



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 4ª GRADUAÇÃO

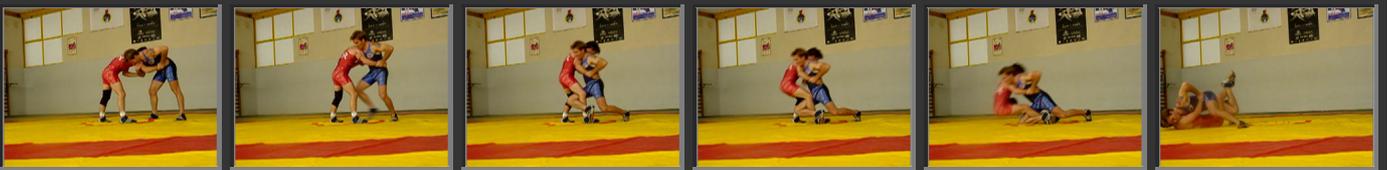
FORQUILHA



TORDANCHE



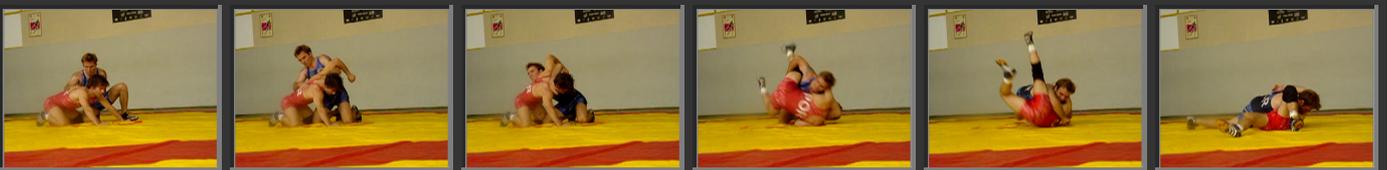
GANCHO



PARAFUSO



MEIO-NÊLSON COM PERNA



PROGRAMA DE CONHECIMENTOS

POSIÇÃO DE "PERIGO EMINENTE"

Um lutador está em posição de perigo eminente sempre que estiver controlado pelo seu adversário e o ângulo formado pelas suas espáduas e o tapete for inferior a 90°

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

- ★ 1 ponto
- ★ 2 pontos
- ★ 3 pontos
- ★ 5 pontos