

**EXAME
GRADUAÇÃO:
CINZA**



1 - SAUDAÇÃO DO GRUPO MUZENZA

2 - APRENDER A DAR O NÓ NA CORDA DO GRUPO MUZENZA

01- GINGA

02- ESQUIVAS (FRENTE, LATERAL, COSTAS E CADEIRA)

03- AÚ SIMPLES

04- NEGATIVA (ANGOLA E REGIONAL)

05- COCORINHA

06- RESISTÊNCIA

07- QUEDA DE QUATRO

08- BICUDA

09- BENCÃO

10- MEIA LUA DE FRENTE

11- QUEIXADA

12- BASE DA PONTE

13- BASE DO MACACO

14- BASE DA RASTEIRA

15- BASE DA BANANEIRA

16- NEGATIVA COM ROLÉ

TEMPO MINIMO DE TREINO 12 MESES

**EXAME
GRADUAÇÃO:
CINZA - AMARELO**



- 01- AÚ ROLÉ
- 02- ESQUIVA DE FRENTE E TROCA DE NEGATIVA COM ROLÉ
- 03- MARTELO (COM A MÃO NA ESQUIVA DE FRENTE E EM PÉ)
- 04- CHAPA (COM A MÃO NA ESQUIVA DE FRENTE E EM PÉ)
- 05- PONTEIRA
- 06- ARMADA
- 07- MEIA LUA DE COMPASSO COM AS 2 MÃOS
- 08- RASTEIRA
- 09- QUEDA DE RINS (BASE)
- 10- COIÇE
- 11- BANANEIRA 3 APOIOS
- 12- CHIBATA
- 13- VINGATIVA
- 14- CORTA CAPIM
- 15- ESCALA

GOLPES LIGADOS:

- 1- MEIA LUA DE FRENTE E ARMADA (PERNAS CONTRÁRIAS)
- 2- ARMADA E MEIA LUA DE COMPASSO (MESMA PERNA)
- 3- QUEIXADA COM ESQUIVAS
- 4- MEIA LUA DE COMPASSO E QUEIXADA (PERNAS CONTRÁRIAS)
- 5- BENCÃO E ARMADA (MESMA PERNA)

RITMO:

TOCAR: PANDEIRO

TOCAR: ATABAQUE

TEORIA:

TRABALHO ESCRITO OU QUESTIONÁRIO (A CRITÉRIO DO PROFESSOR)

TEMPO MINIMO DE TREINO 2 ANOS

EXAME GRADUAÇÃO: AMARELO



- 01- CHAPA RODADA
- 02- CHAPA DESLOCADA
- 03- BENÇÃO DESLOCADA
- 04- MARTELO RODADO (COM A MÃO E SEM A MÃO)
- 05- AÚ COM QUEDA DE RINS
- 06- GALOPANTE
- 07- TESOURA DE ANGOLA
- 08- TESOURA DE COSTAS
- 09- AÚ AGULHA
- 10- MACACO
- 11- BEIJA FLOR
- 12- ESPORÃO
- 13- AÚ PALHAÇO
- 14- PARAFUSO
- 15- PONTE ALTA

GOLPES LIGADOS:

- 1- QUEIXADA TROCA (STEP) E MEIA LUA DE COMPASSO.
- 2- QUEIXADA E CHAPA (PERNAS CONTRÁRIAS)
- 3- MARTELO E MEIA LUA DE COMPASSO SEM AS MÃOS (PERNAS CONTRÁRIA)
- 4- MEIA LUA DE COMPASSO E AÚ COM ROLÊ.
- 5- MEIA DE COMPASSO, ESQUIVA DE FRENTE, NEGATIVA E MEIA LUA DE COMPASSO DO CHÃO.

SEQUÊNCIA DA REGIONAL DO MESTRE BIMBA:

(SOMENTE DA 1ª A 3ª)

ENTRADA DO MESTRE BURGUESES

(SOMENTE DA 1ª A 2ª)

RITMO:

TOCAR: PANDEIRO

TOCAR: ATABAQUE

TOCAR BERIMBAU: ANGOLA E SÃO BENTO GRANDE DE ANGOLA

CANTO: CANTAR UMA MÚSICA COM O PANDEIRO OU ATABAQUE

TEORIA:

TRABALHO ESCRITO OU QUESTIONÁRIO

APRESENTAR:

UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM UM EVENTO E UM CURSO COM UM MESTRE DO GRUPO MUZENZA

TEMPO MÍNIMO DE TREINO 3 ANOS

EXAME GRADUAÇÃO:

AMARELO - LARANJA



- 01- ARRASTÃO
- 02- TESOURA DE FRENTE
- 03- CRUXIFIXO
- 04- BANDA DE FRENTE
- 05- BANDA COSTAS
- 06- GODEME
- 07- RASTEIRA DE COSTAS
- 08- MEIA LUA JOGADA
- 09- AÚ MARTELO
- 10- MACAQUINHO
- 11- MACACO COM UMA MÃO
- 12- AÚ COM UMA MÃO
- 13- S DOBRADO
- 14- PASSAPÉ
- 15- TELEFONE

GOLPES LIGADOS:

- 1- MEIA LUA FRENTE, ARMADA , STEP E MEIA LUA DE COMPASSO
- 2- QUEIXADA, ARMADA E CHAPA
- 3- BENÇÃO, ARMADA, ESQUIVA DE FRENTE, TROCA PARA A NEGATIVA E MEIA LUA DE COMPASSO DO CHÃO.
- 4- ARMADA, MEIA LUA DE COMPASSO, MACACO, NEGATIVA E MEIA LUA DO CHÃO.
- 5- MEIA LUA DE COMPASSO, NEGATIVA INVERTIDA, GIRO EM CIMA DA PERNA ESTICADA, TROCA A NEGATIVA E AÚ COM A CABEÇA NO CHÃO.

SEQUÊNCIA DA REGIONAL DO MESTRE BIMBA:

(SOMENTE DA 1ª A 4ª)

ENTRADA DO MESTRE BURGUEÉS

(SOMENTE DA 1ª A 4ª)

RITMO:

ENVERGAR O BERIMBAU

TOCAR PANDEIRO: NO RITMO DE SAMBA DE RODA

TOCAR ATABAQUE: NO RITMO DE MACULELÊ

TOCAR BERIMBAU: SÃO BENTO GRANDE DA REGIONAL E SÃO BENTO PEQUENO

CANTO: CANTAR UMA LADAÍNHA COM O BERIMBAU

TEORIA:

TRABALHO ESCRITO

APRESENTAR:

UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM 2 EVENTOS E UM CURSO COM UM MESTRE DO GRUPO MUZENZA

TEMPO MÍNIMO DE TREINO 4 ANOS

EXAME GRADUAÇÃO: LARANJA



- 01- ARPÃO
- 02- RASTEIRA DE MÃO
- 03- CAÇOAR
- 04- COTOVELADA
- 05- CHAPÉU DE COURO
- 06- QUEBRA JOELHO
- 07- ALAVANCA
- 08- BANANEIRA
- 09- AÚ SEM MÃO
- 10- PONTE PARA A FRENTE
- 11- DESPREZO
- 12- JOELHADA
- 13- FAZER 3 CHAMADAS DE ANGOLA
- 14- MEIA LUA NO RIM
- 15- MEIA LUA DE COLUNA

GOLPES LIGADOS:

- 1- ARMADA, TROCA (STEP) MEIA LUA DE COMPASSO, ESQ. DE FRENTE, NEGATIVA, ROLÊ E MACACO.
- 2- MEIA LUA DE COMPASSO, AÚ MESMO LADO, GIRA POR TRÁS, AÚ ROLÊ, MEIA LUA DE COMPASSO NO CHÃO, CAI NA PARALELA E RASTEIRA.
- 3- ESQUIVA, NEGATIVA, CHAPÉU DE COURO, NEGATIVA, MEIA LUA DE CHÃO E MACACO.
- 4- MEIA LUA DE FRENTE, ARMADA, STEP, MARTELO RODADO E MACACO.
- 5- MEIA LUA DE COMPASSO, GIRA POR TRÁS, BANANEIRA, DESCE COM A CABEÇA NO CHÃO E VAI PARA QUEDA DE RINS E ROLÊ.

SEQUÊNCIA DA REGIONAL DO MESTRE BIMBA:

(SOMENTE DA 1ª A 6ª)

ENTRADA DO MESTRE BURGUEÉS

(SOMENTE DA 1ª A 6ª)

MACULELÊ (APRESENTAR MOVIMENTAÇÃO)

RITMO:

ENVERGAR O BERIMBAU

TOCAR PANDEIRO: NO RITMO DE IJEXÁ

TOCAR ATABAQUE: NO RITMO DE IJEXÁ

TOCAR BERIMBAU: CAVALARIA, BANGUELA, SANTA MARIA.

