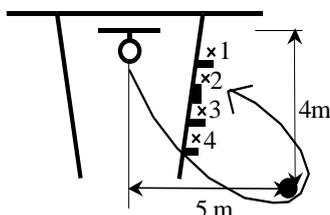


SUPER PANIER D'OR REGIONAL

Tirs navette

PREMIERE EPREUVE (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 deuxième tir après le rebond.

1° Tir : 3 points

2° 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 2 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 1 mn 2,5s	2 points
1 mn 2,5s à moins de 1mn 5s	1 point

Le parcours (cf. dessin annexe 1)

DEUXIEME EPREUVE (l'épreuve est chronométrée).

Il s'agit d'un parcours en dribble et en passes à réaliser par 2 joueurs dans le minimum de temps.

Précisions :

- les tirs peuvent être effectués main droite, main gauche ou à deux mains (tir libre).
- Le parcours est matérialisé des deux côtés du terrain de façon de permettre aux enfants d'effectuer le parcours à gauche ou à droite.
- S'il y a perte du ballon, on reprend de l'endroit où cette perte s'est produite.
- Les deux joueurs partent côte à côte, sous le panier.
- Le ballon est à terre.
- Le chronomètre est déclenché lorsque le joueur A prend le ballon.
 - A part en dribble et contourne les plots.
 - Plot 1 : main droite
 - Plot 2 : main gauche
 - Plots 3, 4 et 5 : main droite
 - Après avoir contourné le plot 5, avant le plot 6, A passe le ballon à B qui est venu se placer dans le demi-cercle de lancer-franc.
 - Après la passe à B, A va au panier en contournant les plots 6 et 7.
 - B passe la ballon à A qui tire au panier.
 - Le tir devra obligatoirement être marqué par A après la ou les tentatives. B peut aider dans les actions de rebond.
 - B récupère le ballon après le tir de A réussi et effectue son parcours en dribble pendant que A vient se placer dans le demi-cercle de lancer-franc.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le tir au panier ayant été réussi par B, le joueur A récupère le ballon et le pose à terre sous le panier.



Plot 4 dans l'axe du milieu de terrain, en bordure du rond central;

Plots 1 et 7 à 6m de l'axe du milieu de terrain et dans le prolongement de la ligne de lancers-francs;

Plots 3 et 5 à 6m de l'axe du milieu de terrain et à 5m respectivement des plots 1 et 7;

Plots 2 et 6 à 4m de l'axe du milieu de terrain et à égale distance respectivement des plots 1-3 et des plots 5-7.

Pénalités :

- 2 secondes pour dribble de la mauvaise main.
- 2 secondes pour toute violation (marcher sur départ en dribble, sur arrêt simultané, marcher sur la réception du ballon, marcher sur le tir, arrêt incorrect et en cas d'erreur de parcours ...).

Les pénalités sont individuelles.

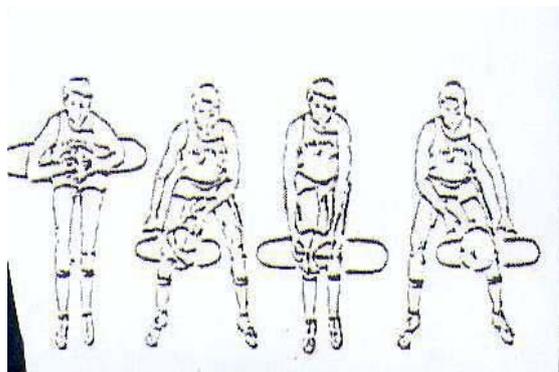
Barème :

