



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL

REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES – 3ª GRADUAÇÃO

ENTRADA À PERNA POR FORA



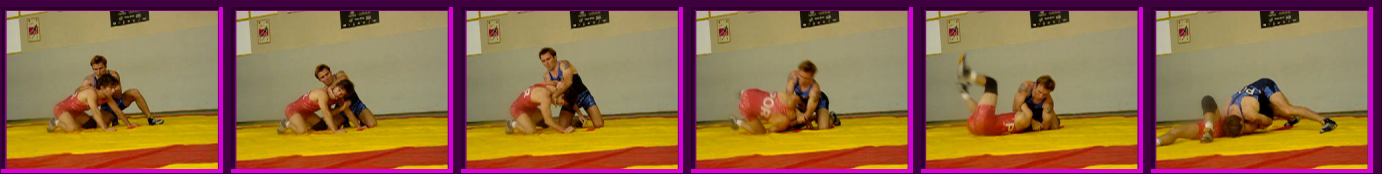
ENTRADA ÀS PERNAS



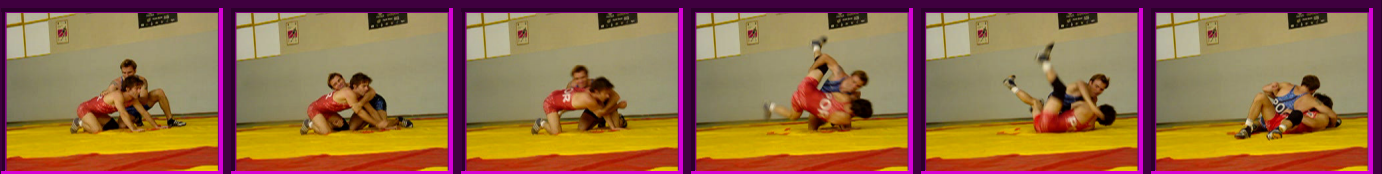
BRAÇO ROLADO



CHAVE ALEMÃ



DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS COM PERNA



PROGRAMA DE CONHECIMENTOS

EQUIPAMENTO

Constitui equipamento obrigatório de um(a) lutador(a):

- Fato de combate, roupa interior, meias, botas de Luta, lenço, faixa da graduação (protector de atacadores).

Podem ser utilizados ainda:

- Joelheiras ligeiras e protectores de orelhas.

POSIÇÃO DE "START" NO SOLO

Quando o combate se reinicia no solo os lutadores devem-se colocar em posição correcta. Essa posição caracteriza-se por: **ATACANTE** - Em contacto com as mãos (polegares unidos) nas omoplatas do **DEFESA**. **DEFESA** - Na posição base fundamental da luta no solo (guarda a quatro) com um mínimo de 20 cm de distância entre os seus joelhos e os cotovelos.