

**L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.**

Un groupe réalise la totalité des exercices (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

**2 [(4 X 30''W) + 1'r]**

*Les candidats n°1 à 4 font 30'' pour chacun des 4 exercices soit 2' d'effort continu Ils récupèrent 1' Ils font 2 fois les 4 exercices Les n°5 à 8 passeront une fois que les 4 premiers auront effectués les 2 séries de 4 exercices*

**L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois.**

Tous seront évalués sur un exercice avant de passer au suivant.

**1 aller/retour sur chacun des 10 Exercices**

*Le candidat n°1 passe sur l'échelle 1 attend que les autres passent Il passe sur la 2 ... Et ainsi de suite pour les 10 échelles*

**L'entraîneur observe 1 Boxeur/euse à la fois.**

Les 2 tours ne se font pas directement à la suite.  
1 tour dans chacune des 2 gardes quand l'exercice le permet

Tous seront évalués sur un carré boxe avant de passer au suivant.

**2 tours sur chacun des 2 carrés boxe**

*Le candidat n°1 passe sur le carré 1 attend que les autres passent Le candidat n°1 fait son 2è tour du carré 1 Les autres candidats font leur 2° tour Identique pour le 2è carré*

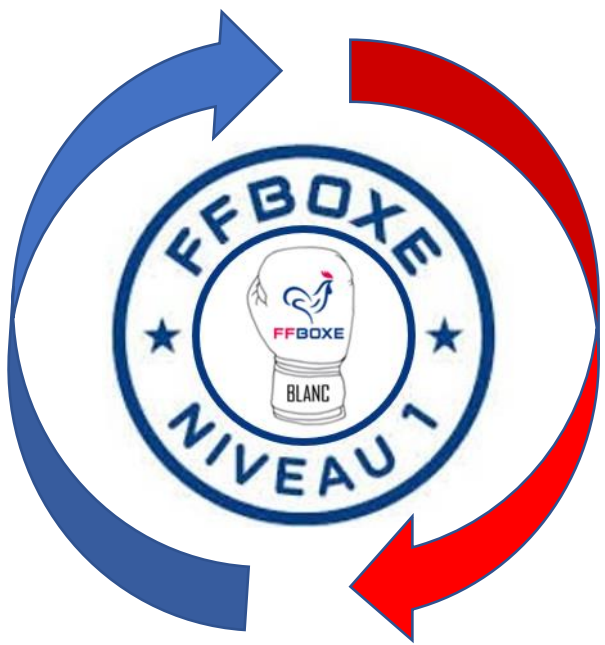


**L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.**

Un groupe réalise la totalité des 3 SHD (3 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

**3 (1' W + 1' R)**

*Les candidats n°1 à 4 font le SHD 1 pendant 1', récupèrent 1', font le SHD 2 puis le 3. Les n°5 à 8 feront de même après les 3 reprises des 4 premiers.*



**Les QCM sont individuels.**

L'entraîneur isole les boxeurs/euses pour éviter tout échange.



**10 minutes**

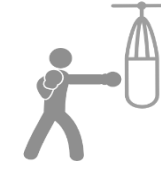
**L'entraîneur observe 2 Boxeurs/euses à la fois pour les évaluer sur les rôles de A et de B.**

Tous les binômes réalisent successivement la LCO N°1 avant de passer à la 2è et ainsi de suite.

Il est recommandé de composer les binômes par âges, poids, tailles de façon intelligente.

**3 (1' W en A + 1' W en B + x'R)**

*Les candidats n°1 et 2 font la LCO 1 (1' en attaquant et 1' en défenseur) Les n°3 et 4 font de même Les n° 5 et 6 également... Et ainsi de suite pour les 3 LCO*



**L'entraîneur observe 4 Boxeurs/euses à la fois.**

Un groupe réalise la totalité des 2 APT (2 rounds) pendant que l'autre groupe observe. Et inversement.

**2 (1' W + 1' R)**

*Les candidats n°1 à 4 font l'APT 1 pendant 1', récupèrent 1' et font l'APT 2 ... Les n°5 à 8 feront de même après les 2 reprises des 4 premiers.*

