

LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INFANTO-JUVENIL A  
TRAVÉS DEL PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS:  
CRECIENDO POR LA BASE.

LUCHAS OLÍMPICAS: DE LA PROMOCIÓN A LA PRÁCTICA REGULAR.

INCENTIVOS PARA EL TRABAJO DE PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN.

AÑO 2018/19



**LaLiga**  
**4Sports**

LaLiga con  
el Deporte  
Español



## **ÍNDICE**

- 1. PRÓLOGO.**
- 2. INTRODUCCIÓN.**
- 3. OBJETIVOS.**
- 4. BENEFICIARIOS.**
- 5. OBLIGACIONES DE LOS BENEFICIARIOS.**
- 6. REQUISITOS DE LAS ENTIDADES.**
- 7. REQUISITOS DE LOS TÉCNICOS QUE DESARROLLEN EL PROGRAMA.**
- 8. DESARROLLO.**
- 9. TEMPORALIZACIÓN DEL PLAN.**
- 10. CONTENIDOS A MANEJAR.**
- 11. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.**
- 12. PRESUPUESTO DE LAS JORNADAS.**

## **1. PRÓLOGO.**

Los cambios entorno a la práctica deportiva y occidentalización desde el punto de vista social, lastran en gran medida la apertura a la práctica deportiva regular. El incremento de muchos de los desórdenes físicos y psíquicos de nuestra era, vienen precedidos de un descenso significativo de la práctica de la actividad física regular.

Los estudios de las conductas de los escolares relacionadas con la salud (ECERS), muestran un gran porcentaje de adolescentes sedentarios, que va aumentando con la edad, especialmente en las chicas (Mendoza, 2000). Casimiro (1999) evidenció que del final de primaria al final de secundaria se produce un descenso significativo del nivel de actividad física de los escolares, tanto en chicos como en chicas. Este sedentarismo es uno de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, entre otras.

Basándonos en este punto de partida social, la propuesta de la Federación Española de Luchas Olímpicas y D.A. (FELODA), será la de dinamizar el tejido asociativo para aumentar la oferta deportiva de calidad orientada a los jóvenes y que contribuya a la adquisición de hábitos deportivos saludables durante la infancia.

Ello requiere una intervención integral en todo el proceso, desde la promoción y actividades de toma de contacto y conocimiento por parte de los niños y niñas en su entorno educativo hasta la formación de nuestros técnicos para guiar la adquisición de hábitos de autonomía personal en la infancia.

Este plan nacional propuesto por Iván Castro Seoane y Pablo Pintos Figueroa, será un punto de partida, para aunar las diferentes iniciativas locales y crear un ámbito de actuación mucho mayor, del que se puedan beneficiar el mayor espectro posible de población.

La coordinación de este plan, para atender las dudas o los procedimientos, estará en manos de Iván Castro Seoane y Pablo Pintos Figueroa: Coordinación, supervisión, control, procedimientos, justificación y memoria final de la actividad.

Por todo lo anteriormente expuesto, trataremos de aprovechar las sinergias existentes para dar visibilidad a un plan social y deportivo a nivel nacional, con un calado

transversal en el entorno de la población infanto-juvenil cercana a la zona de influencia del tejido asociativo vinculado con las luchas olímpicas.

## **2. INTRODUCCIÓN.**

La promoción y difusión de las Luchas Olímpicas, tienen que atender a una estrategia organizada para todo el territorio nacional, atendiendo a las diferencias sustanciales del desarrollo de la Lucha en cada Comunidad Autónoma.

Las líneas de trabajo que cuajaron durante años, nacidas a raíz del trabajo de los Clubs y Federaciones Autonómicas, tienen que tener un nexo de unión, para poder crear IMAGEN DE MARCA, en la promoción. Tener una idea clara del camino a seguir y atender a la diversidad de las iniciativas.

