

# JORNADA PROMOCION DEPORTIVA DE BOXEO 2023

**FECHA: DOMINGO** 19 MARZO de 11:00h a 13.00h

**LUGAR:** POLIDEPORTIVO SANTIAGO MANGUAN (antiguo Príncipe de Asturias).

## **CATEGORÍAS PARTICIPANTES:**

- **ALEVÍN:** Nacidos en los años 2011 y 2012
- **INFANTILES:** Nacidos en los años 2009 y 2010
- **CADETE:** Nacidos en los años 2007 y 2008
- **JUVENILES:** Nacidos entre los años 2006 y 2003.

## **PRUEBAS A REALIZAR**

Será una jornada lúdica, de destreza general en el deporte de boxeo, donde se enseñará las técnicas de boxeo, coordinación, posición de guardia, acciones defensivas todo a través del juego. Las actividades a desarrollar no generarán golpes directos.

### **-COMBA:**

Iniciación en el manejo de la comba a través de movimientos, saltos, desplazamientos.

### **-SOMBRA:**

“Combate imaginario” donde se mostrarán los diferentes golpes, defensa, desplazamientos, contragolpes, contraataques...

Aprendizaje de la posición de guardia, velocidad de ejecución, variedad en las combinaciones y un planteamiento efectivo del supuesto combate.

### **-MANOPLAS:**

Desplazamientos del deportista/alumn@ junto a un entrenador donde le mostrará como son los diferentes golpes, defensas, contraataques y contragolpes. Actividad donde se valora la técnica del golpe efectuado, rapidez, combinaciones, acciones defensivas y que no pierdan nunca la posición de guardia.

**-CIRCUITO DE HABILIDAD Y COORDINACION:**

El deportista deberá completar un circuito. En dicha actividad se valora el menor tiempo posible y sin confundirse.

El circuito contará con diferentes zonas que combinan coordinación y habilidad tales como: escalera de coordinación, manejo del balón, conos....

La duración de cada prueba será de 40´segundos y el deportista irá pasando en el orden descrito de una a otra.

El descanso será de 1 minuto.

***INSCRIPCIONES:***

Fecha **límite de inscripciones MARTES 14** de marzo.

Os enviarán la información relativa de cómo y dónde hacer las inscripciones los responsables/colaboradores del deporte escolar de cada Centro.

Adjuntamos hoja inscripciones y cartel de dicha competición.

**IMPORTANTE:** Todos los alum@n@s deberán estar inscritos en DEBA en dicha modalidad.

**Responsables:** delegado del deporte escolar de cada centro.

Colaboraciones:



**MIRANDILLA SPORT S.L.**