



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 6ª GRADUAÇÃO

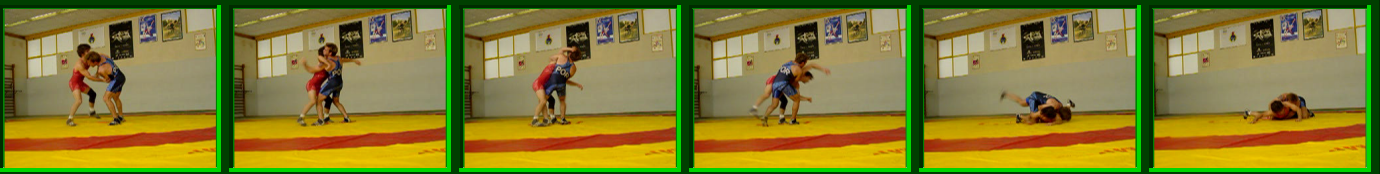
JOHN SMITH



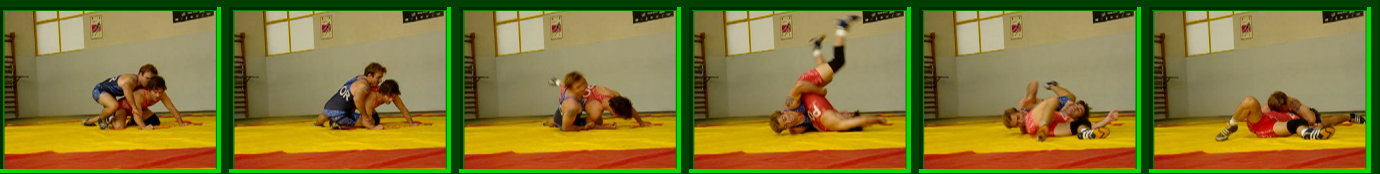
FORQUILHA DE GRECO



PUXADA AO SOLO EM CADEADO



CINTURA DE BALANÇO



CRUZADA



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.