Integrado en los ESTATUTOS de las Federaciones Autonómicas, se recoge el OBJETO SOCIAL de las mismas. En muchos casos, todos coinciden en: ***“promocionar, dirigir y ordenar con carácter exclusivo dentro de la comunidad de....., sin perjuicio de las competencias de las distintas Administraciones Públicas, las actividades propias de su especialidad deportiva, en coordinación con los organismos correspondientes ....., se regirá por estos Estatutos y sus Reglamentos, por los de la Federación Española de la misma especialidad.....”***

***“LA FEDERACIÓN es la única entidad competente dentro da Comunidad Autónoma de ..... para promocionar, reglamentar, organizar, gestionar y controlar-las competiciones oficiales del deporte de la Lucha Olímpica y de las disciplinas asociadas.”***

Atendiendo las competencias derivadas a las CCAA, en materia deportiva y dada la naturaleza jurídica de las entidades que gestionan las Luchas Olímpicas, nuestra propuesta es la COORDINACIÓN y FINANCIACIÓN de todas aquellas actividades susceptibles de ser incluidas en el LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INFANTO-JUVENIL A TRAVÉS DEL PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE.

Al mismo tiempo, esta actividad forma parte en un proyecto más amplio con el que la FELODA quiere promover la financiación de los clubes deportivos como principal

agente dinamizador de nuestro deporte, a los cuales en un futuro no muy lejano y en observancia a la cada vez mayor regularización y control del desempeño profesional en el tercer sector se les exigirá una mayor profesionalización y cobertura laboral para nuestros técnicos y entrenadores.

### **3. OBJETIVOS.**

Dadas las dificultades que se encuentran los Clubs cada año, en la promoción y desarrollo de las Luchas Olímpicas, para mantener la actividad o incluso aumentarla, planteamos una serie de objetivos medibles y cuantificables.

1º- Llevar las actividades de Luchas Olímpicas a los centros educativos en horario lectivo.

2º- Vincular el trabajo de promoción de las Luchas Olímpicas con el sistema educativo.

3º- Apoyar económicamente el trabajo de promoción, como un nuevo horizonte laboral.

4º- Crear un sistema unificado a nivel nacional en el trabajo de la promoción, respetando todas las identidades y diferencias culturales.

5º- Luchar contra el sedentarismo infanto-juvenil a través del conocimiento de nuevas disciplinas deportivas.

6º- Crear el hábito de vida activa como medicina contra el sedentarismo y la obesidad infanto-juvenil.

### **4. BENEFICIARIOS.**

Se podrán beneficiar del presente proyecto las Federaciones Deportivas Autonómicas de Luchas Olímpicas, así como los Clubs deportivos adheridos a las mismas, registrados en la FELODA (Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas).

Las actividades de promoción se enmarcan dentro de las modalidades de las LUCHAS OLÍMPICAS (Lucha Libre, Grecorromana y Femenina), como primer paso de la intervención.

## **5. OBLIGACIONES DE LOS BENEFICIARIOS:**

Para ser beneficiario del PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE, deben cumplirse una serie de obligaciones:

- 1º- Solicitar la adhesión a la FELODA, por medio escrito en anexo normalizado.
- 2º- Aceptar el protocolo( contacto con los centros, memoria y reportaje gráfico, justificación y facturación) de actuación de las actividades de promoción.
- 3º- Publicitar el PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE. En cada una de las actividades que desarrolle y en todos aquellos soportes digitales y materiales como cartelería así como en las redes sociales que deberán justificarse.
- 4º- Hacer visible en las actividades los LOGOTIPOS de las entidades subvencionadoras del PLAN, mediante el uso de Flyers o lonas publicitarias...
- 5º- Informar en todo momento a la FELODA del desarrollo del plan.
- 6º- Presentar un certificado de cada centro educativo donde se desarrolle el plan, en el que se indique: Quien acudió a desarrollar las sesiones, fecha, número de clases/aula, número de alumnos que participaron y una breve valoración de la actividad.
- 7º- Presentar a la FELODA una memoria resumen del desarrollo del plan con: certificados de todos los centros educativos que participaron, dossier fotográfico de la actividad, así como del uso de los logos de los patrocinadores del plan y valoración de la propia entidad (posibles mejoras).
- 8º- Facturar en tiempo y forma los servicios prestados.

