

## **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**

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

<b>MAIS 40 ANOS</b>	<b>90</b>	<b>140</b>	<b>10 MIN</b>	<b>7 MIN</b>
---------------------	-----------	------------	---------------	--------------

### **Tabela Harryson 2**

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

### **Tabela Harrysson 3**

<b>ATÉ 30 ANOS</b>	<b>11 MIN</b>	<b>10 MIN</b>		
<b>ATÉ 40 ANOS</b>	<b>12 MIN</b>	<b>11 MIN</b>		
<b>MAIS 40 ANOS</b>	<b>13 MIN</b>	<b>11:30MIN</b>		

### **Tabela Harrysson 4**

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

<b>ATÉ 30 ANOS</b>	<b>100</b>	<b>180</b>	<b>10 MIN</b>	<b>5:30 MIN</b>
<b>ATÉ 40 ANOS</b>	<b>95</b>	<b>160</b>	<b>10 MIN</b>	<b>6 MIN</b>

### **Tabela Harrysson 5**

<b>ATÉ 30 ANOS</b>	<b>8:30 MIN</b>	<b>7:30 MIN</b>		
<b>ATÉ 40 ANOS</b>	<b>9 MIN</b>	<b>8 MIN</b>		
<b>MAIS 40 ANOS</b>	<b>10 MIN</b>	<b>9 MIN</b>		

### **Tabela Harrysson 6**

<b>ATÉ 30 ANOS</b>	<b>6 MIN</b>	<b>5:30 MIN</b>		
<b>ATÉ 40 ANOS</b>	<b>6:30 MIN</b>	<b>6 MIN</b>		
<b>MAIS 40 ANOS</b>	<b>7 MIN</b>	<b>7:30MIN</b>		