

# Juegos Porteños 2023

---

## Boxeo sin contacto

### Participantes

#### Niños/as 6 y 7 años

- Salto a la soga 2 rounds de 1 minuto (una sola técnica) por 1 minuto de descanso.
- Trabajo de desplazamientos (frontales y laterales) 1 round de 1 minuto
- Trabajo de técnica de manos en el lugar (rectos, jab y sus defensas) 1 round de 1 minuto
- Trabajo de sombra (rectos, jab, desplazamientos laterales, frontales y sus defensas) 1 round de 1 minuto
- Trabajo de palmetas/ focos 1 round de 1 minuto (relacionado con el trabajo técnico de la edad)

#### Niños/as de 8 y 9 años

- Salto a la soga 2 rounds de 1 minuto (dos técnicas) por 1 minuto de descanso.
- Trabajo de desplazamientos (frontales, laterales y paso péndulo) 1 round de 1 minuto
- Trabajo de técnica de manos en el lugar (rectos, jab, ganchos y sus defensas) 1 round de 1 minuto
- Trabajo de sombra (rectos, jab, ganchos, desplazamientos laterales, frontales, paso péndulo y sus defensas) 1 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de palmetas/ focos 1 round de 1 minuto y 30 segundos (relacionado con el trabajo técnico de la edad)

#### Niños/as de 10 y 11 años

- Salto a la soga 2 rounds de 1 minuto (tres técnicas) por 1 minuto de descanso.
- Trabajo de desplazamientos (frontales, laterales, paso péndulo y pivot) 1 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de técnica de manos en el lugar (rectos, jab, ganchos, cross y sus defensas) 1 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de sombra (rectos, jab, ganchos, cross, desplazamientos laterales, frontales, paso péndulo y sus defensas) 1 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de palmetas/ focos 1 round de 1 minuto y 30 segundos (relacionado con el trabajo técnico de la edad)

#### Niños/as de 12 y 13 años

- Salto a la soga 2 rounds de 1 minuto y 30 segundos (todas las formas aprendidas) por 1 minuto de descanso.
- Trabajo de desplazamientos (todas las formas aprendidas) 2 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de sombra (todos los golpes reglamentarios, desplazamientos y sus defensas) 2 round de 1 minuto y 30 segundos
- Trabajo de palmetas/ focos 1 round de 1 minuto y 30 segundos (relacionado con el trabajo técnico de la edad)
- Trabajo de escuela dirigida 1 round de 1 minuto 30 segundos
- Trabajo de golpes y desplazamientos en la bolsa de manera libre, 1 round de 1 minuto 30 segundos

#### Niños/as y adolescentes de 14 a 18 años

- Salto a la soga 1 rounds de 2 minuto (todas las formas aprendidas) por 1 minuto de descanso.
- Trabajo de desplazamientos (todas las formas aprendidas) 1 round de 2 minuto Trabajo de sombra (todos los golpes reglamentarios, desplazamientos y sus defensas) 1 round de 2 minutos



- Trabajo de palmetas/ focos 1 round de 2 minuto (relacionado con el trabajo técnico de la edad)
- Trabajo de escuela dirigida 1 round de 2 minuto
- Trabajo de golpes y desplazamientos en la bolsa de manera libre, 1 round de 2 minuto
- 

