

### BOXE ASSAUT

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE	
<b>Niveau 4</b> : Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet		<ul style="list-style-type: none"> <li>- surface carré de 4 à 6 mètres de coté</li> <li>- assaut non mixte</li> <li>- 3 assauts libres de 3 reprises d'une durée de 1mn avec 1 mn de repos entre chaque reprise.</li> <li>- 10 mn de récupération entre chaque assaut</li> <li>- En dehors des principes retenus ci-dessus, se conformer au règlement UNSS de la boxe assaut</li> </ul>	
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION DE 0 A 9 PTS	COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE DE 10 A 20 PTS
8PTS	<b>Système d'attaque et de défense</b> -qualité des déplacements -trajectoires des touches -qualité et variété des enchainements -distance de garde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pertinence de la touche / distance de garde :</li> <li>. contrôle des touches à distance</li> <li>. touches trop puissante à mi-distance</li> <li>. succession de touches simples aléatoires</li> <li>. protection par parade bloquée, par opposition sans riposte</li> <li>. déplacements avant/arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. pertinence de la touche/ distance de garde :</li> <li>- trajectoire de touches précises</li> <li>- distance de garde adaptée à l'adversaire</li> <li>- contrôle des touches</li> <li>. enchainement des deux poings</li> <li>. esquive, pare et riposte en une ou plusieurs touches précises</li> <li>. prépare son attaque en fonction de l'organisation motrice de son adversaire</li> <li>. cadre son adversaire, varie les déplacements</li> </ul>
4PTS	<b>Gestion de l'effort</b> <b>Efficacité</b> <b>Rapport d'opposition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- touche moins ou autant que son adversaire</li> <li>- localisation haute des touches</li> <li>- peu de rupture d'échange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- touche plus que son adversaire</li> <li>- évite d'être touché</li> <li>- touche sur toute la cible</li> <li>- anticipe les actions de son adversaire</li> <li>- ruptures d'échanges fréquents</li> </ul>
3PTS	<b>Gain de l'assaut</b>	0 à 1 victoire	2 à 3 victoires
5PTS	<b>Arbitrage, éthique et rituel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Protège les boxeurs</li> <li>. contrôle les touches</li> <li>. intervient sur le déroulement de l'assaut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. utilise le langage codifié</li> <li>. arrête l'assaut pour des raisons de sécurité</li> <li>. applique les sanctions prévues par le règlement</li> <li>. fait respecter le rituel</li> </ul>