



# GUIA TEG

GRADOS EVOLUCIÓN DEPORTIVA

[www.gradosdeevoluciondeportiva.es/web/boxeo](http://www.gradosdeevoluciondeportiva.es/web/boxeo)



# GG1



PRUEBA EXAMEN	ACTIVIDAD	APTO	EN PROCESO
1-POSICION DE GUARDIA	MAX 3 ERRORES		
2- ¿Nº DE ESQUINAS EN UN RING?	Reglamento BAN, Regla 1 y 2		
3-TIPOS DE GUANTES	Reglamento BAN, Regla 3		
4- TEST DE RECONOCIMIENTO DE MATERIAL - ENTORNO (Agilidad)	Llegar al objeto en 5"		
5- PRUEBAS DE EQUILIBRIO DE GUARDIA (Equilibrio) 1ª Prueba: Guardia cambiada	15" (PG) 3 errores máximo 15" mínimo v 30" máximo		

# GG1: Posición de Guardia

ZONAS CORPORALES	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
CABEZA	<i>Mirada al frente alineada al puño adelantado Flexión cervical, mandíbula cercana al esternón</i>		
HOMBRO	<i>Hombro adelantado ligeramente elevado</i>		
MUÑECA	<i>Ligera flexión de muñecas Nudillos orientados hacia arriba Palmas de las manos enfrentadas</i>		
CODOS	<i>Orientados hacia el suelo en el eje longitudinal Protegiendo el tronco Ángulo 90°</i>		
COLUMNA	<i>Rotación y ligera flexión</i>		
CADERA	<i>Rotación interna</i>		
RODILLAS	<i>Ligera flexión Separación anchura de hombros</i>		
PIES	<i>Separación anchura de hombros (35cm-45cm) Pie adelantado apoyado Pie atrasado ligeramente levantado Pies paralelos Coincidencia puntera adelantada con talón atrasado</i>		



# GG2



PRUEBA EXAMEN	ACTIVIDAD	APTO	EN PROCESO
1-POSICION DE GUARDIA	1 error máximo		
2-CORRECTO MANTENIMIENTO DEL MATERIAL	Reglamento BAN, Regla 5		
3-Nº CUERDAS EN UN RING (REGLAMENTO BAN)	Reglamento BAN, Regla 1 y 2		
4-PRUEBA DE CARRERA DE OBSTÁCULOS (Agilidad)	<u>Marca máxima</u> Chicos: 13” Chicas: 14”		
5- PRUEBA DE EXTENSIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON PICA	70 cm chicos y chicas		
6-DESPLAZAMIENTOS EN GUARDIA (Coordinación + Lateralidad)	Correcta ejecución de los desplazamientos (marcar errores en ficha técnica- superar 50%)		
7- TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO (Flexibilidad)	Marca mínima 20 cm chicos y chicas		



# GG1: Posición de Guardia



ZONAS CORPORALES	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
CABEZA	<i>Mirada al frente alineada al puño adelantado Flexión cervical, mandíbula cercana al esternón</i>		
HOMBRO	<i>Hombro adelantado ligeramente elevado</i>		
MUÑECA	<i>Ligera flexión de muñecas Nudillos orientados hacia arriba Palmas de las manos enfrentadas</i>		
CODOS	<i>Orientados hacia el suelo en el eje longitudinal Protegiendo el tronco Ángulo 90°</i>		
COLUMNA	<i>Rotación y ligera flexión</i>		
CADERA	<i>Rotación interna</i>		
RODILLAS	<i>Ligera flexión Separación anchura de hombros</i>		
PIES	<i>Separación anchura de hombros (35cm-45cm) Pie adelantado apoyado Pie atrasado ligeramente levantado Pies paralelos Coincidencia puntera adelantada con talón atrasado</i>		



