

Formes Caractéristiques Light-Contact Boxing – Formation de base

| | | |
|---------------|----|--|
| Jeu de jambes | 1 | Se déplacer avec légèreté et stabilité, en fonction de la position de son adversaire |
| Attaque | 2 | Toucher les cibles autorisées par des frappes douces et précises avec la surface correcte du gant |
| | 3 | Toucher les cibles autorisées en variant les attaques |
| | 4 | Enchaîner plusieurs touches et maintenir une fréquence de frappe élevée pendant toute la durée du match |
| Défense | 5 | Maintenir une position de garde stable pour se protéger efficacement |
| | 6 | Utiliser différentes variantes de blocages, de mouvements d'esquive et de pas d'évitement pour se défendre |
| | 7 | Se défendre activement au moyen de remises et de contre-attaques pour prendre le dessus |
| Attitude | 8 | Adopter une attitude de base correcte |
| | 9 | S'échauffer individuellement pour prévenir les blessures |
| | 10 | Motiver et assister les membres de l'équipe participant au tournoi |
| | 11 | Arbitrer un match d'entraînement de manière responsable et cohérente |

Formes Caractéristiques Light-Contact Boxing – Formation de base

| | |
|----|--|
| 1 | se déplacer avec légèreté |
| 2 | toucher en douceur |
| 3 | toucher de manière variée |
| 4 | enchaîner les coups fréquence des coups |
| 5 | position de boxe stable |
| 6 | se défendre de manière variée |
| 7 | se défendre activement |
| 8 | attitude fair-play |
| 9 | s'échauffer de manière autonome |
| 10 | s'occuper de ses partenaires d'équipe |
| 11 | arbitrer de manière responsable |