## **6. REQUISITOS DE LOS BENEFICIARIOS:**

Para ser beneficiarios directos del programa nacional de promoción, las Federaciones/Asociaciones Autonómicas de Luchas Olímpicas al igual que los Clubs de Luchas Olímpicas, deberán de:

- 1º- Estar legalmente constituida como asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas, que tengan por objeto la promoción de cualquiera de las modalidades de Luchas Olímpicas (LO, GR o LF), la prácticas de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas de las modalidades de luchas olímpicas.

2º- Estar inscritas/os en el registro de Entidades/Clubs/Federaciones/Asociaciones de la FELODA.

3º- Tener LICENCIA NACIONAL EN VIGOR en el momento de adherirse al programa.

4º- Estar al corriente/no ser deudor con los pagos a la FELODA.

5º- Los solicitantes de las actividades así como los técnicos que las desarrollen en los centros educativos no podrán estar incurso en un procedimiento sancionador por parte de la FELODA para el que se hubieran dispuesto medidas cautelares o provisionales que supongan la suspensión o inhabilitación temporal para la participación en actividades deportivas así como hallarse inhabilitado temporalmente o a perpetuidad así como encontrarse privado de sus derechos como federado por resolución firme del Comité de Disciplina Deportiva de la FELODA.

## **7. REQUISITOS DE LOS TÉCNICOS QUE DESARROLLEN EL PROGRAMA:**

Para poder participar como técnico dentro del PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE, será obligatorio:

1º- Estar en posesión de alguno de los siguientes títulos:

1.1º- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

1.2º- Diplomado en Educación Física.

1.3º- Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva.

1.4º- Tener el título de Entrenador Nacional Nivel 1: Monitor.

3º- Presentar CERTIFICADO NEGATIVO del REGISTRO CENTRAL DE DELINCUENTES SEXUALES.

4º- Tener LICENCIA en vigor durante la temporada en el que se desarrollen las actividades de promoción..

5º- Tener SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL en vigor.

## **8. DESARROLLO.**

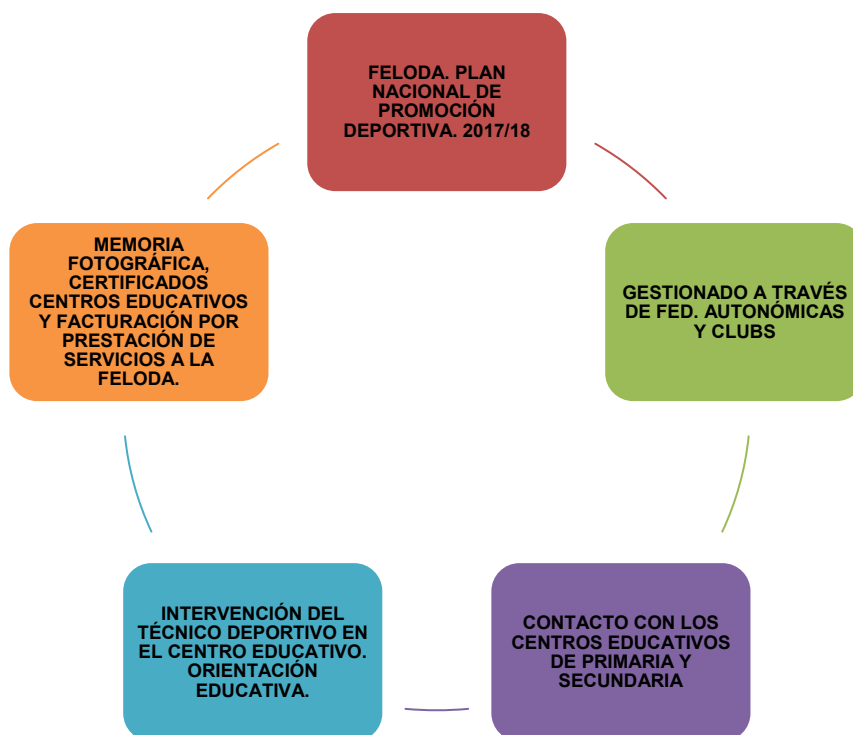
La principal idea de la dinamización del proyecto es acercar las Luchas Olímpicas a los centros educativos, de tal modo, que esta sea una de las vías más importantes de captación de nuevos deportistas para los Clubs. Los Clubs tienen que tener una base social fuerte, para crear una estructura de trabajo sólida que garantice un impacto significativo en los hábitos de práctica deportiva de su entorno.