# GG2



DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
PASO ADELANTE (PAD)	<p><i>Buena Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Cargar peso en pierna atrasada en el inicio del movimiento</i>  <i>Iniciar movimiento con pierna adelantada</i>  <i>Pierna atrasada acompaña a pierna adelantada</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		
PASO ATRÁS (PA)	<p><i>Buena Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Cargar peso en pierna adelantada en el inicio del movimiento</i>  <i>Iniciar movimiento con pierna atrasada</i>  <i>Pierna adelantada acompaña a pierna atrasada</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Al finalizar el movimiento peso repartido en ambas piernas por igual</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		
PASO LATERAL DERECHA(PLD)	<p><i>Buena Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Al inicio peso en pierna izquierda</i>  <i>iniciar movimiento con pierna derecha</i>  <i>Pierna izquierda acompaña a pierna derecha</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Al finalizar peso repartido en ambas piernas</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		



# GG2



DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<b>PASO LATERAL IZQUIERDA (PLI)</b>	<p><i>Buena Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Al inicio peso en pierna derecha</i>  <i>Iniciar movimiento con pierna izquierda</i>  <i>Pierna derecha acompaña a pierna izquierda</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Al finalizar peso repartido en ambas piernas</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		
<b>PASO DIAGONAL ADELANTE (PDAD)</b>	<p><i>Buena Posición de Guardia(PG)</i>  <i>Peso del cuerpo en pierna trasera</i>  <i>Se inicia con pierna adelantada a 45°</i>  <i>Pie trasera acompaña a pierna adelantada en 45°</i>  <i>Rotación de tronco</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		
<b>PASO DIAGONAL ATRÁS (PDA)</b>	<p><i>Buena Posición de Guardia(PG)</i>  <i>Peso del cuerpo en pierna adelantada</i>  <i>Se inicia con pierna trasera a 45°</i>  <i>Pie adelantado acompaña a pierna atrasada en 45°</i>  <i>Rotación de tronco</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Peso repartido en ambas piernas al finalizar el desplazamiento</i>  <i>Finalizar con buena Posición de Guardia (PG)</i></p>		
<b>PASO PENDULO (PP)</b>	<p><i>Buena Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Pies anchura de hombros</i>  <i>Realizar un paso adelante y un paso hacia atrás de manera continua</i>  <i>Al finalizar, correcta Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Sirve para entrar y salir desde la distancia larga a distancia media</i></p>		



# GG3



PRUEBA EXAMEN	ACTIVIDAD	APTO	EN PROCESO
1- EJECUCION GOLPES RECTOS	Escuela de boxeo (EB) EN ESTATICO		
2-DESPLAZAMIENTO ENCADENADOS	Prueba desplazamientos entre picas		
3- EJECUCION DEFENSAS EN ESTE NIVEL MC, BLC, BII	(EB) en estático		
4- ESCUELA DE BOXEO (EB) EN MOVIMIENTO	1´ trabajo autónomo practicando golpesos, defensas y desplazamientos en este nivel para su valoración.		
5- ¿EN QUE DISTANCIA TRABAJAMOS EN ESTE NIVEL?	Distancia larga y distancia media larga		
6- HIDRATACIÓN	LA IMPORTANCIA DE ESTAR BIEN HIDRATADO <a href="http://www.Csd.Gob.Es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.Pdf">http://www.Csd.Gob.Es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.Pdf</a>		
7-EQUIPOS DE TRABAJO	Saco- manopla-ring-guantes-vendas (nombrar como mínimo 4)		
8- 45” GOLPEO EN PERA (Coordinación óculo manual)	3 FALLOS MAXIMO DURANTE LA PRUEBA		
9- DESPLAZAMIENTOS EN GUARDIA ENTRE LAS PICAS (Agilidad)  PRUEBA nº2 DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El tiempo no puede ser superior a 18” en chicos y 19” en chicas.</li> <li>▪ Buena ejecución de los movimientos</li> </ul>		



