



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Luttres Associées • Comité Méditerranéen des Luttres Associées

Membro: Comité Olímpico 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

Circular n.º 18/2019

Lista de Distribuição: Órgãos Sociais

Associações

DTRs

Clubes

Treinadores

Árbitros

Técnicos de Sistemas de Competição

Outros

X
X
X
X
X
X
X
X

Data: 2018.03.07

Assunto: **2º MEGA ESTÁGIO TÉCNICO COMPETITIVO 2019**
CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL GR & LF
III CIRCUITO NACIONAL "BEAT THE STREETS"

Exmo(s) Senhor(es),

Considerando a calendarização nacional irão ter lugar, em Lisboa, nos próximos dias 23 e 24 de Março os eventos em epígrafe.

Solicitamos a Vossa melhor atenção para as informações abaixo.

Solicita-se também a particular atenção dos Clubes e Associações para o rigoroso cumprimento do prazo limite de inscrições para os eventos:

19h00 de 15 de Março e unicamente na plataforma FPLA ONLINE, com excepção de Treinadores estagiários participantes no 2º METC.

Neste sentido, os Treinadores estagiários deverão confirmar a sua presença através do seguinte email:

geral@portugal-wrestling.org

Local METC: Complexo de Piscinas do Jamor
Sala de Lutas Amadoras
Cruz Quebrada

2º MEGA ESTÁGIO TÉCNICO COMPETITIVO – 23 de Março		
Horário	Atletas	Treinadores
9h30 – 10h00	Receção dos participantes	Receção dos participantes
10h00 – 10h30	Reunião Técnica	Reunião Técnica
10h30 – 12h30	Atividades técnicas	Formação Teórico-prática



Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Filiações: United World Wrestling • Conseil Européen des Luites Associées • Comité Méditerranéen des Luites Associées

Membro: Comité Olímpico 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

12h30 – 12h40	Encerramento da Sessão Matinal	
13h00 – 15h00	Almoço e Convívio	
15h30 – 17h30	Combates reduzidos	Formação Teórico-prática
17h30 – 18h00	Encerramento do Mega Estágio	
18h10	Pesagem	

Local CNI: Pavilhão dos Esteiros
Faculdade Motricidade Humana
Cruz Quebrada

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE LUTA GRECO ROMANA & LUTA FEMININA – 24 de Março		
Atletas	Escalão	Estilo
Campeonato Nacional Individual GR & LF 2019	Cadetes, Juniores Seniores Masculinos Cadetes, Absolutos Femininos	Greco Romana Livre Feminina
III Circuito Nacional "Beat the Streets"	Benjamins, Infantis, Iniciados	Livre Olímpica Livre Feminina
Recepção dos Participantes	09h00	
Competição	10h00 – 15h00	

Com os melhores cumprimentos.

Luís Fontes

Director Técnico Nacional