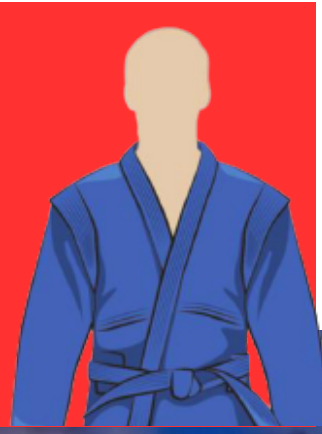




LA LLIGA SAMBOKA

CURS 2023-2024



LLUITADOR/A DE FERRO



Jocs
Esportius
Escolars
de Catalunya

 **Pavelló Pompeu Fabra**
Avinguda del Rieral, 13 17310 Lloret de Mar

 **Diumenge 28 abril**

 **9,00h Obertura portes**
10,00h Inici Festival

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Girona

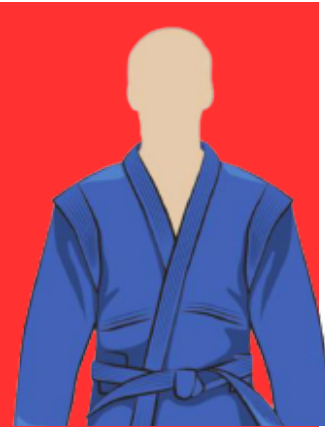


Generalitat de Catalunya
Consell Català
de l'Esport



LA LLIGA SAMBOKA

CURS 2023-2024



JCS
Esportius
Escolars
de Catalunya



Descripció activitat

El/la lluitador/a de ferro és aquell/a que abraça la completa excel·lència: domina les tècniques, ostenta una condició física envejable i irradia un esperit indomable.

En aquesta jornada, els participants han de formar parelles o grups de tres si cal, unint forces fins i tot amb samboques d'altres clubs, per conquerir els tres reptes que s'interposen en el seu camí.

- **Repte 1 :** Exhibició tècnica. Amb només dos minuts al rellotge, ha arribat el moment de desplegar tot el talent, és hora de brillar i demostrar el domini de les tècniques.
- **Repte 2:** Circuit de condició física. Un circuit d'exercicis de força, amb la intensitat ajustada segons l'edat de cada participant. L'objectiu és repetir-lo tantes vegades com sigui possible, superant els límits físics amb cada repetició.
- **Repte 3:** Combat de demostració. Amb el company/a de lluita, que ha compartit el camí fins ara, arriba el moment de demostrar tot el que hem après. No importa el resultat final; l'esperit de lluita, la determinació i la camaraderia són el vertader triomf.

Cada desafiament superat no només suma punts, sinó que és una victòria compartida amb el nostre company/a. En aquesta jornada, ens comprometem no només a donar-ho tot nosaltres mateixos, sinó també a animar i recolzar el nostre company/a perquè també aconsegueixi el seu màxim potencial. Amb determinació i camaraderia, ens convertirem en veritables lluitadors/es de ferro.

Puntuació d'aquesta activitat dins el Ranking Català de Sambo

La participació en el Lluitador/a de ferro 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

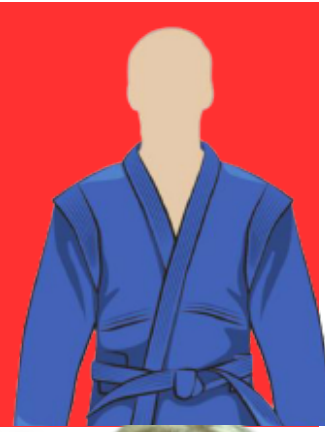


Generalitat de Catalunya
Consell Català
de l'Esport



LA LLIGA SAMBOKA

CURS 2023-2024



JCS
Esportius
Escolars
de Catalunya

VISITA LA WEB
CLICA
AL DARRER
LA LLIGA
SAMBOKA

RUTINA REPTA 1 SVETLANA GALANTE

TÈCNICA DE LLUITA SAMBO



Qui és?

Svetlana Alekseevna Galante és una judoka russa i una practicant de sambo. Es considera una de les més grans practicants de Sambo i és membre del Saló de la fama de la FIAS.

Escull dues d'aquestes tècniques de projecció per incloure en la teva exhibició.



Escull una d'aquestes tècniques de control o luxació de braços per incloure en la teva exhibició.



Escull una d'aquestes tècniques de luxació de cames /presa de dolor per incloure en la teva exhibició.



ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



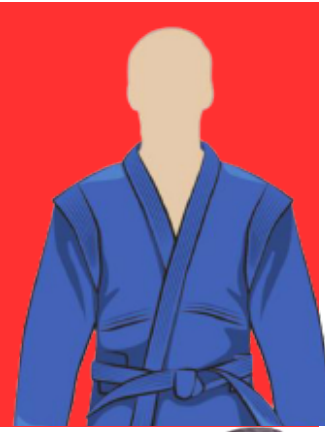
Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Consell Català
de l'Esport



LA LLIGA SAMBOKA



CURS 2023-2024

Jocs
Esportius
Escolars
de Catalunya

VISITA LA WEB
CLICA
AL DARRER
LA LLIGA
SAMBOKA

RUTINA REPT 2

CONDICIÓ FÍSICA



En que consisteix?

Cada parella ha de repetir tantes vegades com sigui possible un set de 3 exercicis de força bàsics que es realitzen amb el propi pes corporal. Les repeticions s'han de fer al mateix temps, i cada repetició té un valor d'un punt. El resultat final del repte depèn del vostre esforç.

Temps segons categories :

- Prebenjami : 1 minut
- Benjamí: 1 minut 30 segons
- Aleví: 2 minuts
- Infantil a Adult: 2 minuts 30 segons

SQUATS



PUSH-UPS



BURPEES



ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Consell Català
de l'Esport