CONCEPT
JIU-JITSU
exclusive room

CAXIAS DO SUL · RS



BEM-VINDO AO TATAME

GUIA DO NOVO ALUNO

Tudo o que você precisa saber para dar os primeiros passos no Jiu-Jitsu: nossa história, as regras do tatame, como amarrar a faixa e como funciona a graduação.

BOAS-VINDAS

QUE BOM TER VOCÊ AQUI.

Todo faixa preta já foi faixa branca e já viveu a primeira aula com a mesma mistura de curiosidade e frio na barriga que você sente agora.

Este guia reúne o básico para você se sentir em casa desde o primeiro dia. Leia com calma e guarde. Quando surgir uma dúvida, pergunte ao professor. **Ninguém nasce sabendo, e perguntar faz parte do tatame.**

NESTE GUIA

CONHEÇA A CONCEPT

03 A história do Jiu-Jitsu

04 Conheça seu mestre

05 Nossos valores

06 Benefícios

ANTES DE TREINAR

07 Sua primeira aula

08 Acessórios: fora!

09 Como amarrar a faixa

NO TATAME

11 Entrar e sair

12 A formação

13 Como se sentar

14 Regras do tatame

FORA DO TATAME

15 Conduta e ambiente seguro

SUA EVOLUÇÃO

16 Sistema de graduação

18 Regras do Jiu-Jitsu

CONSULTA

19 Glossário

CONHEÇA A CONCEPT

SÉCULOS DE SABEDORIA

O Jiu-Jitsu é a ciência de usar a inteligência contra a força bruta. Com alavancas, pressões e posicionamento, uma pessoa menor consegue controlar um adversário fisicamente superior.

I

Origens

ÍNDIA E JAPÃO

A tradição conta que a arte foi desenvolvida por monges budistas e viajou da Índia ao Japão. Lá, os samurais a adotaram como técnica de combate desarmado, para quando perdiam a espada no campo de batalha. "Jiu-Jitsu" significa **arte suave**.

II

1915

O CONDE KOMA E OS GRACIE

O japonês Mitsuyo Maeda, o "Conde Koma", chegou ao Brasil e ensinou Carlos Gracie em Belém do Pará. A família Gracie adaptou as técnicas, enfatizando o jogo de chão e as alavancas, e provou que a técnica prevalece sobre a força.

III

1993

UFC E O MUNDO

No primeiro UFC, Royce Gracie venceu adversários muito maiores e mostrou ao mundo a eficiência da arte suave. Desde então, o Jiu-Jitsu Brasileiro se espalhou pelo planeta.

IV

Hoje

A CONCEPT

Pelas mãos do professor Fábio Pires, esse legado segue vivo em Caxias do Sul.

CONHEÇA A CONCEPT

CONHEÇA SEU MESTRE.



Tudo começou em **Vacaria-RS**, quando **Fábio Pires** descobriu no Jiu-Jitsu um caminho de foco e transformação. O que era um treino virou propósito de vida.

Formado na **JA Jiu-Jitsu**, escola da linhagem de Carlson Gracie, aperfeiçoou-se com os mestres **Lucas Orsi** e **Mateus Bernardi** até conquistar a faixa preta.

Hoje, como **mestre e sensei** da Concept Jiu-Jitsu Exclusive Room, em Caxias do Sul, ele passa adiante o que aprendeu no tatame, conduzindo as aulas e acompanhando de perto a evolução de cada aluno.

10+
ANOS DE TATAME

Exclusive Room
TURMAS PRÓXIMAS E ATENÇÃO INDIVIDUAL

CONHEÇA A CONCEPT

NOSSOS VALORES

01

VERDADE

Integridade em cada ensinamento.

02

PARCERIA

Uma comunidade que evolui junta.

03

DISCIPLINA

Constância e foco no caminho.

04

RESPEITO

Cada aluno, sua história e seus limites.

NOSSA MISSÃO

LAPIDAR A TÉCNICA E O CARÁTER DE CADA ALUNO QUE PISA NO TATAME.

