



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

DIRECÇÃO TÉCNICA NACIONAL



REGULAMENTO NACIONAL DE GRADUAÇÕES

OUTUBRO DE 2003

1. Princípios

1.1 Generalidades

Pretende-se com a criação deste Regulamento Nacional de Graduações dar a sequência lógica ao trabalho de desenvolvimento e sistematização do ensino técnico e metodológico das Lutas Amadoras em Portugal, que teve o seu início com a criação do Programa Técnico Nacional. As graduações que este regulamento apresenta constituem-se como uma progressão dos conhecimentos das Lutas. A graduação representa não só o domínio da componente desportiva, mas também o conhecimento e demonstração dos valores éticos e morais que o desporto das Lutas representa.

O respeito pelo estabelecido no presente regulamento é a primeira e maior garantia do sucesso do mesmo, mas principalmente do pleno alcance dos objectivos estratégicos de desenvolvimento que o mesmo promove e preconiza.

1.2. Especificidades

A FPLA só reconhece a prática das Lutas Amadoras aos praticantes federados de acordo com as normas em vigor.

A data das graduações será a do seu registo na FPLA. No caso de graduações por exames em estágio, a data considerada será a do estágio. No caso das graduações por mérito, a data considerada será a data do diploma. Finalmente, no caso das graduações atribuídas por exame dos treinadores, a data considerada será a da sua comunicação, após comprovação do cumprimento das normas e demais regulamentações em vigor.

Para estarem habilitados a atribuírem graduações de acordo com as normas em vigor, devem os treinadores ter a sua situação regularizada para a época em questão.

O indicador físico da graduação será o protector de atacadores (modelo homologado pela FPLA) que terá a cor correspondente à graduação.

2. Competências e Critérios

2.1. Direcção da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

A Direcção da FPLA tem a competência da ratificação de todas as graduações a partir da 6^a (inclusive), atribuídas e/ou reconhecidas através de parecer da Comissão Nacional de Graduações.

2.2. Comissão Nacional de Graduações

A Comissão Nacional de Graduações é nomeada pela Direcção da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras, sob proposta da Direcção Técnica Nacional.

São funções da Comissão Nacional de Graduações:

- Promover, estudar e propor os regulamentos relativos às graduações;
- Apresentar a proposta de calendarização para a realização dos Estágios Técnicos e Exames de Graduação a nível nacional;
- Analisar e dar parecer à Direcção da FPLA sobre todas as propostas de graduações por mérito, independentemente do proponente;
- Verificar o cumprimento dos critérios enunciados no Quadro 3 do presente regulamento;
- Analisar e dar parecer à Direcção da FPLA sobre todas as solicitações de equivalência de graduações obtidas no estrangeiro;
- Elaborar os relatórios dos Estágios Técnicos assim como os resultados dos Exames de Graduação.

2.3. Comissão Associativa de Graduações

Os elementos da CAG serão nomeados pela Direcção da respectiva Associação de acordo com o estabelecido nos Quadros 1 e 2.

2.4. Treinadores

São da responsabilidade dos Treinadores, creditados e revalidados pela FPLA, todas as graduações iguais ou inferiores à 5ª.

Quadro 1 - Síntese das Competências

Graduação	Descrição	Entidades Avaliadoras	Entidade Validadora
Principiante	Branco	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
1ª	Amarelo	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
2ª	Laranja	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
3ª	Violeta	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
4ª	Cinzento	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
5ª	Vermelho	Treinador Creditado	Associação Distrital (CAG)
6ª	Verde	Associação Distrital (CAG)	FPLA (CNG)
7ª	Azul	Associação Distrital (CAG)	FPLA (CNG)
8ª	Castanho	FPLA (CNG)	FPLA (CNG)
9ª	Negro	FPLA (CNG)	FPLA (CNG)