CANTO: CANTAR UMA LADAÍNHA E UMA QUADRA COM O BERIMBAU

TEORIA:

TRABALHO ESCRITO (FAZER UMA ENTREVISTA COM UM MESTRE DO GRUPO MUZENZA)

APRESENTAR:

UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM 3 EVENTOS E 2 CURSOS COM UM MESTRE DO GRUPO MUZENZA

TEMPO MÍNIMO DE TREINO 5 ANOS

EXAME GRADUAÇÃO: LARANJA - VERDE



- 01- AÚ JOGADO
- 02- PUXADA DE CABEÇA
- 03- TOMBO DA LADEIRA
- 04- PEÃO DE CABEÇA
- 05- MACACO EM PÉ
- 06- RABO DE ARRAIA AMARRADO
- 07- CARRINHO DE MÃO
- 08- CESTA EM PÉ
- 09- CESTA AGACHADO
- 10- BALÃO DO TAPA

GOLPES LIGADOS:

- 1- APRESENTAR 3 SEQUÊNCIAS DE GOLPES LIGADOS DE SUA AUTORIA

SEQUÊNCIA DA REGIONAL DO MESTRE BIMBA: (SOMENTE DA 1ª A 8ª) TODA

ENTRADA DO MESTRE BURGUEÉS (SOMENTE DA 1ª A 12ª)

MACULELÊ: (APRESENTAR MOVIMENTAÇÃO)

RITMO:

TOCAR ATABAQUE: NO RITMO DE SAMBA DE RODA

TOCAR BERIMBAU: IÚNA, IDALINA, AMAZONAS.

CANTO: CANTAR UMA LADAÍNHA E UMA QUADRA E UM CORRIDO COM O BERIMBAU E EXPLICAR OS TIPOS DE MÚSICAS QUE CANTOU.

TEORIA:

TRABALHO ESCRITO

(LER 1 LIVRO DE CAPOEIRA INDICADO PELO SEU PROFESSOR E FAZER UM RESUMO)

APRESENTAR:

UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO EM 3 EVENTOS E 3 CURSOS COM MESTRES DO GRUPO MUZENZA

TEMPO MÍNIMO DE TREINO 6 ANOS

EXAME GRADUAÇÃO: VERDE



- 01- XANGÔ
- 02- BANANEIRINHA INDO PARA A PONTE E VOLTAR
- 03- BALÃO DA BANANEIRA
- 04- COLAR DE FORÇA
- 05- VÔO DO MORCEGO

GOLPES LIGADOS:

- 1- APRESENTAR 2 SEQUÊNCIAS DE GOLPES LIGADOS CRIADOS PELO PRETEDENTE

ENTRADAS:

- 5 SAÍDAS DE MARTELO
- 5 SAÍDAS DA VINGATIVA
- 5 SAÍDAS DO ARRASTÃO
- 5 SAÍDAS DE TESOURA DE COSTAS
- 5 SAÍDAS DE TESOURA DE FRENTE
- 10 MOVIMENTOS DESEQUILIBRANTES
- 10 MOVIMENTOS TRAUMATIZANTES

SEQUÊNCIA DO MESTRE BURGUEÊS : (SOMENTE DA 1ª A 16ª)

CINTURA DESPREZADA

RITMO:

TOCAR: PANDEIRO

TOCAR: ATABAQUE

TOCAR : BERIMBAU - ANGOLA, S.B.PEQUENO, S.B.GRANDE ANGOLA, REGIONAL, IUNA, SANTA MARIA E SAMBA DE RODA.

CANTO: CANTAR SAMBA DE RODA E 1 CANTIGA DE MACULELÊ "TRADICIONAL".

APRESENTAR CANÇÃO DE CAPOEIRA: (LADAÍNHA OU QUADRA) DE SUA AUTORIA.

APRESENTAR 1 BERIMBAU: FEITO PELO PRÓPIO

TEORIA:

FALAR SOBRE UM TEMA INDICADO PELO SEU PROFESSOR EM PÚBLICO.

APRESENTAR:

APRESENTAÇÃO DO CURRÍCULUM DE CAPOEIRAUM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO DE UM EVENTO INTERNACIONAL.

TEMPO MÍNIMO DE TREINO 7 ANOS