# GG3



GOLPE-TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN		APTO	EN PROCESO
<i>RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (RIC)</i>	<i>Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada</i>	<i>Brazo atrasado protegiendo el troco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo</i>		
<i>RECTO O DIRECTO DE DERECHA A LA CABEZA (RDC)</i>	<i>Posición de guardia (PG) Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada</i>	<i>Brazo adelantado protegiendo el tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de la muñeca, nudillos orientados al objetivo</i>		
<i>RECTO O DIRECTO DE IZQUIERDA AL TRONCO (RIT)</i>	<i>Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo izquierdo sobre los metatarsianos Peso en la pierna atrasada Rotación cadera adelantada</i>	<i>Brazo atrasado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo izquierdo Ligera flexión de muñeca, nudillos</i>		
<i>RECTO O DIRECTO DE DERECHA AL TRONCO (RDT)</i>	<i>Posición de guardia (PG) Semiflexión de las rodillas Rotación del tobillo derecho sobre los metatarsianos Peso en la pierna adelantada Rotación cadera atrasada</i>	<i>Brazo adelantado protegiendo tronco-cabeza Flexión cervical, cabeza cercana al esternón Extensión y pronación del codo derecho Ligera flexión de muñeca, nudillos orientados al objetivo</i>		

DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN		APTO	EN PROCESO
MEDIA CINTURA HACIA LA DERECHA (MCD)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera flexión de las rodillas</i>  <i>La columna, cadera y la rodilla adelantada rotan, cargando el peso, hacia la pierna atrasada</i>  <i>Lo acompaña una rotación del tobillo izquierdo produciéndose una ligera elevación del talón</i></p>	<p><i>Mantén el contacto visual con el rival en todo momento</i>  <i>Cabeza cercana al esternón</i>  <i>Los antebrazos y codos protegen el tronco-cabeza</i>  <i>Retornar a la posición de guardia</i></p>		
MEDIA CINTURA HACIA LA IZQUIERDA (MCI)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera flexión de las rodillas</i>  <i>El tronco, cadera y la rodilla atrasada rotan, cargando el peso, hacia la pierna adelantada</i>  <i>Lo acompaña una rotación del tobillo derecho produciéndose una ligera elevación del talón</i></p>	<p><i>Mantén el contacto visual con el rival en todo momento</i>  <i>Cabeza cercana al esternón</i>  <i>Los antebrazos y codos protegen el tronco-cabeza</i>  <i>Retornar a la posición de guardia</i></p>		
BALANCEO	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Peso en la pierna atrasada</i>  <i>Inclinación del tronco hacia atrás</i></p>	<p><i>Los brazos se mantienen en la posición de guardia acompañando el movimiento</i>  <i>Vuelta a la Posición de Guardia (PG), peso repartido en ambas piernas al finalizar el movimiento</i></p>		
BALLESTEO	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Rotación del tobillo adelantado, produciendo una ligera elevación del talón</i></p>	<p><i>Rotación de la cadera junto con una inclinación de la columna cargando el peso en la pierna atrasada</i>  <i>Los brazos mantienen la posición de guardia sin acompañar el movimiento</i></p>		
DESPLAZAMIENTOS	DESCRIPCIÓN		APTO	EN PROCESO
DESPLAZAMIENTOS ENCADENADOS	<p><i>Encadenar 2 o más desplazamientos seguidos en todas las direcciones y sentidos</i></p>			