Las Federaciones Deportivas Autonómicas al igual que los Clubes, deberán de ser los interlocutores con los centros educativos. Para ello, la FELODA, formará a los participantes de este programa.

Adecuar nuestra intervención al ámbito educativo, deberá de ser el punto de partida del éxito de nuestra intervención.

Cada una de las partes que intervienen en este proceso, deberán de estar coordinadas y saber cuáles son sus funciones. Trabajo por procesos.

### FLUJO DE ORGANIZACIÓN. SECUENCIA CONTÍNUA DE TRABAJO



1º- La **FELODA**, propone un **PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN UNIFICADO Y ABIERTO**. Se presenta a las Federaciones Autonómicas, para tratar de llevar a cabo un trabajo organizado y conjunto. Creando una seña de identidad en la promoción de las Luchas Olímpicas, vinculado al sistema educativo.

2º- Las **Federaciones Autonómicas y los Clubes** que pertenecen a las mismas, **se adhieren** al plan. Aceptando las obligaciones y derechos del mismo. El trabajo tiene que ser coordinado entre todos los estamentos de la cadena de trabajo. La adhesión se realiza mediante un modelo normalizado.



**3º- El contacto con los centros educativos lo realiza directamente la Federación Autonómica o el Club.** Siempre se contactará con centros educativos cercanos al Club de Luchas Olímpicas. No se financiarán las actividades alejadas de los núcleos/clubes de Luchas Olímpicas. El contacto con los centros educativos se hará mediante medio que permita su registro y control de la fecha y hora (correo electrónico, carta certificada, escrito de solicitud de reunión con el centro o cualquier otro medio que permita su registro). En este punto se cerrará el día y las horas de la actividad.

**4º- Día de la intervención.** Se llevará a cabo por uno o varios técnicos deportivos en los centros educativos del área de influencia del Club. Durante una jornada de trabajo, **SE DESARROLLARÁ UNA SESIÓN DE INTRODUCCIÓN A LAS LUCHAS OLÍMPICAS, de un modo PRÁCTICO, PEDAGÓGICO y LÚDICO.** Se podrá acercar a los centros educativos material específico de luchas olímpicas: Colchonetas, dummies... O cualquier otro material que nos facilite el desarrollo de la SESIÓN PRÁCTICA y haga más atractiva nuestra intervención.

El técnico desarrollará una sesión PRÁCTICA, con un formato similar a la sesión que pueda llevar a cabo cualquier docente en la clase de educación física, alejándonos del modelo de sesión de entrenamiento en el Club. Debemos ser buenos docentes y pedagogos. Todos los técnicos que participen tienen que cumplir con los requisitos establecidos en el **punto 6** del presente documento.

Al finalizar cada sesión con cada grupo, será preciso hacer una fotografía (previo consentimiento y acuerdo con el o la docente y con especial atención en incluir exclusivamente a los alumnos con consentimiento paterno, para el tratamiento de imágenes), con la publicidad de la actividad. Por otro lado, la secretaría del centro educativo deberá certificar el desarrollo de la actividad indicando en el escrito: día, horario, número de grupos, número de alumnos que participaron en la misma y quién llevó a cabo la actividad (Nombre y DNI). Para el cumplimiento de este último requisito y solo a modo orientativo se adjuntará un modelo de certificación.

