

## REGOLAMENTO DRAFT HOUSE OF BOXING TRENTO 2023

**Giorno e luogo delle selezioni:** Sabato 29 Aprile, Campo coni Piazzale Rusconi, 5 38121 Trento. Appello dalle ore 14.00 alle 14.30 Orario inizio test ore 15.00 Orario fine ore 18.00

**Età minima per partecipare:** Tutti gli atleti/e che hanno compiuto o compiono 15 anni nell'anno 2023. Non c'è limite di età massima.

**Modalità di iscrizione:** Per iscriversi basta accedere al sito [houseofboxing.it](http://houseofboxing.it) scaricare il modulo corrispettivo alla tua età, compilarlo e portarlo personalmente presso la palestra House of Boxing Trento in via Unterverger, 78 entro il 21 aprile 2023. Alla consegna del modulo verrai pesato e misurato in altezza. **IMPORTANTE** Allegare al modulo di iscrizione il certificato medico di idoneità sportiva e la quota di iscrizione. **(ATTENZIONE Senza certificato medico non sarà possibile partecipare alle selezioni)**

**Costo iscrizione:** Il costo totale per l'iscrizione è di euro 40,00 il prezzo è compreso di iscrizione e maglietta ufficiale del Draft House of Boxing Trento 2023.

### ELENCO TEST DA SUPERARE:

- 1° Test psicologico sportivo (logica)
- 2° Scatto 100 m.
- 3° Panca piana. (il massimo delle ripetizioni con l'80% del proprio peso corporeo)
- 4° Salto in verticale (da fermo)
- 5° Salto in lungo (da fermo)
- 6° Navetta 5 – 10 m (laterale)
- 7° Scatto a forma T 5-5-10 m.
- 8° Navetta 5-10-15 m. (frontale)
- 9° Test di Cooper (12 min. )
- 10° Gioco Boxe e tecnica pugilistica

**N.B Ogni prova escluse la nona e la decima sono composte da tre tentativi ciascuna. Ogni prova singola verrà giudicata con un punteggio, l'atleta che otterrà dalla somma totale il valore più alto vince un anno di allenamento gratuito presso la House Of Boxing Trento e l'opportunità di entrare nella squadra agonistica terminato l'anno di allenamento.**

Coach *Fabjan*