

Tableau indicatif sans contact :

	Mousse	Matelot	Marin
Règlements	J'ai des notions, je les accepte	Je les connais, je les applique	Je sais les faire appliquer
Garde/déplacements	Je sais être en garde à l'arrêt	Je sais rester en garde en déplacements	Je sais rester en garde en délivrant des coups
Attaque poings	Je sais faire un direct et un crochet des deux bras	Je sais enchaîner des deux bras	Je sais faire un uppercut et enchaîner
Attaque pieds	Je sais faire un type de circulaire et un type de frontal des deux jambes	Je sais enchaîner deux ou trois coups	Je connais les différents types de coups de pieds, je sais doubler et ou sauter et tourner
Liaisons	X	Je sais alterner un poing / un pied	Je sais faire des liaisons pieds/poings/pieds
Esquives	X	Je sais me protéger avec ma garde	J'ai des notions d'esquives latérales et rotatives
Décalages	X	Je sais me décaler par rapport à l'autre en défense sur un coup	Je sais me décaler en attaque sur un coup
Contre attaque / Ripostes	X	X	Je sais attendre le bon moment pour riposter
Gestion du ring	X	Je sais suivre mon adversaire	Je sais cadrer mon adversaire
Maîtrise des coups / précision	Sur un coup je sais réaliser une technique maîtrisée	Sur deux ou trois coups je sais être rapide et précis	Je sais viser une zone et maîtriser la vitesse d'exécution
Nombres de round	X	X	Je sais boxer pendant 2X1
Fair play	Je respecte l'adversaire, les officiels	Je respecte l'adversaire, les officiels	Je peux diriger un assaut sans contact