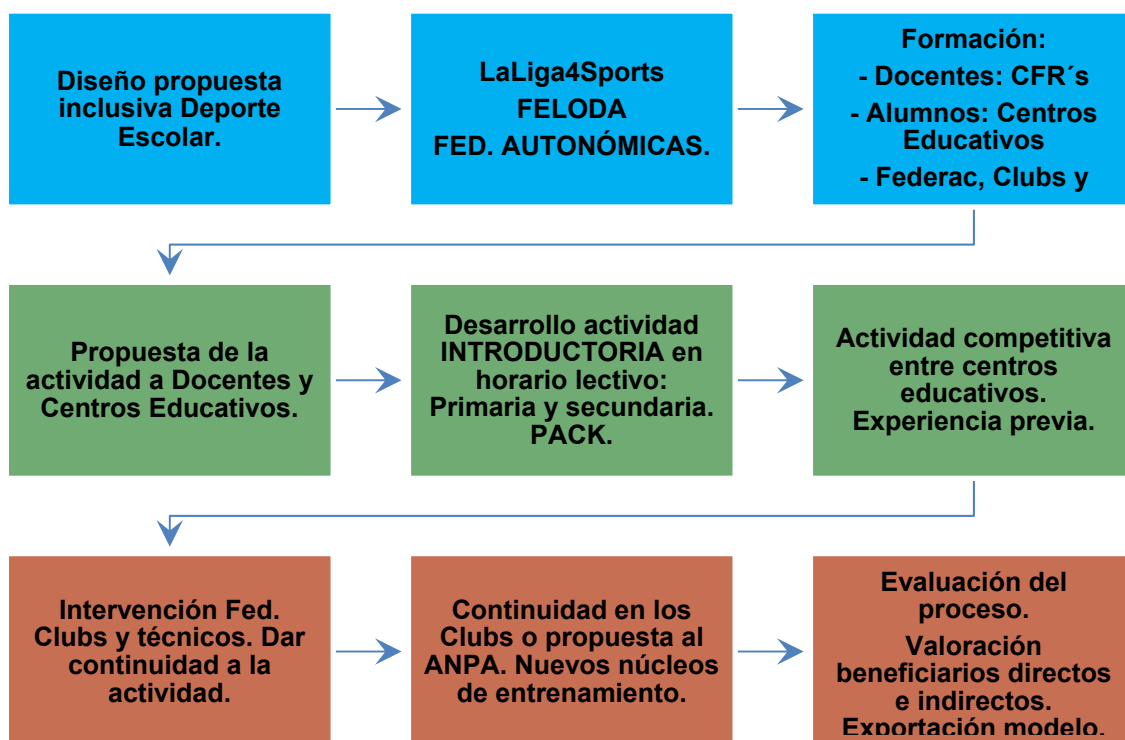
**5º- Justificación y Facturación:** Las Federaciones Autonómicas o los Clubes, realizarán una breve memoria de las actividades llevadas a cabo con fotografías, y presentarán los certificados de los centros educativos donde realizaron las intervenciones. Con todo ello, la Federación Autonómica facturará a la FELODA, el trabajo realizado. La factura será por prestación de servicios en la promoción deportiva.

## 9. TEMPORALIZACIÓN DEL PLAN:

El plan de promoción PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE, tendrá una duración limitada en el tiempo, que coincidirá con el curso académico 2017/18.

- **Inicio:** 2 de Octubre de 2018.
- **Finalización:** 22 de Junio de 2019.

No se atenderá ninguna solicitud de actividades, anterior a la fecha de inicio, ni posterior a la fecha de finalización. Quedando el viernes 29 de junio como última fecha para presentar la justificación y facturación de los centros desarrollados en el final del curso académico.



## **10. CONTENIDOS A MANEJAR EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE SESIONES.**

Para el desarrollo del PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN, las actividades prácticas en los centros educativos, se seguirá un protocolo de actuación, tratando de unificar la intervención en los centros educativos.

El planteamiento de las sesiones se establecerá de acuerdo a:

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En el caso de los centros educativos, cada grupo aula, tiene dos sesiones de educación física a la semana, por lo que se recomienda, en función del nivel de conocimiento que tengan los alumn@s del centro, **elegir 2 sesiones de las que se indican a continuación:**

### **SESIÓN 1 (TEÓRICA, SALA AUDIOVISUALES)**

**OBJETIVO GENERAL:** presentar de entre los distintos deportes de lucha con agarre las luchas olímpicas (lucha libre y lucha grecorromana).

