



# Circular n.º 030/2023

**Lista de Distribuição:** Órgãos Sociais

Associações

DTRs

Clubes

Treinadores

Árbitros

Técnicos de Sistemas de Competição

Outros

X
X
X
X
X
X

**Data:** 2023/10/04

**Assunto:** III 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 14 de Outubro nas instalações do Centro Nacional de Treino do Jamor.

O estágio é aberto aos treinadores e atletas de todos os escalões, masculinos e femininos.

Os conteúdos técnicos a abordar serão exclusivamente em Livre Olímpica e Luta Feminina.

Horário para os Treinadores e Atletas: 09H00 às 13H00 e de tarde das 15H00 às 19H00

Equipamento: Desportivo e botas.

Conteúdos Programáticos para os Treinadores e Lutadores:

**PÉ**

## 1. Posição

## 2. Deslocamentos

## 3. Ataque e Defesa

## 4. Ataque à perna por dentro

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques

## 5. Ataque à perna por fora

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques

## 6. Gravata

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques



# 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

### 7. Posição

### 8. Deslocamentos

### 9. Ataque e Defesa

### 10. Meio Néilson

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques

### 11. Chave alemã

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques

### 12. Cintura russa

- Diferentes "set ups"
- Diferentes finalizações
- Defesa
- Contra-ataques

Horário para os Árbitros: 15H00 às 19H00

### Conteúdos Programáticos para os Árbitros:

#### 1. Arbitragem de combates reduzidos nos diferentes escalões etários.

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 12 de Outubro.

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