

# AKVAMAGAZINE

SABADO 8 DE NOVEMBRO DE 2025

## CAMPEONATO INTERNO CHEGOU!!

### LUTAS DURAS DO INFANTIL ATÉ O MASTER

É amanhã nosso campeonato interno, quarta edição e sempre com aquele espírito competitivo e respeito entre os companheiros de treino. Com muita especulação de quem vai ficar com os cinturões dos absolutos. Sabemos que sempre tem favoritos na chave, pelo ritmo de treinos com frequência, gás, uma ajudinha com bomba entre outros, mas não é o resultado o que importa, é antes disso, conseguir passar bem após se inscrever, não levar o peso do que as pessoas acham do resultado, acredite, as pessoas estão esperando o espetáculo, não o resultado. Ele será divertido igual.

Todos estão aptos para fazer grandes lutar e o jiu-jitsu é isso. Alguns anos atrás você nem cogitava em treinar jiu-jitsu muito menos competir, então porque a cobrança de ganhar? Você estar pensando “ah só me inscrevo se ganhar” não acha muita pretensão e falta de respeito para com o outro adversário? Sempre haverá um que “perde”, mas o que interessa é como lidei com a minha mente, ee consegui controlar a emoção, se consegui dominar o nervosismo e controlar a cabeça.

#### CRONOGRAMA DO CAMPEONATO

| Atletas por faixa                                         | Horário |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| Infantil faixa branca e faixa cinza                       | 09:10   |
| Infantil faixa amarela, infanto juvenil amarela e laranja | 10:00   |
| infantil faixa verde                                      | 10:30   |
| Adulto feminino faixa branca                              | 10:40   |
| Adulto masculino faixa branca                             | 10:40   |
| Adulto masculino faixa azul peso leve                     | 11:40   |
| Adulto masculino faixa azul peso pesado                   | 12:50   |
| Adulto feminino faixa azul                                | 13:00   |
| Adulto masculino faixa roxa                               | 13:40   |
| Inicio absoluto faixa azul masculino                      | 13:50   |
| Inicio absoluto faixa azul feminino                       | 14:45   |
| Adulto masculino faixa marrom                             | 15:00   |
| Inicio absoluto faixa roxa masculino                      | 15:30   |
| Inicio absoluto faixa roxa masculino                      | 15:40   |
| Adulto feminino faixa preta                               | 15:45   |
| Adulto masculino faixa preta leve                         | 16:00   |
| Adulto masculino faixa preta pesado                       | 16:15   |
| Inicio absoluto faixa preta masculino                     | 16:20   |

#### CAMPANHA DE ARRECAÇÃO DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS CHEGOU!

Ja quase terminando o ano de 2025 é mais uma campanha firme e forte de arrecadação de aliment. A AKVA JJ vem realizando essa campanha anualmente e neste mês de novembro já estamos juntando para realizar a entrega fim de ano. O ano passado a equipe AKVA conseguiu somar um total de 1106kg de alimentos, a nossa meta para este ano é ultrapassar a quantidade do ano passado.

Para isso contamos com a caridade de vocês e seus familiares, já estaremos arrecadando no dia do campeonato estaremos o parte de uma entrada , não é obrigatório é sim voluntário, e agradecemos desde já a sua participação, a campanha se estenderá até o final de dezembro, então pode ir trazendo o que tocar seu coração.

#### Exemplos de alimentos não perecíveis:

- Grãos e leguminosas: Arroz, feijão, lentilha, grão-de-bico, aveia.
- Farináceos e derivados: Farinha de trigo, fubá, polvilho, macarrão, biscoitos secos.
- Conservas: Milho verde, ervilha, palmito, azeitona, sardinha e atum enlatados.
- Outros: Açúcar, café, óleo de cozinha, leite em pó, leite de caixa, pipoca, gelatina em pó, achocolatado em pó.

Pode divulgar a campanha para que outras pessoas colaborem também, seus familiares, no trabalho, faculdade e outros.



**AVISO IMPORTANTE, NAS LUTAS INFANTIS NÃO SERÁ PERMITIDA TORCIDA E NEM ORIENTAÇÕES VINDAS DOS PAIS. DEIXEI O PROFESSOR ORIENTAR A CRIANÇA.**

# MAIS UMA VEZ NOSSO!!!

## CURIOSIDADES DA SEMANA

Semana esquentou com o tão esperado campeonato, tivemos alguns confetes prévios, os brancos querendo voar em cima dos graduados. Teve até faixa branca intimando azul para uma luta casada.

Tivemos o retorno (pela décima vez) do Padeito, ela vem faz o aquecimento pela metade, não faz as travessias e fica atrapalhando os que querem aquecer, depois disso fica deitado “alongando”, mas é isso aí, voltando de cirurgia de hernia de disco aos poucos vai recuperando.

Outro cara que voltou aos treinos foi o Fumaça, ele comentou que mesmo sendo um dos favoritos (já que o ano passado ele foi o campeão absoluto, as chances dele ganhar são boas.

Os nossos “velhinhos” estão confirmados no campeonato, 67, 63 e 60 anos e prontos para aquele confete sem desculpas.

Ontem sexta-feira meio dia teve um rola bem suave, uma movimentação entre o Frodo e o Gustavão, na pretensão de querer passar a guarda do Gustavão, o Frodo foi pra lateral dele e no momento o Gustavão fez a reposição de guarda, dando de encontro o joelho no nariz do Frodo e sim, acabou quebrando o nariz. Coisas que acontecem, mas ele está bem, o nariz do Frodo não era aquelas belezas da vida.



Já saiu a lista de candidatos para o exame de faixa em dezembro. Confira se você está nessa lista. Importante se atentar aos prazos de enviar o número da faixa e pagamento até o dia 13/11 valores adulto R\$150 e infantil R\$100. Dia do exame de faixa 06/12 início às 9h. Entrega de faixa 13/12 às 10h.

O material de estudo está no site: [akvajiujitsu.com.br](http://akvajiujitsu.com.br), juntamente com a nota de corte e tempo para apresentar o exame. Uma dica que te passo é estudar e não deixar para última hora. Caso não atingir a nota de corte e for reprovado poderá refazer o exame em julho de 2026 com novo pagamento da taxa.



O que podemos dizer da Marcela Spessato mais uma vez sendo aluna do mês, mais um mês a turma feminina se destaca.

Confira como ficou o pódio:

- 1º lugar Marcela Spessato
- 2º lugar Luiz Gustavo Leal
- 3º lugar Thiago Felipe Chinasso

Temos algo muito interessante para comentar e é que além de ter o aluno do mês, também temos o aluno do ano e o ano passado foi o André de Paula o premiado. Este ano o André também está liderando como aluno do ano possuindo 4 meses sendo o Aluno do mês. Já a Marcela está com seu segundo mês como a favorita. Será que a Marcela tem chances de empatar com o André, se ela ganhar novembro e dezembro ela empataria com ele. E aí o que você colocaria como desempate dessa disputa?



Uma coisa que é importante ressaltar é que se o seu nome está na lista de exame de faixa é porque seu professor ou professora consideram você merecedor ou merecedora dessa graduação.