



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

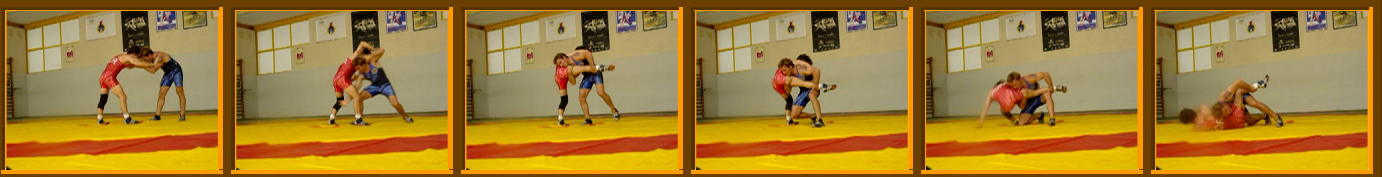
DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 2ª GRADUAÇÃO

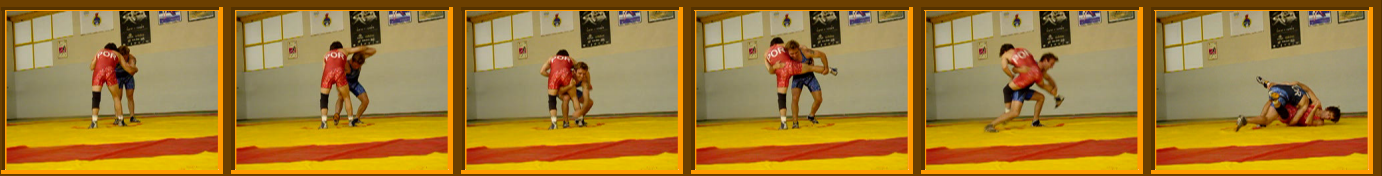
GRAVATA



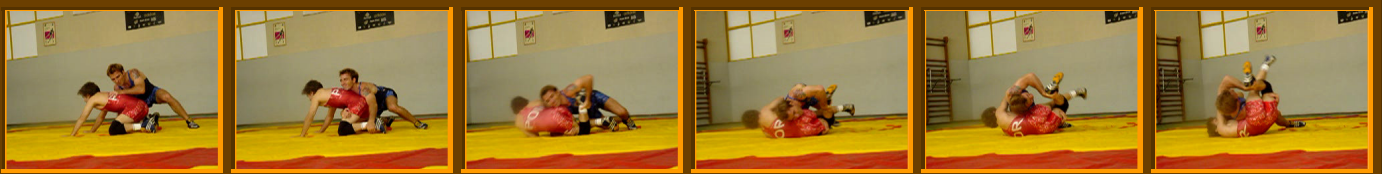
ENTRADA À PERNA POR DENTRO



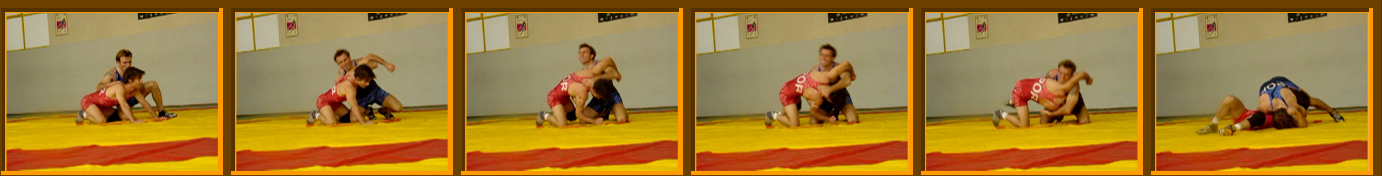
ENTRADA À PERNA E RASTEIRA



DUPLA PRISÃO DE PERNAS



MEIO-NÉLSON COM DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS



PROGRAMA DE CONHECIMENTOS

TAPETE

Círculo central (1 m de diâmetro – orla vermelha)
 Zona central de Luta (8 m de diâmetro - amarela)
 Zona de passividade (1 m de largura - vermelho)
 Zona de protecção (12 m x 12 m – azul ou amarela)
 Cantos opostos para os lutadores

CORES DOS FATOS E ORDEM DE CHAMADA

Os lutadores são identificados pela cor dos seus fatos.
 O primeiro lutador a ser chamado para um combate equipa com um fato de cor vermelha.
 O segundo lutador a ser chamado para um combate equipa com um fato de cor azul.