TURMAS: Jiu-Jitsu adulto (Gi e No-Gi) · Kids · Teens · Feminino · Pai e Filho

CONHEÇA A CONCEPT

BENEFÍCIOS PARA A VIDA

O Jiu-Jitsu transforma o corpo e a mente. E qualquer pessoa pode começar, em qualquer idade e condição física.

01

CONDICIONAMENTO

Força, resistência e flexibilidade, num treino completo.

02

DEFESA PESSOAL

Técnicas eficazes para todos, independentemente do tamanho.

03

MENOS ESTRESSE

O treino ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade do dia a dia.

04

CONFIANÇA

Mais autoestima a cada desafio superado.

05

CORAÇÃO E FÔLEGO

Melhora cardiovascular e respiratória.

06

COORDENAÇÃO

Mais coordenação motora, equilíbrio e reflexos.

07

DISCIPLINA E FOCO

Constância no tatame vira constância na vida.

08

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Desinibe os tímidos e acalma os agitados.

ANTES DE TREINAR

SUA PRIMEIRA AULA

Chegue com 10 a 15 minutos de antecedência. Assim dá tempo de conhecer o espaço, trocar de roupa com calma e conversar com o professor.

O QUE TRAZER

- [ ] **Kimono:** ainda não tem? Você pode adquirir na própria academia. No começo, como ainda não luta, pode treinar de camiseta de malha e bermuda ou calça sem botões, zíper ou bolsos
- [ ] Chinelo (nunca pise descalço fora do tatame)
- [ ] Garrafa de água
- [ ] Toalha e roupa para trocar
- [ ] Elástico de cabelo sem metal
- [ ] Usa aparelho nos dentes? Traga um protetor bucal (é só uma dica)

HIGIENE É RESPEITO

- [ ] Unhas das mãos e dos pés curtas e limpas
- [ ] Banho tomado e desodorante
- [ ] Cabelos compridos presos
- [ ] Kimono lavado depois de **todo** treino (veja como na página 15)
- [ ] Machucados cobertos. Micose ou ferida aberta: não treine até curar

COMO É A AULA

1

AQUECIMENTO

Depois da formação: corrida, mobilidade e movimentos básicos, como a fuga de quadril e o rolamento.

2

TÉCNICA

O professor demonstra uma posição e todos repetem em duplas, devagar e com controle.

3

LUTA

O treino livre. Só para quem já tem base: o iniciante primeiro aprende os fundamentos, como saber cair. O professor libera quando chegar a hora.

Dica: avise o professor se tiver alguma lesão, condição de saúde ou se for sua primeira experiência com lutas.

ANTES DE TREINAR

ACESSÓRIOS: FORA!

No Jiu-Jitsu há contato o tempo todo. Um anel, um brinco ou um relógio podem cortar você, ferir seu parceiro ou se prender no kimono. Antes de pisar no tatame, tire tudo.



FIQUE ATENTO

Usa óculos? Prefira lentes de contato ou treine sem. E confira se não ficou nada esquecido no kimono.

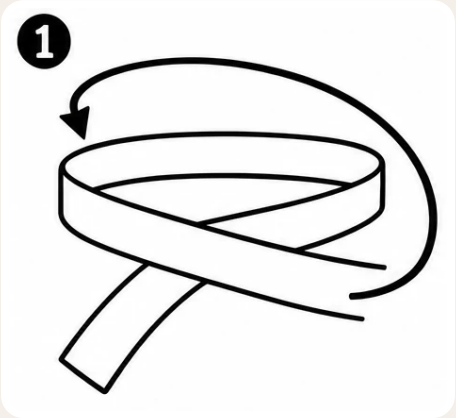
DICA DE OURO

Tenha uma caixinha ou um bolso fixo na mochila só para seus acessórios. Assim nada se perde e você não esquece de tirar.

ANTES DE TREINAR

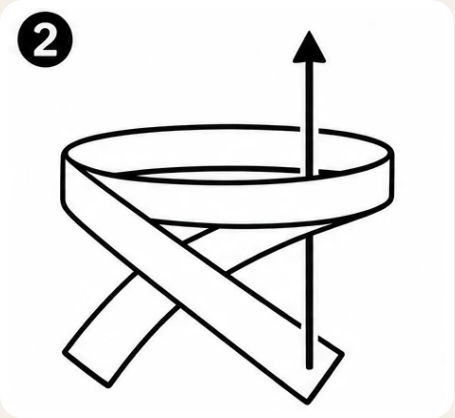
COMO AMARRAR A FAIXA

Uma faixa bem amarrada não se solta no meio do treino. Pratique em casa até sair no automático.



