

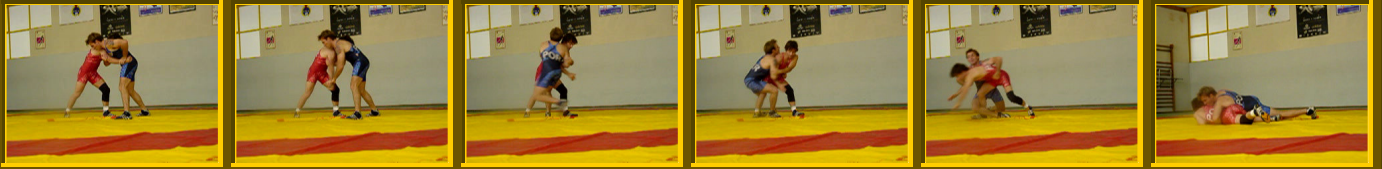


# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

## DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

### REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 1ª GRADUAÇÃO

#### PUXADA AO SOLO



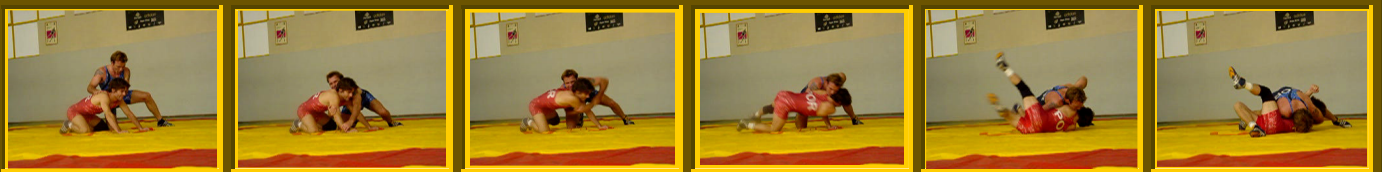
#### SUBMERSÃO



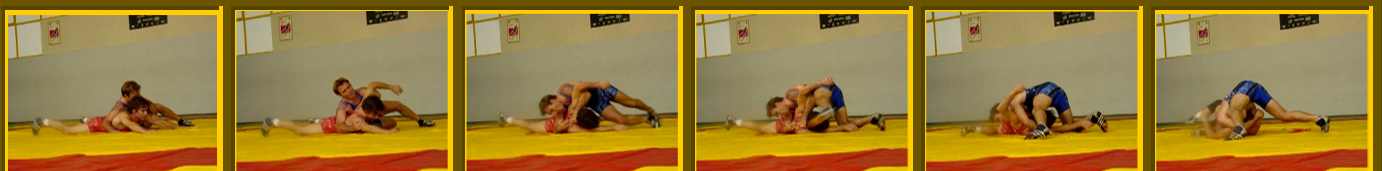
#### BRAÇO ROLADO COM PASSAGEM PARA TRÁS



#### DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS



#### MEIO-NÉLSON COM DESLOCAÇÃO PELA FRENTE



#### PROGRAMA DE CONHECIMENTOS

##### ASSENTAMENTO DE ESPÁDUAS

O assentamento de espáduas acontece quando um lutador coloca ambas as espáduas do adversário em contacto simultâneo com o tapete durante um segundo (ou enquanto o árbitro pronuncia mentalmente a palavra "tombe")

##### SAUDAÇÃO

A saudação é muito importante na Luta pois marca o início e o fim do combate.  
No início do combate cada lutador deve saudar com um aperto de mão o seu adversário e o árbitro.  
No final do combate cada lutador deve saudar com um aperto de mão o árbitro, o seu adversário e o treinador do seu adversário.