Quadro 2 - Síntese de Critérios

	Treinadores	CAG	CNG
Composição		3 elementos (mínimo)	5 elementos (mínimo)
Composição Para Exame		2(CAG)+1(CNG)	3 elementos
Critérios de Selecção	Treinadores de Nível I	Treinadores de Nível II	Treinadores de Nível II
Idade Mínima	18 anos	24 Anos	24 Anos
N.º Mínimo Anual de Exames a Promover		2*	2*
Formação Contínua	Terá de frequentar no mínimo 1 das acções específicas a realizar para os treinadores	Terão os seus elementos de frequentar 1 das acções específicas a realizar para as CAG	Terão os seus elementos de organizar as acções específicas a realizar para treinadores e CAG
Observações	As graduações devem ter em atenção o estabelecido no Quadro 3	Se a Associação não tiver elementos suficientes para a formação da CAG, a CNG nomeará os restantes	Os elementos da CNG só poderão fazer parte do Júri de exame, quando não houver conflito de interesses

* Os agentes desportivos que se encontrem em representação nacional na data do exame de graduação, poderão solicitar a marcação de uma nova data de exame. Neste caso, a data de registo da graduação será a data inicial

3. Carreira do Lutador

Não obstante as graduações até à 5ª (inclusive) serem da responsabilidade do treinador (*vide* Quadro 1), as mesmas deverão pautar-se pelo integral respeito pelos tempos e idades mínimas estabelecidas no quadro que a seguir se apresenta, de modo a que exista a devida uniformização.

Os tempos mínimos de permanência numa graduação foram calculados e estão estabelecidos em função dos intervalos de tempo indispensáveis a uma maturação que permita, em conjugação com o treino efectivo, a progressão na aprendizagem das Lutas Amadoras. No cálculo destes tempos foram utilizados como valores de referência, 3 treinos semanais em aproximadamente 11 meses de treino anuais.

Quadro 3 - Idades e Tempos Mínimos de Permanência

Graduação	Descrição	Idade Mínima	Permanência Mínima
Principiante	Branco	6 anos	3 meses
1 ^a	Amarelo	8 anos	3 meses
2 ^a	Laranja	9 anos	3 meses
3 ^a	Violeta	10 anos	6 meses
4 ^a	Cinzentos	12 anos	6 meses
5 ^a	Vermelho	13 anos	9 meses
6 ^a	Verde	14 anos	12 meses
7 ^a	Azul	15 anos	12 meses
8 ^a	Castanho	16 anos	18 meses
9 ^a	Negro	18 anos	-----

4. Conteúdos Para os Exames de Graduação

4.1. Conteúdos Técnicos

4.1.1. Luta Técnica

No final de todos os exames os candidatos deverão fazer um período de luta técnica com a duração de 5 minutos (3 minutos em pé + 2 minutos no solo), onde deverão aplicar as técnicas relativas ao programa da graduação a que se candidatam.

4.1.2. Técnica Propriamente Dita

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos técnicos correspondentes à graduação para a qual se candidatam (*vide* Quadro 4).

Quadro 4 - Síntese do Programa Técnico das Graduações

Graduação	Descrição	Luta em Pé	Luta no Solo
1 ^a	Amarelo	-PUXADA AO SOLO; Puxada ao solo com controlo de braço por dentro e passagem para trás -SUBMERSÃO; Puxada ao solo com passagem para trás sob a axila -BRAÇO ROLADO COM PASSAGEM PARA TRÁS; Derrube anterior com controlo de braço por dentro e rotação de anca e passagem para trás	-DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS - Rotação lateral com controlo duplo de braços -MEIO-NÉLSON COM PASSAGEM PELA FRENTE - Rotação lateral com controlo de cabeça e ombro sob a axila e deslocação pela frente
2 ^a	Laranja	-GRAVATA; Puxada ao solo com controlo de cabeça e braço por cima -ENTRADA À PERNA POR DENTRO; Derrube anterior com controlo de perna por dentro -ENTRADA À PERNA E RASTEIRA; Derrube anterior com controlo de perna por dentro e barreira interior	-DUPLA PRISÃO DE PERNAS; Rotação lateral com controlo duplo de pernas -MEIO-NÉLSON COM DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS; Rotação lateral com controlo de cabeça e ombro sob a axila e controlo de braço
3 ^a	Violeta	-ENTRADA À PERNA POR FORA; Derrube anterior com controlo de perna por fora -ENTRADA ÀS PERNAS; Derrube anterior com controlo duplo de pernas -BRAÇO ROLADO; Projecção anterior com controlo de braço por dentro e rotação de anca	-CHAVE ALEMÃ; Rotação com controlo de cabeça por cima e o outro braço sob a axila -DUPLA PRISÃO DE BRAÇOS COM PERNA; Rotação com controlo duplo de braços e perna mais perto

