

## Tests de performance spécifique à la discipline sportive PISTE SwissBoxing

### Test Ecoliers & Cadets

Tâches	Points max.	
<p><b>Exercice 1 (1x)</b> Frapper la MedBall: 3 coups direct &gt; Main avant-main arrière-main avant tout en 4 directions de mouvement: avant/arrière/gauche/droite</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i> <i>Position des jambes, coordination jambes/bras, qualité du coup, séquence/longueur des pas</i></p>		4
<p><b>Exercice 2 (1x)</b> 6 coups de base à l'arrêt avec une vitesse moyenne: main avant coup direct-main arrière coup direct-crochet de la main avant-crochet de la main arrière-main avant uppercut-main arrière uppercut</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i> <i>Position des jambes, coordination jambes/bras, qualité du coup</i></p>		4
<p><b>Exercice 3 (1 minute)</b> Shadowboxing libre</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i> <i>Comportement en mouvement, qualité/exécution des coups, variabilité des coups/comportement défensif</i></p>		4
<p><b>Exercice 4 * (2 x 2 minutes)</b> Sparring libre</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) <i>Comportement d'attaque (préparation, mise en œuvre, conclusion)</i></li> <li>b) <i>Comportement défensif (variabilité)</i></li> <li>c) <i>Variation dans les combinaisons/séries de coups</i></li> <li>d) <i>Comportement en mouvement/réactivité</i></li> </ul>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	4 (☉)

Un maximum de 4 points est attribué par exercice (des demi-points de 0.5 sont également possibles). Pour les exercices marqués d'un \*, des éléments individuels sont évalués et la moyenne de ceux-ci est déterminante pour le calcul de l'exercice. Pour PISTE, la moyenne des points des 4 exercices compte.

Test Juniors & Jeunesse

Tâches	Points max.	
<p><b>Exercice 1 * (1x combi a et 1x combi b)</b>            Combinaisons de 3 et 4 à l'arrêt après annonce, sur commande            a) Main avant coup direct-main arrière uppercut-main avant coup direct (3)            b) Main arrière coup direct-crochet de la main avant-main arrière uppercut-main avant coup direct (4)</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i>            Position des jambes, coordination jambes/bras, qualité du coup, exécution correcte, fluidité des coups/rythme</p>	4 4	4 (☉)
<p><b>Exercice 2 (2x combi a et 2x combi b)</b>            Shadowboxing libre: Combinaisons (voir ci-dessus - a &amp; b) en mouvement, sur commande</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i>            Position des jambes, coordination jambes/bras, qualité du coup, séquence/longueur des pas, exécution correcte, fluidité des coups/rythme</p>		4
<p><b>Exercice 3 (2x)</b>            Shadowboxing libre: sur commande, attaque libre (combinaison/série 3-5 coups) avec 2ème intention/vague (ouverture main arrière)</p> <p><i>Critères d'évaluation (voir ci-dessus):</i>            Surtout 2ème intention/vague: se détacher, <b>déclenchement</b> immédiat de la 2ème attaque/vague (temps de réaction), <b>ouverture main arrière</b>, avec <b>conclusion</b> de l'action</p>		4
<p><b>Exercice 4 * (2 x 2 minutes)</b>            Sparring libre</p> <p><i>Critères d'évaluation:</i>            a) Comportement d'attaque (préparation, mise en œuvre, conclusion)            b) Comportement défensif (variabilité)            c) Variation dans les combinaisons/séries de coups            d) Comportement en mouvement/réactivité</p>	4 4 4 4	4 (☉)

Un maximum de 4 points est attribué par exercice (des demi-points de 0.5 sont également possibles). Pour les exercices marqués d'un \*, des éléments individuels sont évalués et la moyenne de ceux-ci est déterminante pour le calcul de l'exercice. Pour PISTE, la moyenne des points des 4 exercices compte.