



Circular n.º 015/2023

Lista de Distribuição: Órgãos Sociais

Associações

DTRs

Clubes

Treinadores

Árbitros

Técnicos de Sistemas de Competição

Outros

X
X
X
X
X

Data: 2023/04/21

Assunto: I ESTÁGIO TÉCNICO DE PREPARAÇÃO PARA CAMPEONATO NACIONAL – GRECO ROMANA & LUTA FEMININA – REGIÃO NORTE

Ex.mo(s) Senhor(es),

No sentido de melhor preparar os eventos em epigrafe, a FPLA irá realizar um Estágio Técnico no dia 6 de Maio nas instalações da Arena de Guimarães, Rua Fundevila, 4810-224 Guimarães.

O estágio é aberto a todos os atletas dos escalões de cadetes, juniores e seniores e os conteúdos técnicos a abordar serão exclusivamente em Greco Romana e Luta Feminina.

Na sessão da manhã, das 10:00 às 13h00, serão abordados os conteúdos:

Pé

Braço por fora (2 a 1)

1. Diferença GR e LF
2. Obtenção do controlo
3. Lateralidade
4. Soluções para 1, 2 e 4 pontos
5. Ligaçãõ pé/solo
6. Anulação de ataque
7. Contra-ataque

Braço por dentro (controlo de ombro)

1. Diferença GR e LF
2. Obtenção do controlo
3. Lateralidade
4. Soluções para 1, 2 e 4 pontos
5. Ligaçãõ pé/solo
6. Anulação de ataque
7. Contra-ataque



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • United World Wrestling – Europe • Comité Méditerranéen des Luttés Associées • International Mixed Martial Arts Federation
Membro: Comité Olímpico de Portugal • Comité Paralímpico de Portugal • Membro Fundador: Confederação do Desporto de Portugal
Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Na sessão da tarde, das 16:00 às 19h00, serão abordados os conteúdos:

Solo

Fundamentos

1. Posição
2. Deslocamentos
3. Obtenção de qualquer controlo
4. Anulação de qualquer controlo

Chaves aos braços

1. Diferença GR e LF
2. Obtenção do controlo
3. Lateralidade
4. Soluções para 2 pontos e assentamento
5. Anulação de ataque

Cintura russa

1. Diferença GR e LF
2. Obtenção do controlo
3. Lateralidade
4. Encadeamento para 4 pontos e superioridade
5. Etapas de anulação de ataque

Deverão efetuar as inscrições por e-mail para geral@portugal-wrestling.org, com conhecimento para lfontes@portugal-wrestling.org até às 17h00 do próximo dia 2 de maio.

A alimentação de cada equipa será da sua própria responsabilidade.

Com os melhores cumprimentos e na expectativa da Vossa presença habitual.

Atentamente,
O Diretor Técnico Nacional
Luis Fontes