

PANIER D'OR

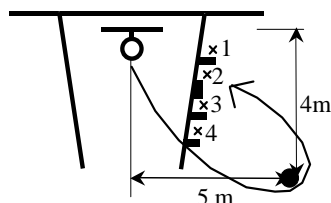
1^{ère} Epreuve Tirs navette

(l'épreuve est chronométrée)

(Mettre en place 2 ateliers pour cette épreuve
longue au niveau temps)

A - Départ ballon à terre sous le panier.

Le chronomètre est déclenché lorsque le mini-basketteur prend le ballon pour commencer son dribble.



Après avoir contourné le plot en dribblant, tenter (après arrêt) un tir de l'un des 4 emplacements dans une chronologie de 1 à 4. Si le tir est manqué, obligation de rebond et tir au panier. On peut tenter ce second tir même si le ballon a touché le sol lors du rebond.

Récupérer le ballon et exécuter trois autres parcours avec un premier tir et, si cela est nécessaire, un second tir après le rebond.

1^o Tir : 3 points

2^o Tir : 1 point

(Maxi : 3 points x 4 parcours)

Le chronomètre est arrêté lorsque le ballon pénètre dans le panier ou lorsqu'il est visible qu'il n'y pénétrera pas.

B - Exécuter quatre lancer-francs. Un point sera accordé par lancer-franc réussi.

(Maxi : 4 points)

C - Effectuer le même parcours qu'en A mais en changeant le sens de la rotation. On ne tire pas de lancer-franc à l'issue de cette partie.

(Maxi : 3 points x 4 parcours)

Le temps correspond à l'addition des parcours A et C.

Pénalités :

- 1 seconde pour toute violation (marcher sur départ en dribble, sur arrêt, à réception du rebond, ...).
- 1 seconde si arrêt pour le tir mordu sur la ligne.

Bonifications :

- 1 à 5 points en fonction du temps mis pour effectuer les parcours A et C.

Bonification garçons :

Moins de 50 secondes	5 points
50s à moins de 52,5s	4 points
52,5s à moins de 55s	3 points
55s à moins de 57,5s	2 points
57,5s à moins de 1mn	1 point

Bonification filles :

Moins de 55 secondes	5 points
55s à moins de 57,5s	4 points
57,5s à moins de 1mn	3 points
1mn à moins de 1mn 2,5s	2 points
1mn 2,5s à moins de 1mn 5s	1 point