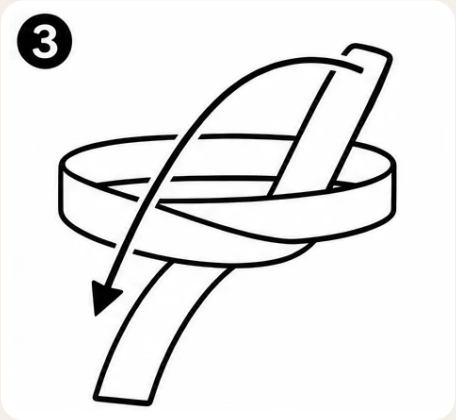
DÊ A VOLTA

Coloque o meio da faixa na frente da barriga, leve as pontas para trás e traga de volta para a frente. As duas voltas ficam lisas, uma sobre a outra.



CRUZE E PASSE POR BAIXO

Cruze as pontas na frente. Pegue a ponta de cima e passe por baixo das duas voltas, de baixo para cima.



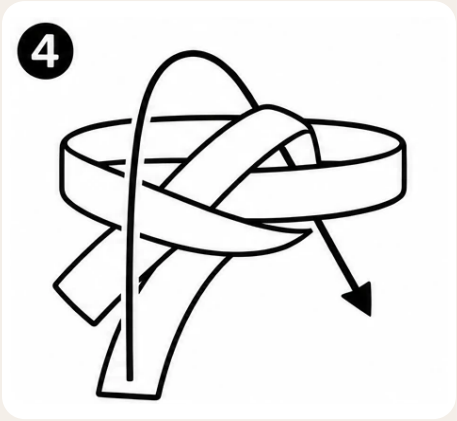
PUXE PARA BAIXO

A ponta sai por cima das voltas. Leve-a para baixo, pela frente da faixa.

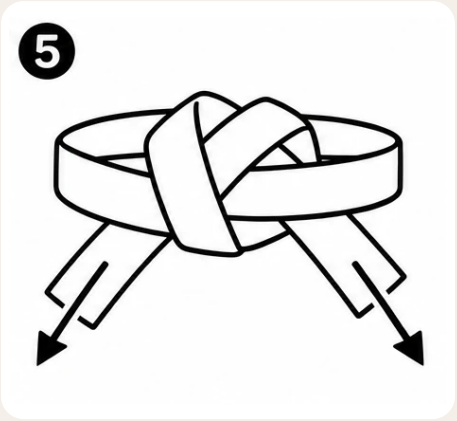
ANTES DE COMEÇAR

Feche o kimono com o lado **esquerdo por cima do direito**, sempre. Depois amarre a faixa.

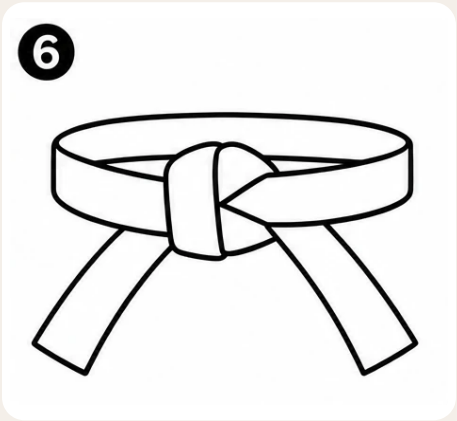
A ponta preta da faixa branca é onde o professor coloca os seus **graus**.



FAÇA O NÓ
Passe a ponta de cima por cima da outra e por dentro da alça que se formou.



APERTE
Puxe as duas pontas para os lados e para baixo ao mesmo tempo, até o nó ficar firme.



PRONTO!
Nó no centro e pontas do mesmo tamanho, com cerca de um palmo cada.

DEU CERTO?

