



23/05 • DIA MUNDIAL DO WRESTLING

**CONHEÇA UM DOS ESPORTES
MAIS ANTIGOS DO MUNDO!**



POR QUE ESSA DATA?

EM 23 DE MAIO DE
1904, ACONTECEU O
1º CAMPEONATO
MUNDIAL DE WRESTLING.



A DATA HOMENAGEIA O
ESPORTE E OS ATLETAS E
AMANTES DA LUTA OLÍMPICA,
COMO TAMBÉM É CONHECIDA
A MODALIDADE.



ORIGEM E HISTÓRIA



A LUTA SURTIU NA GRÉCIA ANTIGA, FAZIA PARTE DO PENTATLO E ERA USADA PARA TREINAR SOLDADOS.

REGISTROS DA PRÁTICA EXISTEM DESDE 3000 A.C.

UM ESPORTE DE FORÇA, TÉCNICA E ESTRATÉGIA!



A LUTA NOS JOGOS OLÍMPICOS

- ➔ **INTRODUZIDA EM 708 A.C. NOS JOGOS ANTIGOS**
- ➔ **PRESENTE NOS JOGOS MODERNOS DESDE 1896 (GRECO-ROMANA)**
- ➔ **A LUTA LIVRE MASCULINA ENTROU EM 1904**
- ➔ **E A LUTA FEMININA CHEGOU EM 2004**



ESTILOS DE LUTA



**1 GRECO-ROMANA: SOMENTE BRAÇOS E TRONCO
SÃO USADOS PARA ATACAR/DEFENDER**

2 ESTILO LIVRE MASCULINO: USO LIVRE DAS PERNAS

**3 ESTILO LIVRE FEMININO: SEMELHANTE AO
MASCULINO, COM REGRAS ESPECÍFICAS DE
SEGURANÇA**

COMO FUNCIONA?

OBJETIVO:

**DERRUBAR E IMOBILIZAR
O ADVERSÁRIO COM AS
COSTAS NO SOLO.**

**TEMPO DE LUTA:
2 ROUNDS DE 3 MINUTOS**



**SÃO PERMITIDAS
TÉCNICAS DE PROJEÇÃO,
DERRUBADAS E
RASTEIRAS.**



**NÃO SÃO PERMITIDAS
CHAVES NAS ARTICULAÇÕES,
ESTRANGULAMENTOS E
GOLPES TRAUMÁTICOS
(SOCOS E CHUTES).**



COMO VENCER

VENCE QUEM PONTUA MAIS OU CONSEGUE UMA VITÓRIA POR SUPERIORIDADE TÉCNICA



ENCOSTAMENTO OU TUCHE

SUPERIORIDADE TÉCNICA: DIFERENÇA DE PONTOS MAIOR QUE 10 (ESTILO LIVRE) OU MAIOR QUE 8 (GRECO-ROMANA) EM RELAÇÃO AO Oponente.

VITÓRIA POR PONTOS: MAIOR PONTUAÇÃO AO FINAL DO TEMPO DE COMBATE

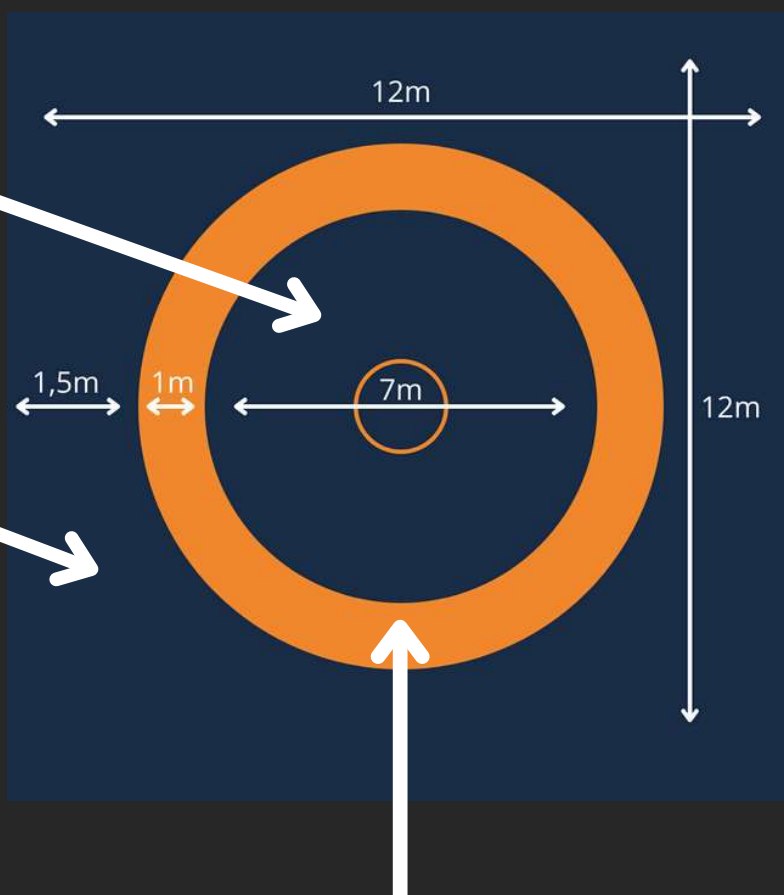


CURIOSIDADE

O TATAME DA LUTA OLÍMPICA É DIFERENCIADO E DIVIDIDO POR ÁREAS:

**CÍRCULO CENTRAL:
ÁREA DE
COMBATE.**

**ÁREA DE
PROTEÇÃO:
SOMENTE VALE O
QUE É INICIADO
NA ÁREA DE
COMBATE E
TERMINA AQUI, O
QUE COMEÇA
AQUI NÃO É
VÁLIDO.**



**ZONA DE PASSIVIDADE:
LIMITE DA ÁREA DE
COMBATE, ONDE OS PONTOS
TAMBÉM SÃO COMPUTADOS.**



A LUTA NO CE PIRITUBA



**A LUTA OLÍMPICA É
UMA DAS 8
MODALIDADES DA
REDE OLÍMPICA!**

**CRIANÇAS, JOVENS E
ADULTOS PODEM
PARTICIPAR!**

**AULAS GRATUITAS
PARA TODOS OS
NÍVEIS, DO INICIANTE
AO AVANÇADO!**



**REDE
OLÍMPICA**



VEM LUTAR COM A GENTE!

AULAS GRATUITAS

 **CE PIRITUBA**



QUARTAS E SEXTAS



8H ÀS 9H30 | 9H30 ÀS 11H



TERÇAS E QUINTAS



14H ÀS 15H30 | 15H30 ÀS 17H



17H ÀS 18H30 | 18H30 ÀS 19H30 (ADULTO)

**DESCUBRA O PODER, A TÉCNICA E A HISTÓRIA POR
TRÁS DE UM DOS ESPORTES MAIS ANTIGOS DO MUNDO.**



**INSTITUTO
MOVIMENTO**