

BASKET-BALL

Cette discipline demande de grandes qualités d'adresse, de manipulation et de mobilité.

Tu les retrouveras dans les 4 exercices qui te sont proposés dans le cadre de cette compétition.

Ainsi, en préparant ce Critérium, tu contribueras à t'améliorer sur le plan technique.

Les épreuves se dérouleront avec le ballon normalement prévu :

- pour les poussin(e)s, les petits ou les grands paniers.
- pour toutes les autres catégories : les grands paniers



- pour les Poussin(e)s et les Benjamin(e)s : ballon T5 ou grand ballon
- pour toutes les autres catégories Féminines : ballon T6
- pour toutes les autres catégories Masculines : ballon T7

Les juges et responsables d'ateliers seront fournis par les organisateurs.

LANCERS FRANCS

Nombre de Lancers : 10 (exécution et style libres).

Tout lancer franc réussi sur violation (ex : dépassement de la ligne) sera annulé.

1 essai pourra être accordé à la demande du concurrent (à préciser avant le premier tir).

Les tentatives seront exécutées par série de 2. Le joueur sera remplacé par celui qui leur passe la balle et ainsi de suite... Ce qui fera par joueur : 5 séries de 2 Lancers Francs.

Application de la règle des 5 secondes.

Cotation : 4 points par Lancer Franc réussi sans violation.

DETENTE

Mesurer la différence de hauteur, entre le bout du doigt de la main (majeur) d'un bras bien tendu en l'air, position droite pieds au sol et la marque atteinte par le concurrent après élan et appel depuis le sol, sans autres appuis aucun.

L'utilisation de l'espace élan est à l'initiative du concurrent. Toutes restrictions ou extension à l'infini de son rayon autour du moyen de mesure, est tributaire de l'infrastructure de l'organisation.

Le marquage sur support de mesure (entre l'arrêt et le saut) se fera à l'aide de talc ou de plâtre (le joueur ou la joueuse enduit ses doigts à l'aide de l'un ou l'autre produit).