Quadro 4 - Síntese do Programa Técnico das Graduações (continuação)

Graduação	Descrição	Luta em Pé	Luta no Solo
4ª	Cinzento	-FORQUILHA; Projecção lateral com controlo de braço e perna por dentro e cabeça sobre a axila -TORDANCHE; Projecção anterior com controlo de cabeça e braço e rotação de anca -GANCHO; Derrube anterior com controlo de braço por dentro com gancho interior	-PARAFUSO; Rotação com controlo de cabeça e braço por cima -MEIO-NÉLSON COM PERNA; Rolamento com controlo de cabeça e ombro e controlo de perna
5ª	Vermelho	-ENTRADA À CINTURA; Projecção anterior com controlo de cintura -TORDANCHE DE CADEIRA; Projecção anterior com controlo de braço e cintura e rotação de anca -JOSELITO; Derrube anterior com controlo de cabeça e calcanhar	-SACA-ROLHAS; Rotação com controlo de braço por cima e deslocação pela frente -COXA ÀS AVESSAS; Rolamento com controlo de coxa às avessas
6ª	Verde	-JOHN SMITH; Derrube com passagem para trás e controlo duplo de pernas -FORQUILHA DE GRECO; Projecção lateral com controlo de braço por fora e cabeça sob a axila -PUXADA AO SOLO EM CADEADO; Puxada ao solo com controlo de tronco com braços sob a axila e mãos dadas em cadeado e passagem para trás	-CINTURA DE BALANÇO; Rolamento com controlo de braço e cintura sem passar pela ponte -CRUZADA; Rotação com controlo de pernas cruzadas
7ª	Azul	-CINTURA DE FRENTE; Projecção posterior com controlo de cintura e braço com pega em cadeado -PLACAGEM; Derrube anterior com controlo de cintura -CEIFA; Projecção anterior com controlo de cabeça e pernas por dentro, rotação e gancho interior cruzado -MOINHO; Projecção anterior com controlo de cabeça e perna por dentro	-CINTURA RUSSA; Rolamento lateral em ponte com controlo de cintura -CINTURA ÀS AVESSAS; Rolamento lateral com controlo de cintura às avessas -LIANA EM GUARDA A QUATRO; Rotação com controlo de cabeça com gancho à perna -PERNÃO; Rolamento anterior com controlo de cabeça e perna com pega em cadeado
8ª	Castanho	-TORDANCHE AO BRAÇO; Projecção anterior com controlo de braço por cima e rotação de anca -PARAFUSO EM PÉ; Projecção lateral com controlo de cabeça e braço por cima -ENTRADA À PERNA POR FORA E RASTEIRA; Derrube lateral com controlo de perna por fora e barreira com a perna por dentro -TORDANCHE AO BRAÇO COM GANCHO; Projecção anterior com controlo duplo de braços por cima com rotação de anca e gancho interior	-PUXADA CLÁSSICA; Projecção posterior com controlo de cintura -SACRIFÍCIO; Rotação posterior com controlo de cabeça e braço sob a axila e deslocação sentado -CRUZADA ALTA; Rotação com controlo de pernas cruzadas e passagem por cima -PERNÃO ALTO; Projecção lateral com controlo de cabeça e perna
9ª	Negro	-MADJIDOV; Projecção posterior com controlo da axila e de braço por cima -TORÇÃO; Projecção com torção e controlo de cintura e braço -MADJIDOV DE LIVRE; Projecção posterior com controlo da axila e de braço por cima com barreira exterior -TORDANCHE COM GRAVATA E RASTEIRA; Projecção anterior com controlo de cabeça e braço por cima com rotação de anca e gancho exterior	-PUXADA COM DUAS PERNAS A UM LADO; Projecção posterior com controlo de cintura por trás com puxada lateral e duas pernas a um lado -PUXADA COM DUAS PERNAS A UM LADO E TORDANCHE; Projecção anterior com controlo de cintura por trás e rotação de anca -PERNÃO ALTO COM GANCHO; Projecção anterior com controlo de cabeça e perna com gancho -LIANA CLÁSSICA; Rotação com controlo de cabeça e perna intercalada

4.2. Programa de Conhecimentos

Em paralelo com a demonstração prática dos conhecimentos técnicos e desportivos, todos os candidatos deverão também ser examinados nas áreas de Regulamentação e Arbitragem.