- [ ] O nó fica no centro, sem girar para o lado
- [ ] As duas voltas estão lisas, uma sobre a outra
- [ ] As pontas têm o mesmo tamanho
- [ ] Puxando, o nó aperta em vez de soltar

Faixa soltou no treino? Peça licença ao professor, vire de costas para o centro do tatame, amarre de novo e volte.

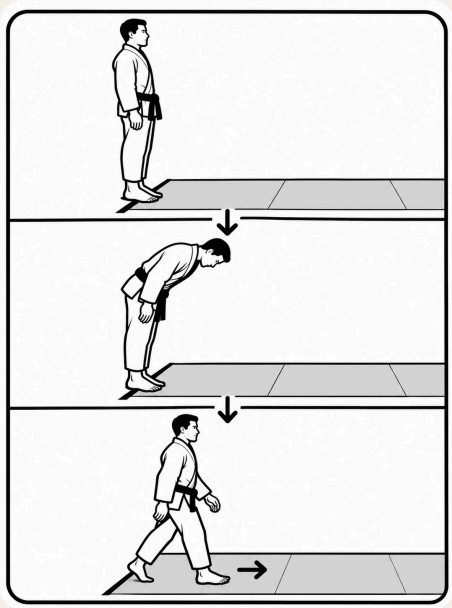
NUNCA JOGUE A FAIXA NO CHÃO
A faixa representa seu esforço e o respeito de quem te graduou. Guarde dobrada ou enrolada, junto com o kimono.

NO TATAME

ENTRAR E SAIR DO TATAME

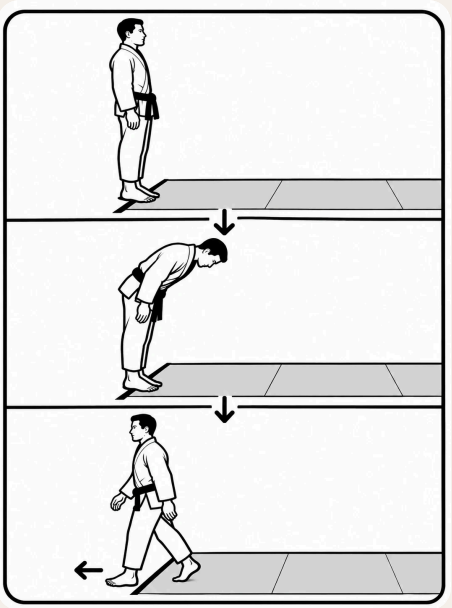
Sempre peça licença ao professor antes de entrar e antes de sair, e cumprimente o tatame de frente para ele.

AO ENTRAR



Na borda, **peça licença** ao professor, **cumprimente o tatame** e entre.

AO SAIR



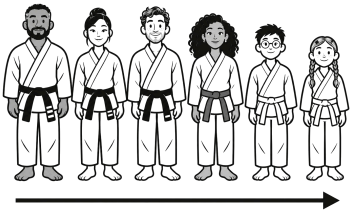
Na borda, ainda no tatame, **peça licença** e **cumprimente o tatame** de frente para ele. Só então saia.

SAIU DO TATAME? CALCE O CHINELO. Nunca pise descalço no chão e depois volte ao tatame com os pés sujos.

NO TATAME

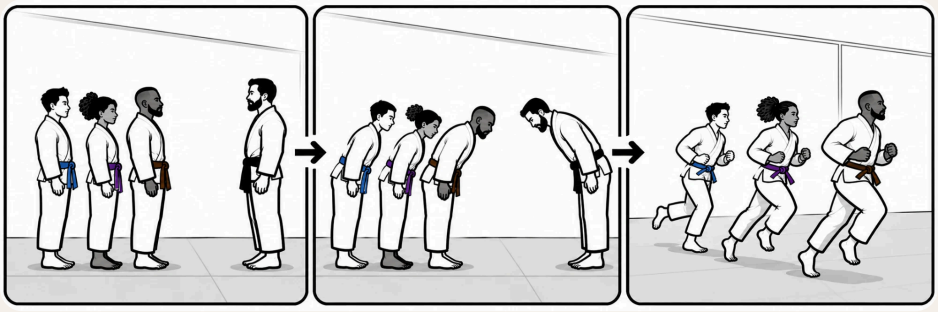
A FORMAÇÃO

Todo treino começa e termina em formação: uma fila por **ordem de graduação**. Quem tem a mesma graduação fica **lado a lado**.



