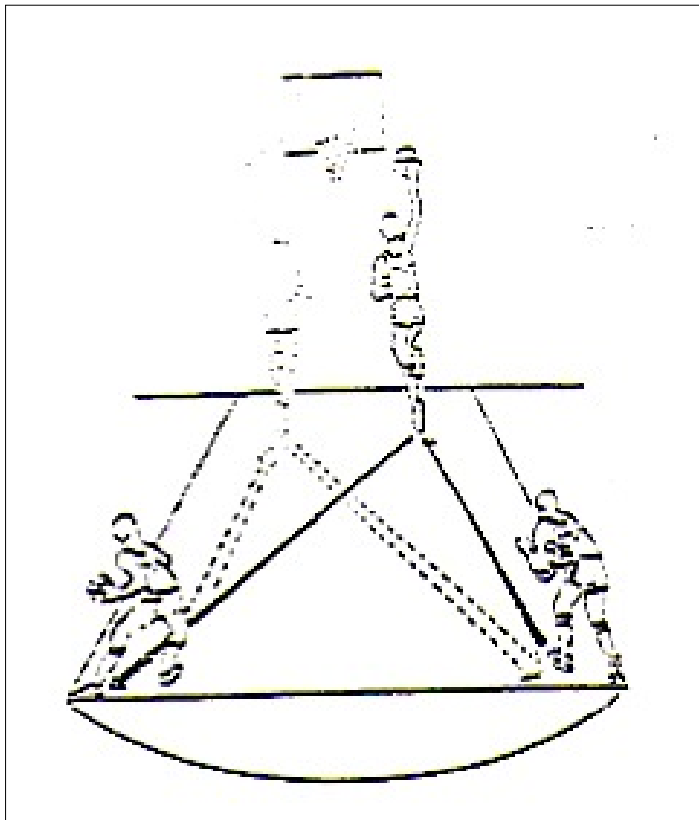


4^{ème} Epreuve

Le papillon

(l'épreuve est chronométrée)



Le joueur part balle en mains de l'angle supérieur droit de la zone restrictive.

- Il exécute un tir en course, récupère le ballon, revient dans l'angle opposé, exécute un nouveau tir en course du côté gauche puis revient dans l'angle droit.
- Il n'exécute qu'un tir à la fois et renouvelle le parcours jusqu'à ce qu'il ait marqué dix paniers.
- Il peut commencer l'épreuve en partant indifféremment de l'angle gauche ou de l'angle droit.

Bonifications :

- 1 point par panier marqué de la main gauche pour les droitiers et de la main droite pour les gauchers.

Pénalités :

- 1 point pour chaque violation (marcher sur départ en dribble, marcher sur le tir en course, marcher à la réception après rebond ...)

Nota : la ligne de lancer-franc doit être à 4m du panneau.

Barème :

Moins de 35 secondes	50 points
35s à moins de 35,5s	49 points
35,5s à moins de 36s	48 points
36s à moins de 36,5s	47 points
36,5s à moins de 37s	46 points
37s à moins de 37,5s	45 points
37,5s à moins de 38s	44 points
38s à moins de 38,5s	43 points
38,5s à moins de 39s	42 points
39s à moins de 39,5s	41 points
39,5s à moins de 40s	40 points
40s à moins de 41s	39 points
41s à moins de 42s	38 points
42s à moins de 43s	37 points
43s à moins de 44s	36 points
44s à moins de 45s	35 points
45s à moins de 46s	34 points
46s à moins de 47s	33 points
47s à moins de 48s	32 points
48s à moins de 49s	31 points
49s à moins de 50s	30 points
50s à moins de 51s	29 points
51s à moins de 52s	28 points
52s à moins de 53s	27 points
53s à moins de 54s	26 points
54s à moins de 55s	25 points
55s à moins de 56s	24 points
56s à moins de 57s	23 points
57s à moins de 58s	22 points
58s à moins de 59s	21 points
59s à moins de 1mn	20 points
1mn à moins de 1mn02s	19 points
1mn02s à moins de 1mn04s	18 points
1mn04s à moins de 1mn06s	17 points
1mn06s à moins de 1mn08s	16 points
1mn08s à moins de 1mn10s	15 points
1mn10s à moins de 1mn12s	14 points
1mn12s à moins de 1mn14s	13 points
1mn14s à moins de 1mn16s	12 points
1mn16s à moins de 1mn18s	11 points
1mn18s à moins de 1mn20s	10 points
1mn20s à moins de 1mn25s	9 points
1mn25s à moins de 1mn30s	8 points
1mn30s à moins de 1mn35s	7 points
1mn35s à moins de 1mn40s	6 points
1mn40s à moins de 1mn45s	5 points
1mn45s à moins de 1mn50s	4 points
1mn50s à moins de 1mn55s	3 points
1mn55s à moins de 2mn	2 points
2mn et plus	1 point