# GG4



PRUEBA EXAMEN	ACTIVIDAD	APTO	EN PROCESO
1-EJECUCION GANCHOS Y HOOK	<i>Escuela de Boxeo (EB) EN ESTATICO</i>		
2- DEFENSAS EN ESTE NIVEL (PARADA)	<i>Escuela de Boxeo (EB) EN ESTATICO</i>		
3- EB EN MOVIMIENTO 1´ 30” DURACIÓN + REGLAMENTO	<i>Trabajo autónomo de todos los fundamentos técnico táctico hasta este nivel para su valoración. Durante la prueba el examinador utilizará palabras del reglamento para comprobar el conocimiento del mismo para su valoración</i>		
4- REGLAMENTO	<p>“Stop” para ordenar a los boxeadores que dejen de boxear.            “Box” para ordenar que reanuden el combate.            “Break” para poner fin a un cuerpo a cuerpo; a esta orden, cada boxeador deberá dar un paso atrás            “Time” para parar el tiempo ante cualquier circunstancia que Requiera la parada del combate.</p>		
5- HABITOS SALUDABLES	<i>Descansar correctamente, buena alimentación, mantenimiento correcto de los equipos de entrenamiento.</i>		
6- TEST DE FLEXIONES DE BRAZO EN 30 “ (Fuerza General)	<u>Marca mínima:</u>	Chicos: 10 Chicas: 9	
7- TEST DE ABDOMINALES EN 20” (Fuerza General)	<u>Marca mínima:</u>	Chicas: 16 Chicos: 18	



# FICHA TÉCNICA GG4



GOLPE TRAYECTORIA	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<p><b>GANCHO DE IZQUIERDA A LA CABEZA (GIC)</b></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera flexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</i>  <i>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón.</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia atrás</i>  <i>El peso pasa a la pierna atrasada</i>  <i>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</i>  <i>Brazo adelantado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90°</i>  <i>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</i></p>		
<p><b>GANCHO DE DERECHA A LA CABEZA (GDC)</b></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera flexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</i>  <i>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia adelante</i>  <i>El peso pasa a la pierna adelantada</i>  <i>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</i>  <i>Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90°</i>  <i>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG4



GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
GANCHO DE IZQUIERDA AL TRONCO (GIT)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>SemiFlexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</i>  <i>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia atrás</i>  <i>El peso pasa a la pierna atrasada</i>  <i>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</i>  <i>Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de más de 90°</i>  <i>El codo se mantiene perpendicular al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</i></p>		
GANCHO DE DERECHA AL TRONCO (GDT)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Semiflexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</i>  <i>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia adelante</i>  <i>El peso pasa a la pierna adelantada</i>  <i>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</i>  <i>Brazo atrasado ejecuta el golpe en posición de más de 90°</i>  <i>El codo se mantiene en perpendicular al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño en trayectoria ascendente</i></p>		

# FICHA TÉCNICA GG4

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
HOOK-OBLÍCUO DE IZQUIERDA	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>SemiFlexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</i>  <i>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia atrás</i>  <i>El peso pasa a la pierna atrasada</i>  <i>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</i>  <i>Brazo adelantado ejecuta el golpe en trayectoria oblicua.</i>  <i>El codo se mantiene 45° con respecto al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al</i></p>		
HOOK-OBLÍCUO DE DERECHA	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Semiflexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</i>  <i>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia adelante</i>  <i>El peso pasa a la pierna adelantada</i>  <i>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</i>  <i>Brazo atrasado ejecuta el golpe en trayectoria oblicua</i>  <i>El codo se mantiene 45° con respecto al suelo</i>  <i>Posición del puño en supinación, con la palma de la mano enfrentada al pecho, dirigiendo el puño de abajo en trayectoria oblicua ascendente</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG4



DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
PARADA CON MANO IZQUIERDA (PI)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera rotación del antebrazo izquierdo</i>  <i>Rotación del tobillo izquierdo, cadera y columna</i>  <i>Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe</i>  <i>No perder de vista al contrario</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		
PARADA CON MANO DERECHA (PD)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Ligera rotación del antebrazo derecho</i>  <i>Rotación del tobillo derecho, cadera y columna</i>  <i>Bloquear la articulación de la mano a la hora del impacto del golpe</i>  <i>No perder de vista al contrario</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		



