Point skala	Rene slag	Balance og benarbejde	Parader og undvigelser
1.	• Mest bare vilde sving, urene slag • Satser hele tiden på at slå hårdt	• Har ikke korrekt benstilling, kan ikke beslutte hvilken fod der er forrest. • Snubler og har svært ved at holde balancen. • Krydser benene.	• Så godt som ingen parader. • Bliver ramt af stort set alle slag
2.	• Kan jabbe. • Forsøger enkelte kombinationer med fører- og slaghånd. • Ved hvad det handler om, også selvom det ikke altid bliver godt. • Lidt ensformig boksning. • Slår for hårdt. • Rammer oftest med handskens inderside. • Svært ved at bedømme afstand.	• Holder nogenlunde styr på fødder og fodstilling. • Går mest på flade fødder. • Svært ved at bedømme afstand. • Forfølger ofte, i stedet for at skære modstanderen af. • Mister balancen ved slag. • Krydser benene.	• Holder hænderne oppe. • Bliver let ramt. • Har tendens til at dykke eller vende sig væk, når man bliver presset.
3.	• Kan jabbe og forsøger at bedømme korrekt afstand. • Kan slå 2-slagskombinationer med fører- og slaghånd rent og i balance, uden at satse på hårde træffere. • Slår få slag med indersiden af handsken. • Behøver ikke, eller kan ikke vise meget mere	• God afstand mellem fødderne og vægtfordeling. • Har forsat balancen ved slagudveksling og bevægelser. • Kan bruge fødderne til at komme ud af pressede situationer, men krydser benene lidt. • Mangler flydende bevægelser. • Går lidt for meget i samme retning rundt om modstanderen.	• Forsøger at beskytte sig selv og kan se slagene. • Parerer oftest fint for hovedet. • Lidt stillestående ved forsvar – prøver
4.	• Kan flere slag og kombinationer og forsøger at variere slagene til både krop og hoved. • Slår rene træffere. • Slår kontra, uppercuts, dybe slag til kroppen og forsøger dette. • Varierer sine slag til krop/hoved. • Kan blive lidt enformigt, måske anvendes samme teknik og kombinationer hele tiden. • Kan altid kontrollere hårdheden i sine slag, ved møde med en svagere modstander.	• Korrekt benstilling og god balance. • Kan skære sin modstander af. • Bedømmer for det meste afstanden korrekt. • Kan bevæge sig væk fra pressede situationer, uden at krydse benene. • Går i forskellige retninger rundt om modstanderen – med korrekt benstilling.	• Gode parader og ser slagene i tide. • Rykker ind ved åbninger og forsøger at gå i clinch. • Forsøger at dukke, undvige og rulle sig ud af problemer. • Aldrig en flugt i panik, selvom man bliver ramt.
5.	• Anvender alle slag perfekt, og varierer sine angreb. • Uforudsigelig i sin boksning. • Alle slagkombinationer giver mening ift. Bokserens næste træk.	• Meget god balance. • Kan nemt skifte tempo på benarbejdet. • Varierer hele tiden sine bevægelser. • Kan med et højt tempo i bevægelser og fodarbejde presse sin modstander, så denne ikke kan komme på korrekt afstand. • Kan komme ud på vinklerne med og uden slag.	• Meget gode parader – bliver stort set ikke ramt. • Paraderne er hele tiden på plads. • Det ville være nok for bokseren at bevæge sig som forsvar. • Dukker og ruller præcis så meget som der er behov for.