Na hora de **cumprimentar**, siga a mesma ordem: do **mais graduado** para o **menos graduado**.

PARA COMEÇAR



1. Formação. Depois de pedir licença e entrar, fique no seu lugar na fila.

2. Cumprimente o professor.

3. Comece a correr: é o aquecimento, o início do treino.

PARA ENCERRAR

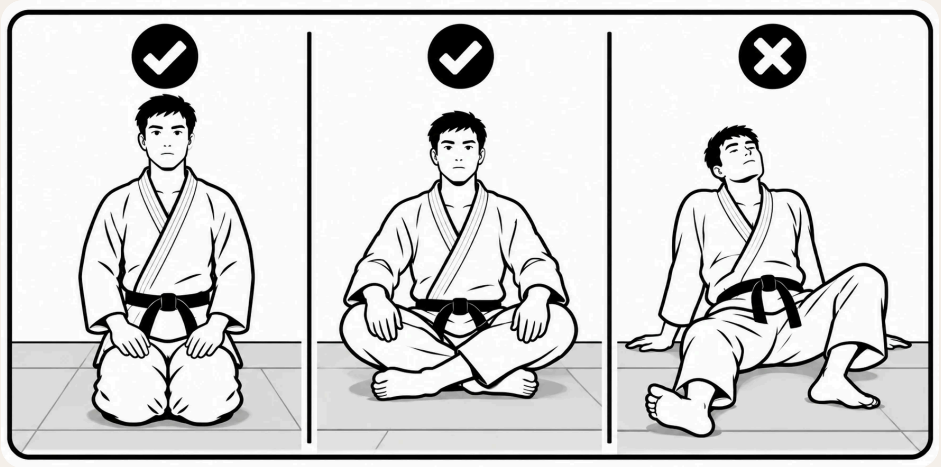
Faça a formação de novo e cumprimente o professor. Depois, um a um, pela ordem da fila, cada aluno passa cumprimentando quem já está ao lado do professor e fica ao lado também, até que todos se cumprimentem, de frente para o tatame.

COMO SABER A GRADUAÇÃO? Olhe a cor da faixa e os graus (as fitas na ponta). Ficou em dúvida sobre o seu lugar? Pergunte ao professor.

NO TATAME

COMO SE SENTAR NO TATAME

Quando o professor estiver explicando, todos param, sentam e prestam atenção. A forma de sentar também comunica respeito.



CERTO

Ajoelhado (seiza), sentado sobre os calcanhares, mãos sobre as coxas.

CERTO

Pernas cruzadas, coluna ereta e mãos sobre os joelhos.

EVITE

Sentar largado, apoiado para trás e com as pernas esticadas.

DURANTE A EXPLICAÇÃO

- **Não interrompa o professor.** Espere ele terminar de falar e depois tire suas dúvidas, sem atrapalhar a aula.
- **Fique em silêncio.** Nada de conversa paralela enquanto alguém explica.
- **Palavrão nunca.** No tatame, cuide da sua linguagem.

Precisa ajustar a posição por causa de uma lesão? Peça a ajuda do professor.

NO TATAME

AS REGRAS DO TATAME

01 **BATEU, PAROU**
Para desistir de uma posição, dê **três tapinhas** no parceiro ou no tatame, ou diga "bati". Quando o parceiro bater, solte na hora. Bater não é perder: é aprender e preservar o corpo para o próximo treino.

02 **O MAIS GRADUADO CUIDA DO MENOS GRADUADO**
Nunca lutam dois iniciantes juntos: a dupla é sempre um graduado e um iniciante. O mais graduado conduz a luta, ajuda o parceiro e evita lesões.

03 **ESCUTE O PROFESSOR**
Quando o professor fala, todos param e escutam. Veja na página 13 como se comportar durante a explicação.

04 **PONTUALIDADE**
Chegou atrasado? Espere na borda do tatame até o professor autorizar sua entrada.

