



PANIER D'OR

SAISON 2018 - 2019

DEXTERITE

EPREUVE

3

CATEGORIE

**U10
U11**

DUREE

Chronométrée



DÉLÉGATION JEUNESSE

Présentation :

Il s'agit d'une épreuve de dextérité à réaliser par 1 mini-basketeur dans un minimum de temps.

Déroulement : Au départ le ballon est tenu à 2 mains.

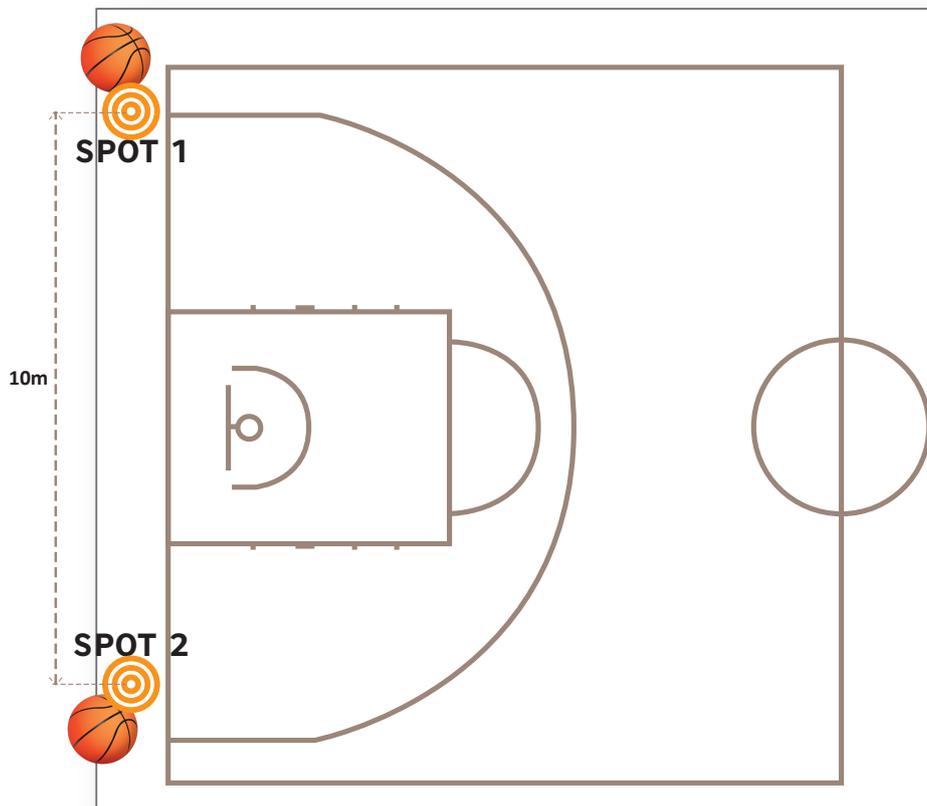
- 5 "huit" autour des jambes sur spot 1
- 5 tours autour de la taille sur spot 1. Dès le ballon est posé au sol se rendre le plus rapidement au spot 2 et continuer l'épreuve (le chronomètre n'est pas arrêté pendant la course)
- 5 tours autour d'une jambe sur spot 2
- 5 tours autour des deux jambes serrées sur spot 2
- 5 tours autour de l'autre jambe sur spot 2

Le chronomètre est déclenché lorsque le mini-basketeur commence l'épreuve et il est arrêté lorsque le ballon est posé au sol. Seul le juge compte à haute voix les tours du ballon. Le respect de l'ordre est obligatoire. En cas de perte du ballon, l'épreuve part de nouveau d'où elle s'est arrêtée. Pas de re-démarrage complet de l'épreuve. Attention : il n'y a pas d'arrêt du chronomètre. Prévoir un ballon à chaque spot. Les mini-basketeurs peuvent s'entraîner sans gêner ceux qui concourent.

Pénalités :

- Aucune

Schéma :



Barème :

Moins de 22 secondes	40 points
22,5 sec. à - de 23 sec.	39 points
23 sec. à - de 24 sec.	38 points
24 sec. à - de 25 sec.	37 points
25 sec. à - de 26 sec.	36 points
26 sec. à - de 27 sec.	35 points
27 sec. à - de 28 sec.	34 points
28 sec. à - de 29 sec.	33 points
29 sec. à - de 30 sec.	32 points
30 sec. à - de 31 sec.	31 points
31 sec. à - de 32 sec.	30 points
32 sec. à - de 33 sec.	29 points
34 sec. à - de 35 sec.	28 points
35 sec. à - de 36 sec.	27 points
36 sec. à - de 37 sec.	26 points
37 sec. à - de 38 sec.	25 points
38 sec. à - de 39 sec.	24 points
39 sec. à - de 40 sec.	23 points
40 sec. à - de 41 sec.	22 points
41 sec. à - de 42 sec.	21 points
42 sec. à - de 43 sec.	20 points
43 sec. à - de 44 sec.	19 points
44 sec. à - de 45 sec.	18 points
45 sec. à - de 46 sec.	17 points
46 sec. à - de 47 sec.	16 points
47 sec. à - de 48 sec.	15 points
49 sec. à - de 50 sec.	13 points
50 sec. à - de 52 sec.	10 points
52 sec. à - de 55 sec.	5 points
55 sec. à - de 1 min.	2 points
1 minutes et plus	1 point