



JASKINIA LWA
Ziębicki Klub Bokserski

IGRZYSKA SPORTOWE

SENIORÓW
15.09.2019, Ziębice

REGULAMIN KONKURENCJI BOKSERSKICH

1. **SKAKANKA** – ocena: 1 prawidłowy skok bez przerywania ćwiczenia- 1 pkt
2. **BIEG BOKSERSKI** – 30 sek (15sek ciosy proste, 15 sek ciosy „haki”
ocena – prawidłowość wykonania 1-3 pkt
3. **ZADAWANIE CIOSÓW NA WORKU**
ocena:
ciosy proste: 1-3 pkt
ciosy haki: 1-3 pkt
ciosy sierpowe: 1-3 pkt
4. **TRENING NA TARCZY**
ocena ogólna: 1-3 pkt
5. **WALKA Z CIENIEM**
ocena ogólna: 1-3 pkt

SUMA PUNKTÓW DECYDUJE O ZWYCIĘSTWIE.

