

BOXES PIEDS-POINGS - PASSAGE DE GRADES PLUS DE 15 ANS

Nom Prénom Date de l'examen.....

GRADE DEJA ACQUIS : rayer la case correspondante
 GRADE PRÉSENTÉ : entourer la case correspondante

X
O

Résultat par rubrique : entourer le chiffre

Stade	Ceinture	D°	Mini	Compétences attendues et thèmes d'opposition	Critères d'observation			
					Reprise 1	Reprise 2		
INITIATION	JAUNE	1°	10	ATTAQUER 1/ « J'adopte une attitude de préparation au combat (à distance de sécurité et en alerte) 2/ J'attaque des cibles adverses et je protège mes propres cibles »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20	
		2°	13	R1 : Attaquer en pieds-poings avec initiative face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ 0 0,5 1	MOBILITÉ 0 0,5 1		
		3°	16	R2 : Attaquer en pieds-poings avec initiative face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ ARMES ET LIGNES 0 1 2	VARIÉTÉ ARMES ET LIGNES 0 1 2		
	ORANGE	1°	10	DÉFENDRE & RIPOSTER « Je défends mes propres cibles puis je contre-attaque »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20	
		2°	13	R1 : Défendre et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ 0 0,5 1	MOBILITÉ 0 0,5 1		
		3°	16	R2 : Défendre et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ DE PREPARATION, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2		
PERFECTIONNEMENT	VERTE	1°	10	DÉCALER & RIPOSTER « Je sors de l'axe d'attaque adverse puis je riposte »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20	
		2°	13	R1 : Effectuer des pas de côté et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1		
		3°	16	R2 : Effectuer des pas de côté et riposter en pieds-poings face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DÉFENSE ET GARDE 0 1 1,5 2 3	QUALITÉ DÉFENSE ET GARDE 0 1 1,5 2 3		
	BLEUE	1°	10	STOPPER & CONTRER « 1/ Je manœuvre l'opposant à distance 2/ Je stoppe l'avancée adverse 3/ J'attaque dans l'attaque adverse 4/ Je combats à reculons »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20	
		2°	13	R1 : Effectuer des coups d'arrêt et des contres puis enchaîner face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1		
		3°	16	R2 : Effectuer des coups d'arrêt et des contres puis enchaîner face à un adversaire ayant l'initiative et boxant qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ DE PREPARATION, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2	QUALITÉ DES TECH. JAMBES (ARMÉ, DESSIN, DISTANCE, EQUILIBRE) 0 1 2		
	QUALIFICATION	MARRON	1°	10	MANŒVRER & CONTRÔLER « 1/ Je contrôle l'opposant de loin et de près (je l'empêche d'attaquer) 2/ J'attaque des cibles adverses par le biais de manœuvres 3/ J'utilise le comportement adverse (style et actions) »	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	CONTRÔLE TOUCHES 0 0,5 1	T /20
			2°	13	R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	MOBILITÉ & QUALITÉ DEFENSE 0 0,5 1	
			3°	16	R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	QUALITÉ DÉCALAGES (OFFENSIFS & DEFENSIFS) 0 1 1,5 2 3	QUALITÉ DÉCALAGES 0 1 1,5 2 3	
MARRON		1°	10	MANŒVRER & CONTRÔLER « 1/ Je contrôle l'opposant de loin et de près (je l'empêche d'attaquer) 2/ J'attaque des cibles adverses par le biais de manœuvres 3/ J'utilise le comportement adverse (style et actions) »	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES ANTICIPATIONS (ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	T /20	
		2°	13	R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	SUIVIS & LIAISONS APRES L'ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3	SUIVIS & LIAISONS APRES L'ANTICIPATION 0 1 1,5 2 3		
		3°	16	R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANŒUVRES (ADAPTATION, ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3	VARIÉTÉ & PERTINENCE DES MANŒUVRES (ADAPTATION, ARMES ET LIGNES) 0 1 1,5 2 3		
MARRON	1°	10	MANŒVRER & CONTRÔLER « 1/ Je contrôle l'opposant de loin et de près (je l'empêche d'attaquer) 2/ J'attaque des cibles adverses par le biais de manœuvres 3/ J'utilise le comportement adverse (style et actions) »	SUIVIS & LIAISONS APRES MANŒUVRES 0 1 1,5 2 3	SUIVIS & LIAISONS APRES MANŒUVRES 0 1 1,5 2 3	T /20		
	2°	13	R1 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en POINGS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')					
	3°	16	R2 : Attaquer par des manœuvres (initiative de l'action) face à un adversaire qui ne boxe qu'en PIEDS (2'30 : inversion des rôles à 1'15, temps mort de 30'')					