

BOXE

Pré-Requisito: Comprovar com um atestado assinado por seu professor ou treinador sua experiência na prática da modalidade, com no mínimo seis meses de frequência (para nível 1), dois anos (para o nível 2) e três anos (para o nível 3);

1. Contar a história do boxe - nacional e mundial - para seu examinador.
2. Descrever suas regras e demonstrar as cinco técnicas básicas de golpes no boxe, citando cada golpe e demonstrando com um professor e/ou outro praticante juvenil.
3. Demonstrar três tipos de saídas de golpes, quatro tipos de defesa de golpes e duas defesas de mão.
4. Listar, para seu examinador, nomes dos maiores nomes boxeadores da história, destacando suas principais características.
5. Apresentar, para sua seção, todas as federações (brasileiras e internacionais) de boxe e como se organizam suas categorias.
6. Discorrer sobre os benefícios que o Boxe pode trazer para sua saúde e sua formação pessoal, apontando também os cuidados que se deve ter quanto à sua prática.