# GG5



PRUEBA/EXIGENCIA	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<i>CROCHET Y SWING</i>	<i>Escuela de Boxeo (EB) EN ESTÁTICO</i>		
<i>DEFENSAS EN ESTE NIVEL CP, DESVIO Y BLOQUEOS</i>	<i>(EB) EN ESTÁTICO</i>		
<i>TEST COMBRA 3´ + SOMBRA 3´ (EB EN MOVIMIENTO)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test comba: máximo 3 errores</li> <li>• Trabajo autónomo de todos los fundamentos técnico táctico hasta este nivel para su <i>consolidación</i></li> </ul>		
<i>GOLPES AUTORIZADOS Y NO AUTORIZADOS</i>	<b>REGLAMENTO BOXEO BAN REGLA 12 - REGLA 13</b>		
<i>HABITOS SALUDABLES (Golpe de calor)</i>	<p>Se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal rebasa los 40° C. En la hipertermia el punto de ajuste hipotalámico no cambia, pero la temperatura corporal sube superando los mecanismos de regulación de temperatura. Como consecuencia de esto se produce el llamado golpe de calor.</p> <p>La enfermedad suele afectar a dos grupos de población, por un lado individuos sanos que realizan ejercicio físico intenso (golpe de calor por esfuerzo), y por otro lado, a ancianos o enfermos (golpe de calor clásico). El tratamiento se basa en el enfriamiento inmediato (menos de 2 horas), y el apoyo a órganos y sistemas.</p>		
<i>BUCAL Y CASCO</i>	<b>Reglamento BAN, Regla 4 y 6</b>		
<i>TEST DE BURPEES CON RECTOS (Fuerza Resistencia)</i>	<u><b>Marcas mínimas</b></u> <b>Chicos: 25</b> <b>Chicas: 21</b>		

# FICHA TÉCNICA GG5

GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<p><i>CROCHET DE IZQUIERDA A LA CABEZA (CIC)</i></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón. Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya. Rotación de cadera y columna hacia atrás El peso pasa a la pierna atrasada Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90° manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo . Antebrazo en semipronación</i></p>		
<p><i>CROCHET DE DERECHA A LA CABEZA (CDC)</i></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG) Ligera flexión de las rodillas El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya Rotación de cadera y columna hacia adelante El peso pasa a la pierna adelantada Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90° manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo Antebrazo en semipronación cabeza cercana al esternón Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG5



GOLPE TRAYECTORIA	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<p><b>CROCHET DE IZQUIERDA AL TRONCO (CIT)</b></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Semiflexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna adelantada</i>  <i>El pie atrasado realiza una rotación de tobillo realizando una ligera elevación del talón.</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna adelantada realiza una rotación del tobillo con elevación de talón y el pie atrasado se apoya.</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia atrás</i>  <i>El peso pasa a la pierna atrasada</i>  <i>Brazo atrasado se mantiene en posición de protección tronco-cabeza</i>  <i>Brazo adelantado ejecuta el golpe en posición de 90º manteniendo el codo y muñeca paralelo al suelo .</i>  <i>Cabeza cercana al esternón</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		
<p><b>CROCHET DE DERECHA AL TRONCO (CDT)</b></p>	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Semiflexión de las rodillas</i>  <i>El peso del cuerpo se desplaza hacia la pierna atrasada</i>  <i>El pie adelantado realiza una ligera rotación con elevación del talón</i>  <i>Seguidamente, el tobillo de la pierna atrasada realiza una rotación con elevación del talón y el pie adelantado se apoya</i>  <i>Rotación de cadera y columna hacia adelante</i>  <i>El peso pasa a la pierna adelantada</i>  <i>Brazo adelantado en posición de protección tronco- cabeza</i>  <i>Brazo atrasado ejecuta el golpe con un ángulo de más de 90º manteniendo el codo y muñeca paralela al suelo.</i>  <i>cabeza cercana al esternón</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG5



