



# Circular n.º 024/2023

**Lista de Distribuição:** Órgãos Sociais

Associações

DTRs

Clubes

Treinadores

Árbitros

Técnicos de Sistemas de Competição

Outros

X
X
X
X
X

**Data:** 2023/06/09

**Assunto:** II ESTÁGIO TÉCNICO-COMPETITIVO

Ex.mo(s) Senhor(es),

No sentido da continua melhoria de preparação, a FPLA irá realizar um Estágio Técnico-Competitivo no dia 1 de Julho nas instalações do Centro Nacional de Treino do Jamor.

O estágio é aberto a todos os atletas dos escalões de cadetes, juniores, seniores e a treinadores.

Os conteúdos técnicos a abordar serão exclusivamente em Greco Romana e Luta Feminina.

O horário a praticar será de manhã das 10h00 às 13h00 e de tarde das 16h00 às 19h00.

Conteúdos a abordar:

## **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. Ligação 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. Ligação 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 Lutttes 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

## 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](mailto:geral@portugal-wrestling.org), com conhecimento para [lfontes@portugal-wrestling.org](mailto:lfontes@portugal-wrestling.org) até às 17h00 do próximo dia 28 de junho.

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