

Teste físico Morganti Ju Jitsu,

Os testes físicos foram desenvolvidos para que todos os atletas possam não só se manter em forma para o exame, mas que sirva de guia e inspiração para toda a vida marcial, a arte do Ju Jitsu, assim como seus ancestrais preconizavam que o ser humano deve ser completo, e sempre buscar a perfeição em tudo que faz, portanto os testes veem de encontro com nossa filosofia onde sempre tivemos como princípio estudar profundamente a parte técnica da nossa arte, e agora temos um norte, um guia para nos orientar em nossa parte física.

O nome Harryson é uma homenagem ao nosso ilustre faixa preta, Major da Brigada de infantaria paraquedista aeroterrestre Washington Harryson Alcoforado, esta singela homenagem se deve pela abertura das portas da Brigada para que nós do MJJ pudéssemos ter contato com a elite das forças armadas contra forças irregulares, ali pudemos enxergar não só a filosofia, mas também a importância de estar sempre preparado, há qualquer momento para qualquer situação, desta parceria aprendemos o termo "CHIVUNK" palavra usada pelos soldados paraquedistas quer dizer ir além, ou seja, quando o corpo não aguenta mais a mente deve fazer o corpo ir além, por isso, quando nossos senseis forem ao quarto dan, todos os testes juntos ganharam o nome de Chivunk!

FAIXA MARROM - HARRYSON 1

20 minutos de corrida- executada em tatame, em 20 metros lineares, sendo 7x3, 6x4, 8x2 metros quadrados.

A cada 5 voltas os atletas devem inverter o curso da corrida.

100 abdominais- Ao subir deve se tocar nos ossos laterais dos pés

100 flexões de joelhos- Descer próximo ao solo.

100 agachamentos- Tocando os dois ossos laterais dos pés

Obs.: O tempo extra em que o atleta que tiver terminado os exercícios tiver neste teste, ele deve descansar até o tempo máximo exigido.

1 minuto de descanso

FAIXA PRETA SEM DAN - HARRYSON 2

10 voltas - invertendo a cada 5

2 minutos na posição de flexões

10 voltas - invertendo a cada 5

2 minutos na posição abdominal, braços e pernas para o alto.

10 voltas - invertendo a cada 5

2 minutos na barra com os braços estendidos segurando a gola do kimono

10 voltas - invertendo a cada 5

2 minutos na posição cadeira encostado-se à parede sem tocar nas pernas

10 voltas - invertendo a cada 5

2 minutos na posição de caranguejo

10 voltas - invertendo a cada 5

1 minuto de descanso

FAIXA PRETA 1 DAN - HARRYSON 3

10 tiros de 7 metros retornando andando com 5 segundos de intervalo mínimo na caminhada de volta

10 arremessos de barra seguido de agachamento em cada

10 tiros

10 salto tocando chão com punho cerrado e saltando elevando os joelhos

10 tiros

10 sprawls

10 tiros

10 barras pela gola do kimono

10 tiros

10 gedan gueri no saco de pancada cada perna com força máxima

10 tiros

1 minuto de descanso

FAIXA PRETA 2 DAN - HARRYSON 4

10 minutos de corrida- executada em tatame, em 20 metros lineares, sendo 7x3, 6x4, 8x2 metros quadrados.

A cada 5 voltas os atletas devem inverter o curso da corrida.

50 abdominais- Ao subir deve se tocar nos ossos laterais dos pés

50 flexões de joelhos- Descer próximo ao solo.

50 agachamentos- Tocando os dois ossos laterais dos pés

Obs.: O tempo extra em que o atleta que tiver terminado os exercícios tiver neste teste, ele deve descansar até o tempo máximo exigido.

1 minuto de descanso

FAIXA PRETA 3 DAN - HARRYSON 5

5 voltas

1 minuto na posição de flexões

5 voltas -

1 minuto na posição abdominal, braços e pernas para o alto.

5 voltas

1 minuto na barra com os braços estendidos segurando a gola do kimono

5 voltas

1 minutos na posição cadeira encostado-se à parede sem tocar nas pernas

5 voltas

1 minuto na posição de caranguejo

5 voltas

1 minuto de descanso

FAIXA PRETA 4 DAN - HARRYSON 6

5 tiros de 7 metros retornando andando com 5 segundos de intervalo mínimo na caminhada de volta

5 arremessos de barra seguido de agachamento em cada

5 tiros

5 salto tocando chão com punho cerrado e saltando elevando os joelhos

5 tiros

5 sprawls

5 tiros

5 barras pela gola do kimono

5 tiros

5 gedan gueri no saco de pancada cada perna com força máxima

5 tiros

TABELA DE LIMITES DOS HARRYSON 1

	CORRIDA MIN	EXCELÊNCIA	EXERCÍCIOS MIN	EXCELÊNCIA
ATÉ 8 ANOS	50	NÃO	10 MIN	NÃO
ATÉ 11 ANOS	70	140	10 MIN	7 MIN
ATÉ 14 ANOS	90	150	10 MIN	6:30 MIN
ATÉ 17 ANOS	90	160	10 MIN	6 MIN
ATÉ 30 ANOS	100	180	10 MIN	5:30 MIN
ATÉ 40 ANOS	95	160	10 MIN	6 MIN

MAIS 40 ANOS	90	140	10 MIN	7 MIN
---------------------	-----------	------------	---------------	--------------

Tabela Harryson 2

	MINIMO	EXCELÊNCIA		
ATÉ 8 ANOS	22 MIN	NÃO		
ATÉ 11 ANOS	21 MIN	20 MIN		
ATÉ 14 ANOS	20 MIN	19 MIN		
ATÉ 17 ANOS	19 MIN	18 MIN		
ATÉ 30 ANOS	18 MIN	17 MIN		
ATÉ 40 ANOS	19 MIN	18 MIN		
MAIS 40 ANOS	20 MIN	19 MIN		

Tabela Harrysson 3

ATÉ 30 ANOS	11 MIN	10 MIN		
ATÉ 40 ANOS	12 MIN	11 MIN		
MAIS 40 ANOS	13 MIN	11:30MIN		

Tabela Harrysson 4

	CORRIDA MIN	EXCELÊNCIA	EXERCÍCIOS MIN	EXCELÊNCIA
ATÉ 30 ANOS	80	92	3 MIN	2:10 MIN
ATÉ 40 ANOS	75	85	3:10 MIN	2:40 MIN
MAIS 40 ANOS	70	80	3:50 MIN	3 MIN

ATÉ 30 ANOS	100	180	10 MIN	5:30 MIN
ATÉ 40 ANOS	95	160	10 MIN	6 MIN

Tabela Harrysson 5

ATÉ 30 ANOS	8:30 MIN	7:30 MIN		
ATÉ 40 ANOS	9 MIN	8 MIN		
MAIS 40 ANOS	10 MIN	9 MIN		

Tabela Harrysson 6

ATÉ 30 ANOS	6 MIN	5:30 MIN		
ATÉ 40 ANOS	6:30 MIN	6 MIN		
MAIS 40 ANOS	7 MIN	7:30MIN		