

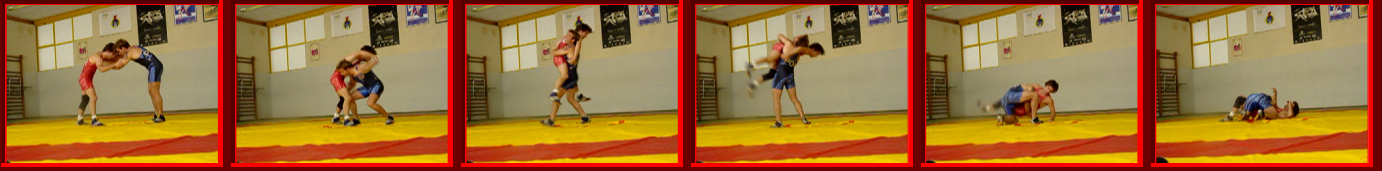


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 5ª GRADUAÇÃO

ENTRADA À CINTURA



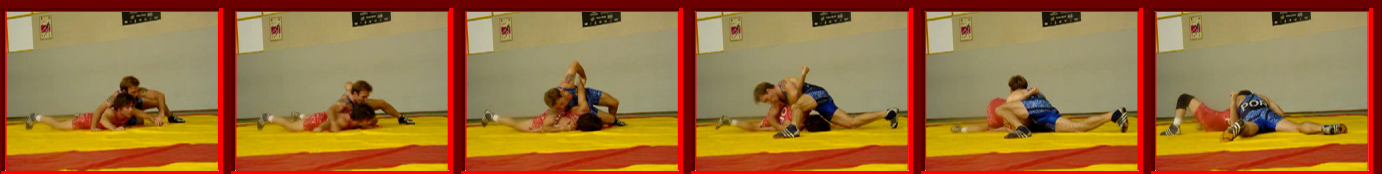
TORDANCHE DE CADEIRA



JOSELITO



SACA-ROLHAS



COXA ÀS AVESSAS



PROGRAMA DE CONHECIMENTOS

INTERDIÇÕES E LIMITAÇÕES

- ⊗ Gerais
- ⊗ Nos diferentes escalões etários
- ⊗ Na Luta Greco-Romana
- ⊗ Na Luta Livre-Olímpica
- ⊗ Na Luta Feminina

INÍCIO E REINÍCIO DO COMBATE

O início é sempre em pé.

O reinício é em pé se a luta é interrompida em pé, ou se é interrompida no solo sem a vantagem (domínio) de nenhum dos lutadores.

O reinício é no solo se o combate é interrompido no solo com vantagem (domínio) de um dos lutadores.