05 **CALÇADO NUNCA NO TATAME**
Tire o chinelo na borda e calce de novo ao sair: o que vai no seu pé volta para o rosto de alguém.

06 **NÃO SAIA SEM AVISAR**
Passou mal, se machucou ou precisa ir ao banheiro? Avise o professor.

07 **CUIDADO COM O ESPAÇO**
Durante a luta, preste atenção às duplas ao redor. Se faltar espaço, a dupla menos graduada se afasta e dá lugar à mais graduada.

08 **CELULAR, COMIDA E CHICLETE FORA**
Garrafa de água fica na borda. Celular só fora do tatame.

09 **FAIXA AMARRADA, KIMONO FECHADO**
Ajustes no kimono e na faixa são feitos com calma, de costas para o centro do tatame.

10 **EGO FICA DO LADO DE FORA**
Todos estão aprendendo, inclusive os faixas pretas. Aceite correções, ajude quem está chegando e respeite os limites de cada um.

O JIU-JITSU NÃO TERMINA NO TATAME

O caráter que se constrói no treino aparece na rua, no trabalho e em casa. Quem veste o kimono da Concept representa a equipe em todo lugar.

A DEFESA, NUNCA ATAQUE

O Jiu-Jitsu serve para se proteger e proteger os outros. Nunca use o que aprendeu para provocar, intimidar ou brigar.

B HUMILDADE

A faixa não define quem você é. Respeite praticantes de outras academias e artes marciais.

C KIMONO LIMPO

Lave após todo treino, **só com sabão**: deixe de molho na água com sabão. Sem água sanitária e sem amaciante. Nunca deixe úmido na mochila.

D CUIDE DA CASA

Recolha seus pertences, mantenha o vestiário organizado e ajude a cuidar do espaço. A academia é de todos.

E REPRESENTE BEM

Em competições, eventos e nas redes sociais, seja o exemplo de respeito, na vitória e na derrota.

F CUIDE DE VOCÊ

Durma bem, hidrate-se e se alimente direito. Lesões e problemas de saúde: avise o professor.

AMBIENTE SEGURO PARA TODOS

Na Concept, todos treinam em segurança, especialmente mulheres e crianças. **Assédio, abuso ou qualquer crime**, dentro ou fora do tatame, leva à **expulsão** e, se for o caso, à **denúncia às autoridades**. Viu ou sofreu algo? Fale com o professor. **Sua identidade será mantida em sigilo.**

COMPROMISSOS DO ALUNO

Faça o check-in de cada treino na **Área do Aluno**, mantenha a mensalidade em dia e avise quando precisar se ausentar por um período.

SUA EVOLUÇÃO

CADA FAIXA, UMA CONQUISTA

No Jiu-Jitsu adulto são cinco faixas. Entre uma e outra, você recebe **graus**: fitas brancas presas na ponta preta da faixa, até quatro por faixa.

BRANCA



exemplo: branca com 2 graus

AZUL



ROXA



MARROM



PRETA



a ponta da faixa preta é vermelha

REQUISITOS NA CONCEPT

FAIXA	PRESENÇAS MÍNIMAS	OBSERVAÇÃO
BRANCA	40 presenças (1º grau) · 45 presenças (2º grau)	Sua primeira faixa
AZUL	50 presenças	Idade mínima de 16 anos*
ROXA	55 presenças	Idade mínima de 16 anos*
MARROM	55 presenças + Curso de Regras	Curso com validade de 2 anos · 18 anos*
PRETA	Critérios da CBJJ + Curso de Regras	Curso obrigatório · 19 anos*

*Idades mínimas pelas regras da CBJJ/IBJJF. Acompanhe seus números na Área do Aluno.

SUA EVOLUÇÃO

COMO VOCÊ É GRADUADO

Na Concept, a graduação é **individual e contínua**. Você não espera uma data fixa: a cada treino você avança, e o professor acompanha cada passo.

1

FAÇA O CHECK-IN

Registre cada treino na Área do Aluno, no site da Concept. Você é o responsável pelo seu histórico.

2

ACOMPANHE

A cada check-in, a Área do Aluno mostra quanto falta para o seu próximo grau ou faixa.