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- o Identificar las características reglamentarias, materiales e históricas de las luchas olímpicas.
- o Adquirir una actitud positiva ante la práctica de un deporte nuevo para ellos.

#### **ACTIVIDADES:**

- o Charla- coloquio sobre el origen y las características generales de las luchas olímpicas.
- o Consideraciones generales sobre higiene para la práctica de las actividades de lucha. Material necesario.
- o Proyección de un video.
- o Lugares en donde poder practicarlo.

### **SESIÓN TIPO 2(PRÁCTICA)**

#### **OBJETIVO GENERAL:**

- o Iniciar en las habilidades específicas de las luchas olímpicas.
- o Desarrollar la condición física general.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- o Experimentar las caídas y formas de llegar al suelo sin hacerse daño.
- o Ejecutar diferentes formas de controlar con el agarre y de romper el control del adversario para determinar la distancia de lucha.
- o Desarrollar la fuerza de agarre y del miembro superior.

**ACTIVIDADES:**

**Preparación:** juegos introductorios a la lucha (empujar- tirar, guerra de caballos,..)

**Principal:**

Caídas desde diferentes posiciones.

Voluntarias y provocadas por el compañero.

Desde diferentes alturas.

Control del compañero empujando y traccionando.

Agarrar.

Agarrar y romper el agarre.

Controlar al compañero con el agarre.

Práctica libre con consignas sobre lo visto.

**Vuelta a la calma:** estiramiento y análisis de los resultados.

**SESIÓN TIPO 3 (PRÁCTICA)**

**OBJETIVO GENERAL:** Iniciar en las habilidades específicas de la lucha libre olímpica tanto de pie como de suelo.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- o Identificar el agarre como factor determinante del control en la lucha y de la distancia de combate.
- o Ejecutar habilidades de lucha partiendo de distancia media con/ sin agarre.
- o Probar diferentes formas de inmovilizar al adversario en el suelo.

**ACTIVIDADES:**

**Preparación:** juegos de lucha (tocar las rodillas, derribar,..)

**Principal:**

Habilidades técnicas en las que no hay agarre previo y una distancia de lucha larga.

Habilidades técnicas en las que hay agarre previo y la distancia de lucha es mediana.

Ejercicios de inmovilización del compañero en el suelo.

Práctica libre con consignas pie- suelo.

**Final:** estiramientos y análisis de los resultados.

#### **SESIÓN TIPO 4 (PRÁCTICA)**

##### **OBJETIVO GENERAL:**

- o Perfeccionar las habilidades específicas de lucha libre olímpica tanto de pie como de suelo.
- o Desarrollar la condición física general.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- o Ejecutar habilidades específicas de distancia corta y máximo control.
- o Probar diferentes formas de puntuar en la lucha suelo mediante giros y volteos.
- o Desarrollar la fuerza de miembros inferiores.

##### **ACTIVIDADES:**

**Preparación:** Juegos específicos de lucha ( luchar por el agarre, cargar al compañero,...)

##### **Principal:**

- Habilidades con giro previo a la ejecución.
- Habilidades sin giro previo a la ejecución.
- Habilidades específicas de defensa.
- Habilidades de volteo en el suelo para puntuar/ inmovilizar.
- Práctica libre.

**Final:** estiramientos y análisis de los resultados.

#### **SESIÓN TIPO 5 (APLICACIÓN PRÁCTICA)**

**OBJETIVO GENERAL:** presentar diferentes utilidades de la práctica de los deportes de lucha.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- o Practicar lo aprendido como medio de defensa personal.

##### **ACTIVIDADES:**

**Preparación:** agarrar y romper los agarres.

##### **Principal:**

- Romper agarres ante diferentes controles.
- Romper agarres y derribar controlando la caída del compañero.
- Romper agarre, derribar y controlar/ inmovilizar al compañero.

Práctica libre.