GOLPE TRAYECTORIA (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
SWING DE IZQUIERDA (SI)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Posicionar el peso del cuerpo en la pierna adelantada</i>  <i>Rotación del tobillo adelantado, levantando el talón</i>  <i>Rotar cadera y la columna hacia la pierna atrasada</i>  <i>El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto).</i>  <i>El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano</i></p>		
SWING DE DERECHA (SD)	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Posicionar el peso del cuerpo en la pierna atrasada</i>  <i>Rotación del tobillo retrasado, levantando el talón.</i>  <i>Rotar cadera y la columna hacia la pierna adelantada</i>  <i>El golpe comienza con la misma ejecución de un recto y en el último momento cambia su trayectoria de recto a curvo (mixto).</i>  <i>El impacto se produce con la cabeza del segundo y tercer metacarpiano</i>  <i>Al finalizar, volver a la posición de guardia.</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG5



DEFENSAS (POSICIÓN ORTODOXA)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
CINTURA COMPLETA HACIA LA DERECHA (CPD) E IZQUIERDA (CPI)	<p><i>Sitúate en posición de guardia</i>  <i>Semiflexión de las rodillas</i>  <i>Rotación de cadera y columna con ligera inclinación y circunducción de ésta, en la misma dirección del golpe.</i>  <i>Ambos Brazos protegen tanto el tronco como la cabeza</i>  <i>Volver a posición de guardia inicial</i></p>		
DESVIO MANO IZQUIERDA	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>enérgica flexión de la muñeca izquierda frente al golpe del rival</i>  <i>Rotación del tobillo izquierdo y cadera</i>  <i>No perder de vista al contrario</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		
DESVIO MANO DERECHA	<p><i>Posición de Guardia (PG)</i>  <i>Enérgica rotación de la muñeca derecha frente al golpe del rival</i>  <i>Rotación del tobillo derecho y cadera</i>  <i>No perder de vista al contrario</i>  <i>Volver a la Posición de Guardia (PG)</i></p>		



# FICHA TÉCNICA GG5



DEFENSAS (POSICIÓN)	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
<i>BLOQUEOS MANOS, CODOS O ANTEBRAZO</i>	<i>Posición de Guardia (PG) Rota el tobillo, la cadera y la columna hacia el golpe Bloquea la parte posterior de la mano, el codo o la parte externa del antebrazo para realizar la fuerza necesaria para el bloqueo correspondiente Mantén la cabeza cercana al esternón Mantén las manos cerradas a la hora del bloqueo. No perder de vista al oponente Volver a la Posición de Guardia</i>		



# FICHA TÉCNICA GG6



PRUEBA/EXIGENCIA	DESCRIPCIÓN	APTO	EN PROCESO
EJECUCION DE LOS DIFERENTES GOLPEOS, DEFENSA Y DESPLAZAMIENTOS EN BOXEO	Coreografía 2´ comba + 2´ sombra (EB movimiento) + 2´ implemento (saco, manopla). Autonomía para valoración.		
CATEGORIAS DE PESO	Reglamento boxeo BAN. Apéndice 2		
COQUILLA Y PROTECTOR PECTORAL	Reglamento BAN, Regla 7 y 8		
SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD EN BOXEO	<p>Normas fundamentales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es un deporte olímpico</li> <li>2. Lo que aprendamos, no lo practicamos fuera del entrenamiento</li> <li>3. Ayuda al compañero</li> <li>4. Saludo antes y después a compañeros, rivales y entrenadores</li> <li>5. Máximo respeto a arbitro o examinador</li> </ol>		
TEST DE AGARRE DE PICA (Velocidad de Reacción)	1. Agarrar 4 de 5 intentos.		
TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO (Flexibilidad)	<p><u>Marca mínima:</u> Chicos: 24cm Chicas: 24</p>		
TEST DE ABDOMINALES EN 30" (Fuerza - Resistencia)	<p><u>Marca mínima:</u> Chicas: 17 Chicos: 19</p>		