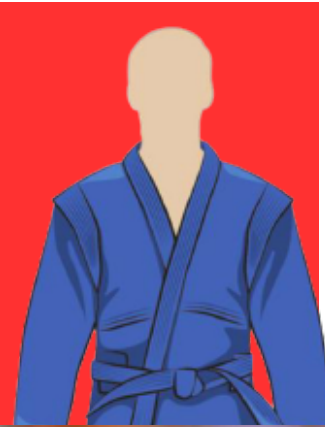




# LA Lliga SAMBOKA

CURS 2023-2024



# COMPETICIÓ

## TÈCNICA ONLINE

### FASE

# 1



**Jocs**  
Esportius  
Escolars  
de Catalunya

## TERMINI PRESENTACIÓ



### Divendres 15 de setembre

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Girona

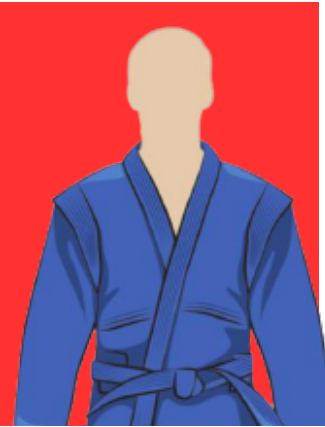


Generalitat de Catalunya  
Consell Català  
de l'Esport



# LA LLIGA SAMBOKA

CURS 2023-2024



**Jocs Esportius Escolars**  
de Catalunya



## Descripció activitat

Durant les classes al teu club prepara els punts de la rutina tècnica que hem preparat i que pots consultar en els vídeos que adjuntem en aquesta circular. Un cop tinguis dominada la rutina, demana-li al teu entrenador/a o pares que t'enregistrin i envia'ns el vídeo utilitzant el següent enllaç



## Termini de presentació dels vostres vídeos

Divendres 15 de desembre a les 24.00h

## Rutines tècniques segons categories

RUTINA SAMBO KIDS (Prebenjamí / Benjamí / Aleví)



RUTINA SAMBO ADULTS (infantil / Cadet/ Júnior / Sènior)



## Puntuació d'aquesta activitat dins el Ranking Català de Sambo

La participació en la competició tècnica online Fase 1 es premiarà amb un total de 5 punts que s'afegiran al ranking individual de cada participant.

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya  
Consell Català de l'Esport