**Final:** estiramiento, análisis y despedida.

## 11. JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Para que la actividad se considere justificada por parte de las entidades, éstas deberán de presentar los siguientes documentos:

**1º- Memoria con fotografías de la actividad**, en la que se tienen que tocar los siguientes puntos: Nombre y dirección del centro educativo, fecha de realización de la actividad, nombre y titulación de l@stecnic@s que realizaron la actividad, número de grupos aula, número de alumn@s que participaron, material utilizado, resumen fotográfico (3 ó 4 fotografías con la publicidad) y propuesta de mejoras.

**2º- Certificado de la dirección/secretaría del centro educativo**, certificando: día, horario, nombre y DNI del técnico, número de grupos y número de alumnos que participaron.

**3º- Factura por cada centro educativo:** especificando en el concepto, DESARROLLO ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE PROMOCIÓN: NOMBRE CENTRO EDUCATIVO Y FECHA DE REALIZACIÓN.

## 12. PRESUPUESTO DE LAS JORNADAS.

Para el desarrollo de las actividades de promoción, desde la FELODA, se asumirá un gasto económico fijo por cada centro educativo. Limitando también el número de centros por Comunidad Autónoma en función de la demanda.

El importe máximo que asumirá la FELODA por cada centro educativo, será de **150,00€/centro educativo**, que incluirá el desarrollo completo de la actividad:

1º- Contacto con el centro.

2º- Ejecución de la actividad de promoción en el centro educativo.

3º- Justificación: certificado de la dirección del centro educativo + memoria de la actividad + factura.

La FELODA seguirá un principio básico de reparto uniforme del presupuesto total asignado a este plan (**4.500,00€/año/plan**) entre las comunidades autónomas

adheridas al mismo. El principio de inversión equitativo atenderá a la demanda que se pueda generar con el límite máximo presupuestario establecido.

Ampliación del crédito: la FELODA, en función de la demanda generada podrá ampliar el crédito destinado a esta actividad, según decisión justificada de la junta directiva.

Objetivo prioritario, llegar con un **trabajo unificado a 30 centros educativos de toda España**, vinculado a las Federaciones Autonómicas, Clubes y Técnicos.

Cada comunidad autónoma, deberá de informar y facilitar el acceso, de todos los clubs a los que representa, a este plan. De este modo el 100% del tejido asociativo de Luchas Olímpicas, podrá beneficiarse del mismo.

En caso de que alguna comunidad no utilice el presupuesto asignado, este será reinvertido en otra comunidad para atender la demanda generada.

En caso de que se genere remanente por la no disposición del presupuesto, independientemente del motivo, este quedará a disposición de la FELODA.

## **ANEXOS**

## CERTIFICADO CENTRO EDUCATIVO

DON..... con DNI ....., como DIRECTOR/SECRETARIO/JEFE DE ESTUDIOS, del centro educativo ..... (indicar nombre del centro).

### CERTIFICA:

Que el técnico Don ....., representando al Club....., con CIF: ....., llevó a cabo en las fechas que se indican: del ..... al ..... de ..... de 201... La actividad de promoción de Luchas Olímpicas, dentro del PLAN NACIONAL: "LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INFANTO-JUVENIL A TRAVÉS DEL PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE", participando en el mismo un total de ..... (indicar número) alumnos y alumnas de este centro educativo.

A Fin de que surta los efectos oportunos,firmo la presente en ..... a ..... de ..... de 201.....

Firma y sello.



## DOCUMENTOS DE ADHESIÓN AL PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN

Federación/Club	
CIF	
Dirección	
Código Postal	
Ciudad	
Comunidad Autónoma	
Teléfono	
Mail	

Don ....., con DNI: ....., como representante legal de la entidad/Federación/Club....., SOLICITO adherir la entidad a la que represento al PLAN NACIONAL: “LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INFANTO-JUVENIL A TRAVÉS DEL PLAN NACIONAL DE PROMOCIÓN DE LAS LUCHAS OLÍMPICAS: CRECIENDO POR LA BASE”, acatando y respetando las OBLIGACIONES, REQUISITOS y DESARROLLO del plan, establecidas en el presente documento.

Para que surta los efectos oportunos, firmo la presente en .....  
(Lugar), a ..... de ..... de 201....

Firma y sello.