Moins de 26 secondes	40 points
26s à moins de 26,5s	39 points
26,5s à moins de 27s	38 points
27s à moins de 27,5s	37 points
27,5s à moins de 28s	36 points
28s à moins de 28,5s	35 points
28,5s à moins de 29s	34 points
29s à moins de 29,5s	33 points
29,5s à moins de 30s	32 points
30s à moins de 30,5s	31 points
30,5s à moins de 31s	30 points
31s à moins de 31,5s	29 points
31,5s à moins de 32s	28 points
32s à moins de 33s	27 points
33s à moins de 34s	26 points
34s à moins de 35s	25 points
35s à moins de 36s	24 points
36s à moins de 37s	23 points
37s à moins de 38s	22 points
38s à moins de 39s	21 points
39s à moins de 40s	20 points
40s à moins de 42s	19 points
42s à moins de 44s	18 points
44s à moins de 46s	17 points
46s à moins de 48s	16 points
48s à moins de 50s	15 points
50s à moins de 52s	14 points
52s à moins de 54s	13 points
54s à moins de 56s	12 points
56s à moins de 58s	11 points
58s à moins de 1mn	10 points
1mn à moins de 1mn02s	9 points
1mn02s à moins de 1mn04s	8 points
1mn04s à moins de 1mn06s	7 points
1mn06s à moins de 1mn08s	6 points
1mn08s à moins de 1mn10s	5 points
1mn10s à moins de 1mn20s	4 points
1mn20s à moins de 1mn30s	3 points
1mn30s à moins de 1mn40s	2 points
1mn40s et plus	1 point

Dextérité.

TROISIEME EPREUVE (l'épreuve est chronométrée).

□ Huit □
entre les
jambes
..... puis



Au départ, le ballon est tenu à deux mains.

Exécuter :

- 5 "huit" autour des jambes
- 5 tours autour de la taille
- 5 tours autour d'une jambe
- 5 tours autour des deux jambes serrées
- 5 tours autour de l'autre jambe

Nota : le respect de l'ordre est obligatoire

Il est obligatoire de conserver au moins un pied en contact avec le sol, mais il est permis d'utiliser un pied de pivot.

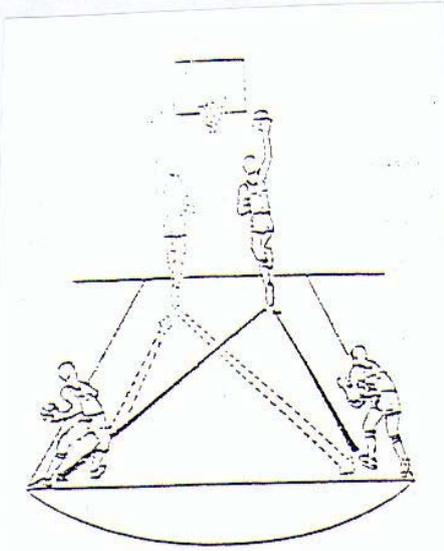
Tout marcher sera sanctionné d'un point de pénalité.

Barème :

Moins de 18 secondes	40 points
18s à moins de 18,5s	39 points
18,5s à moins de 19s	38 points
19s à moins de 19,5s	37 points
19,5s à moins de 20s	36 points
20s à moins de 20,5s	35 points
20,5s à moins de 21s	34 points
21s à moins de 21,5s	33 points
21,5s à moins de 22s	32 points
22s à moins de 22,5s	31 points
22,5s à moins de 23s	30 points
23s à moins de 23,5s	29 points
23,5s à moins de 24s	28 points
24s à moins de 24,5s	27 points
24,5s à moins de 25s	26 points
25s à moins de 25,5s	25 points
25,5s à moins de 26s	24 points
26s à moins de 27s	23 points
27s à moins de 28s	22 points
28s à moins de 29s	21 points
29s à moins de 30s	20 points
30s à moins de 31s	19 points
31s à moins de 32s	18 points
32s à moins de 33s	17 points
33s à moins de 34s	16 points
34s à moins de 35s	15 points
35s à moins de 36s	14 points
36s à moins de 37s	13 points
37s à moins de 38s	12 points
38s à moins de 39s	11 points
39s à moins de 40s	10 points
40s à moins de 41s	9 points
41s à moins de 42s	8 points
42s à moins de 43s	7 points
43s à moins de 44s	6 points
44s à moins de 45s	5 points
45s à moins de 50s	4 points
50s à moins de 55s	3 points
55s à moins de 1mn	2 points
1mn et plus	1 point

Le papillon

QUATRIEME EPREUVE (l'épreuve est chronométrée)



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

*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

Le classement est établi d'après le MEILLEUR TOTAL GLOBAL obtenu lors des deux passages effectués.

En cas d'EGALITE, c'est le DEUXIEME MEILLEUR TOTAL GLOBAL obtenu qui est pris en compte.

En cas de nouvelle EGALITE, c'est le RESULTAT obtenu au total des 2 passages de l'épreuve des TIRS NAVETTE (1ère épreuve) qui départagera les ex æquo.