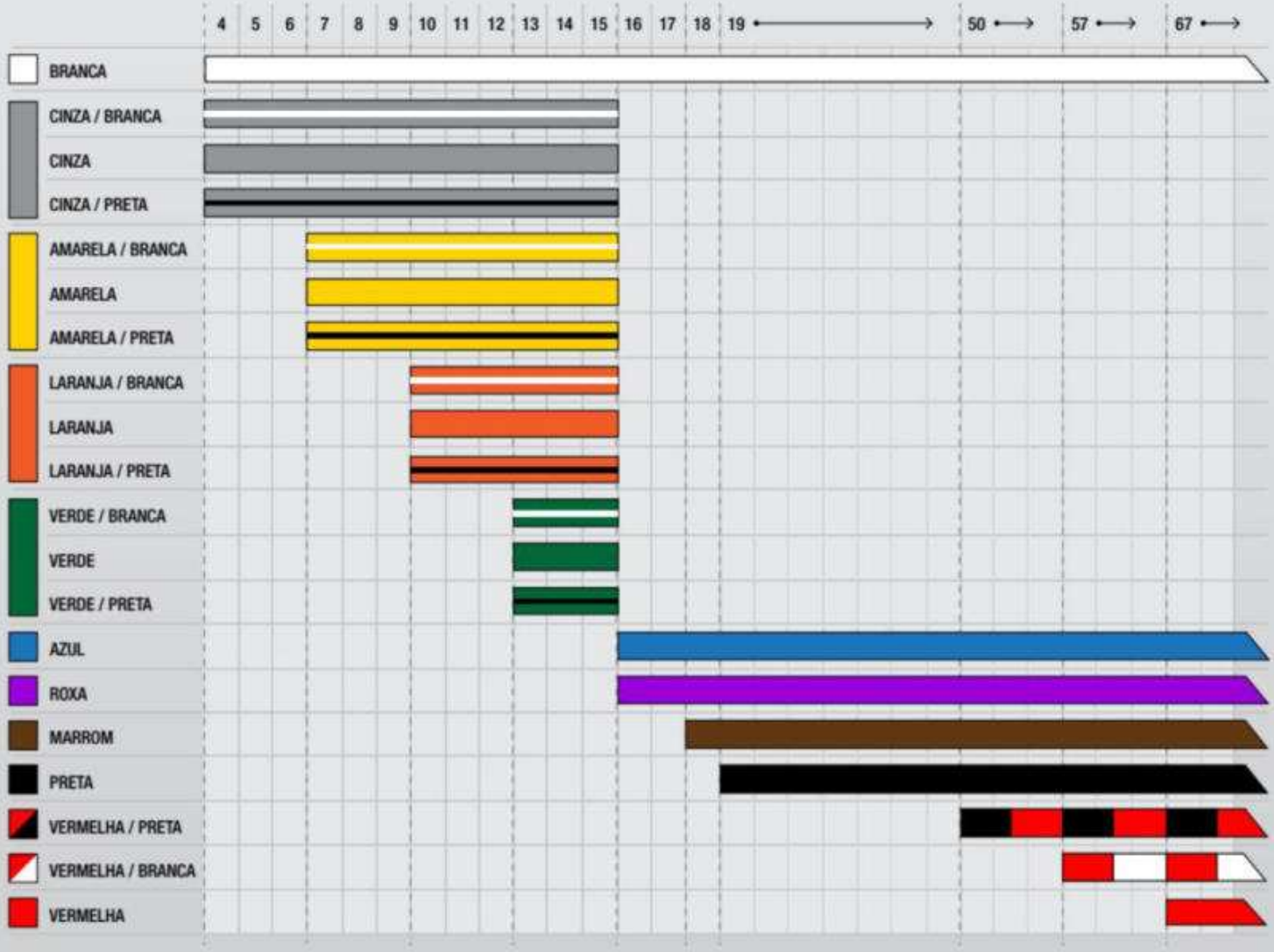
"Oss" pode ser "Tenha Garra!", onde mostramos nosso respeito e força, por isso nunca devem ser pronunciadas ao vento, sem um motivo certo ou mesmo sem que o corpo todo envie essa energia de motivação.

Atitude, postura, estado de espírito são fundamentais para que toda a energia do "OSS" seja expressada corretamente.

Portanto... OSS!!! (押忍!!!)

SISTEMA DE GRADUAÇÃO IBJJF

IDADES MÍNIMAS E HIERARQUIA



CONFIGURAÇÕES DE GRAUS E DIMENSÕES

ENTRE 4 E 15 ANOS

A PARTIR DE 16 ANOS ATÉ 4 GRAUS

FAIXA PRETA ATÉ 6 GRAUS

FAIXA VERMELHA E PRETA: 7 GRAUS

FAIXA VERMELHA E BRANCA: 8 GRAUS

FAIXA VERMELHA: 9 A 10 GRAUS

IBJJF

INTERNATIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION

COMO CALCULAR IDADE DO ATLETA:

ANO CORRENTE – ANO DE NASCIMENTO = IDADE DO ATLETA

OBSERVAÇÕES:

Os período mínimos devem ser contados a partir do dia do cadastro do atleta na IBJJF em cada faixa.

O tempo que o atleta vai levar para ser graduado de faixa branca à faixa preta, fica a critério de cada professor, devendo ser obrigatoriamente respeitado o período mínimo de permanência em cada par de faixa.

A partir da faixa-preta, a adição de graus e as rivalidades para as faixas vermelha e preta, vermelha e branca, e vermelha marcam a contagem de tempo de permanência de cada graduante desde a graduação para a faixa-preta.

/ /

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sáb ☐ Dom

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

柔術

Prioridades

Check-list

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

/ /

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sáb ☐ Dom

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

柔術

Prioridades

Check list

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

/ /

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sáb ☐ Dom

柔術

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

Prioridades

Check-list

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

/ /

☐ Seg ☐ Ter ☐ Qua ☐ Qui ☐ Sex ☐ Sáb ☐ Dom

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

柔術

Prioridades

Check list

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