

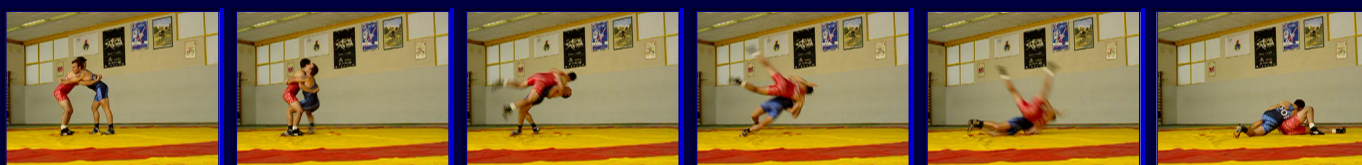


FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 7ª GRADUAÇÃO

CINTURA DE FRENTE



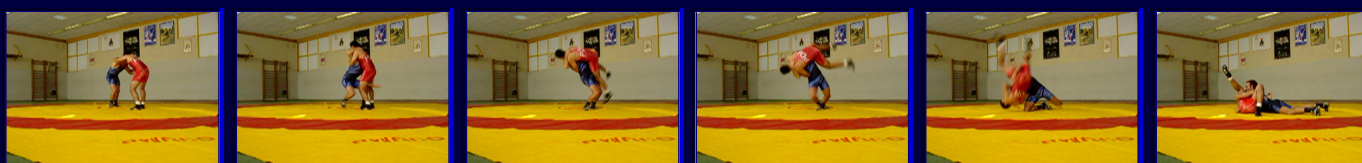
PLACAGEM



CEIFA



MOINHO



CINTURA RUSSA



CINTURA ÀS AVESSAS



LIANA EM GUARDA A QUATRO



PERNÃO