3

AVALIAÇÃO DIÁRIA

O professor te avalia em todas as aulas e acompanha sua evolução de perto.

4

EXAME

Provas teórica e prática. Máximo de 3 graus por ano, respeitando o tempo mínimo em cada faixa.

PARA OS PEQUENOS

FAIXAS INFANTIS (4 A 15 ANOS)



Cada cor infantil tem variações (com listra branca, lisa e com listra preta). A partir dos 16 anos, o aluno passa para o sistema adulto.

"A FAIXA PRETA É UMA FAIXA BRANCA QUE **NUNCA DESISTIU**."

SUA EVOLUÇÃO

REGRAS DO JIU-JITSU

Os campeonatos seguem as regras da **CBJJ/IBJJF**. Vence quem **finaliza**; se ninguém finalizar, vence quem tiver mais **pontos**, depois mais **vantagens** e menos **punições**.

PONTUAÇÃO

POSIÇÃO	PONTOS
QUEDA	2
RASPAGEM	2
JOELHO NA BARRIGA	2
PASSAGEM DE GUARDA	3
MONTADA	4
PEGADA PELAS COSTAS	4

A posição precisa ser estabilizada por 3 segundos.

TEMPO DE LUTA

ADULTO	MINUTOS
BRANCA	5
AZUL	6
ROXA	7
MARROM	8
PRETA	10

Kids, juvenis e masters têm tempos próprios.

NÃO FALE COM O ÁRBITRO. Durante a luta, o atleta não pode se dirigir ao árbitro nem questionar suas decisões. Isso pode gerar punição.

NOVIDADES PARA 2027

- **Pular na guarda** passa a dar desclassificação para faixa branca e para atletas de até 15 anos.
- **Chave de pé reta** fica proibida para faixa branca e para juvenis de 16 e 17 anos.
- **Os dois puxam para a guarda?** Se ninguém for para cima em 20 segundos, os dois são punidos.
- **Intenção de lesionar** o adversário pode gerar desclassificação disciplinar.

Livro de regras completo, golpes proibidos por faixa e todas as atualizações: **cbjj.com.br/books-videos**. Quer competir? Converse antes com o professor.

CONSULTA

GLOSSÁRIO

OSS
Saudação usada para cumprimentar e mostrar respeito. Também quer dizer "entendi".

KIMONO / GI
A roupa de treino: casaco, calça e faixa.

ROLA (ró-la)
O mesmo que luta: o treino livre, em que os dois tentam aplicar as técnicas. Só para quem já tem base.

FINALIZAÇÃO
Técnica que faz o parceiro bater, como uma chave ou um estrangulamento.

PASSAGEM
Ato de ultrapassar as pernas de quem está na guarda.

MONTADA
Posição sentado sobre o tronco do parceiro.

FUGA DE QUADRIL
Movimento básico para criar espaço. Você vai fazer muito!

SENSEI / PROFESSOR
Quem conduz a aula. Trate sempre com respeito.

TATAME
A área de treino. É tratado com respeito, como um espaço especial.

NO-GI
Treino sem kimono, de rashguard e bermuda.

BATER
Os três tapinhas para desistir. Bateu, o parceiro solta.

GUARDA
Posição de costas no chão, controlando o parceiro com as pernas.

RASPAGEM
Inverter a posição: sair de baixo e ficar por cima.

PEGADA
A forma de segurar o kimono ou o corpo do parceiro.

GRAU
Fita branca na ponta da faixa que marca sua evolução.

MESTRE
Título de respeito dado a quem forma e guia outros praticantes.

NOS VEMOS NO TATAME

O PRIMEIRO PASSO VOCÊ JÁ DEU.

Agora é constância. Um treino de cada vez, uma técnica de cada vez. Estamos juntos nessa jornada.

> **Em caso de dúvidas sobre qualquer ponto, consulte seu professor.**



ENDEREÇO
R. Garibaldi, 476, Sala 304
Centro, Caxias do Sul-RS

WHATSAPP
(54) 99304-4399

INSTAGRAM
@conceptjiujitsuroom

SITE
conceptjiujitsu.com.br

CONCEPT
JIU-JITSU
exclusive room