OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

BOXE – DESAFIOS DE GOLPES

Data:28/11
Local: Sala de artes marciais
Categoria: Mista
Idade e horário:
14h00 - a partir de 13 anos / Adulto
Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 30 vagas (10 roxo/10 amarelo/10 branco)

REGRAS

Desafio alternados entre combinações de movimentos do boxe e exercícios isométricos, envolvendo coordenação motora, velocidade e potência.

Todos os participantes deverão realizar os desafios conforme as orientações do professor.

Os participantes deverão usar as luvas para realizar alguns desafios.

PONTUAÇÃO FINAL

A realização de cada combinação correta valerá 10 pontos.

A realização de cada exercício isométrico correto valerá 15 pontos.

Ganha a equipe que somar mais pontos ao final da atividade.

No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze.

Departamento de Esportes