Quadro 5 - Síntese do Programa de Conhecimentos das Graduações

Graduação	Descrição	Programa de Conhecimentos
1ª	Amarelo	- Assentamento de espáduas - Saudação
2ª	Laranja	- Tapete - Cores dos fatos e ordem de chamada
3ª	Violeta	- Equipamento - Posição de <i>start</i> no solo
4ª	Cinzento	- Posição de "perigo eminente" - Sistema de Pontuação
5ª	Vermelho	- Interdições e limitações - Início e reinício do combate
6ª	Verde	- <i>Accrochage</i> - Passividades e advertências
7ª	Azul	- Constituição e funções da Equipa de Arbitragem - Prolongamento - Tipos de vitória
8ª	Castanho	- Sistema de Competições Nacional - Vocabulário de base - Assistência médica
9ª	Negro	- Estatutos e Regulamento Interno da FPLA - Eventos e resultados nacionais mais significativos - Calendário e Normas Para a Época - Regulamento Nacional de Graduações

5. Avaliação

De modo a tornar tão objectiva e uniformizada quanto possível a avaliação dos candidatos no âmbito deste regulamento, estabelecem-se alguns critérios. No Quadro 6 definem-se os diferentes níveis de execução técnica. Esta informação é complementada no Quadro 7, onde se estabelecem as notas mínimas para a transição para cada graduação

Quadro 6 - Descrição dos Níveis de Execução Técnica

Nível	Descrição
0	Não executa
1	Executa com graves incorrecções
2	Executa com várias pequenas incorrecções
3	Executa com correcção global, mas com algumas (poucas) incorrecções
4	Executa com correcção técnica, mas com velocidade inadequada
5	Executa com grande correcção técnica e velocidade adequada

Quadro 7 - Pontuação Mínima Para Obtenção de Graduação

Graduação	Descrição	Pontuação Mínima Para Obtenção de Graduação	
		Programa de Luta em Pé	Programa de Luta no Solo
1ª	Amarelo	10	7
2ª	Laranja	10	7
3ª	Violeta	11	7
4ª	Cinzento	11	7
5ª	Vermelho	12	8
6ª	Verde	12	8
7ª	Azul	17	17
8ª	Castanho	18	18
9ª	Negro	18	18
Observações	Para transitar de graduação o candidato não poderá ter nenhuma pontuação igual ou inferior a 2; Depois de uma não transição o candidato só poderá voltar a ser proposto a exame após: <ul style="list-style-type: none"> • 1 mês (para a 1ª e 2ª graduações); • 3 meses (para a 3ª e 4ª graduações); • 6 meses (para a 5ª, 6ª e 7ª graduações); • 12 meses (para a 8ª e 9ª graduações). 		

Na avaliação do Programa de Conhecimentos, a mesma deverá ser realizada através de questionamento oral dirigido, devendo o candidato demonstrar um conhecimento seguro sobre a matéria em questão.

6. Promoções por Mérito

Podem ser graduados por mérito pela FPLA, os lutadores cujo currículo desportivo ou cujos serviços prestados à modalidade sejam de extraordinário relevo. Mesmo nas promoções por mérito, mantém-se o disposto no presente regulamento relativamente à idade mínima. Um lutador não poderá ser promovido por mérito mais do que uma única vez na sua carreira.

7. Equivalências

A FPLA dará equivalência às graduações nacionais, a lutadores que tendo feito a sua formação desportiva no estrangeiro, sob a égide de uma federação filiada na Federação Internacional de Lutas Associadas, o requeiram e demonstrem possuírem nível equivalente.

8. Disposições Transitórias

O presente regulamento entra em vigor no início da época de 2003.

O uso dos protectores de atacadores da cor da graduação (de acordo com o modelo homologado pela FPLA) será de uso obrigatório em competição, para todos os praticantes inscritos na FPLA, a partir da época de 2004.