

Critérium 2020

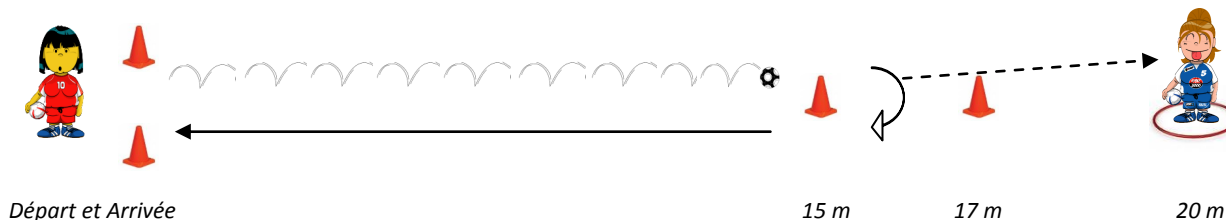
Jeune Handballeur

VITESSE

Au meilleur des 3 essais (maxi)
BALLON TAILLE 1

DESCRIPTION

Parcourir 30 m le plus vite possible : Aller en dribble + Passe + Retour sans ballon.



DEROULEMENT

1/ Course : Départ au signal du chronomètreur

Dribble sur 15 mètres à l'Aller

Arrivé au niveau de la zone de passe (15 à 17m), passer la balle au partenaire.

Contourner le 1er plot et faire le retour le plus vite possible.

Le Chrono s'arrête quand le concurrent franchit la ligne d'arrivée.

2/ Calcul des Points et Pénalités

- Reprise de dribble = 2 secondes de pénalité
 - Perte de balle = reprendre à l'endroit de la perte de balle
 - Passe ratée = 2 secondes de pénalité
- Retenir le meilleur temps sur les 3 essais



Critérium 2020

Jeune Handballeur

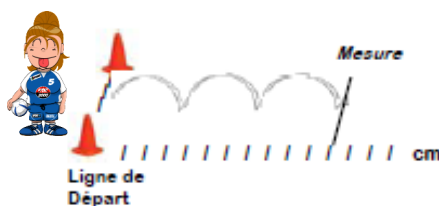


MULTI-BONDS

Au meilleur des 3 essais (maxi)
BALLON TAILLE 1

DESCRIPTION

Sauter le plus loin possible en effectuant 3 multi-bonds avec un ballon en main.



DEROULEMENT

1/ Position de départ

*Il faut être arrêté, pieds décalés, un pied sur la ligne de départ et l'autre derrière.
Le ballon doit être tenu en l'air avec une seule main (coude au dessus de l'épaule).*

2/ Les Multi-bonds

*Chercher à aller le plus loin possible en 3 bonds
Le ballon doit toujours être maintenu en l'air durant les sauts.*

3/ Calcul des Points

*La mesure est prise au niveau du talon lors du 3ème appui.
Retenir la meilleure mesure sur les 3 essais*



Critérium 2020

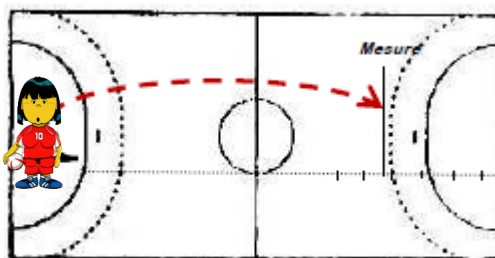
Jeune Handballeur

LANCER

Au meilleur des 3 essais (maxi)
BALLON TAILLE 1

DESCRIPTION

Lancer un ballon le plus loin possible depuis la zone du Gardien de But.



DEROULEMENT

1/ Le Lancer

Il s'effectue à partir de la surface de but (la zone)

Il n'y a pas de restriction de déplacement (comme un Gardien de But)

Le concurrent cherche à lancer son ballon le plus loin possible.

Il ne doit pas sortir de la surface de but, sinon l'essai est mordu et donc NUL.

2/ Calcul des Points

Mesurer uniquement les lancer « non mordu ».

Retenir la meilleure des 3 tentatives



Critérium 2020

Jeune Handballeur

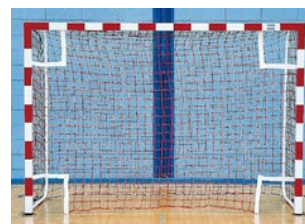
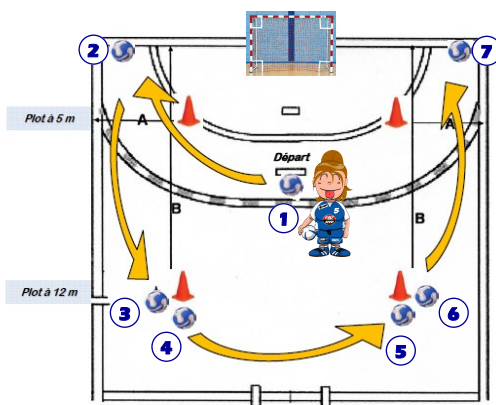


TIR DE PRECISION

Au meilleur des 3 essais (maxi)
BALLONS TAILLE 1

DESCRIPTION

Enchaîner 7 tirs sur des cibles, dans une limite de temps de 50 secondes maximum



Utiliser un filet avec cibles dans les coins
(disponible auprès du Comité 76 Handball)

DEROULEMENT

1/ L'Epreuve

Le parcours se fait selon le schéma, de la gauche vers la droite (ou inversement).

Départ du Chronomètre au déclenchement du 1er Tir au niveau des 7m

Tir 1 - Jet de 7m ⇒ attention au pied qui ne doit pas franchir la ligne

Tir 2 et 7 - Aile à 6m ⇒ tir en suspension, avec impulsion avant le plot

Tir 3 à 6 - Arrière à 9m ⇒ 1 tir en appui et 1 tir en suspension de chaque côté

Les Tirs sont à effectuer « coude haut ». Un seul rebond permis sur les tirs bas.

Fin du Chronomètre sur déclenchement du 7^{ème} Tir (ballon quitte la main du tireur), ou bien après 50 secondes (les tirs au delà de ce temps ne sont pas comptabilisés).

2/ Calcul des points

Tir dans une cible = 3 pts / Tir cadré hors cible = 1 pt / Tir hors cadre = 0 pt

Limite de Temps 50 secondes (Bonus à appliquer en fonction du barème).



Critérium

2020

Jeune Handballeur

BAREMES

VITESSE	POINTS
- 6 secondes	15
6''00 à 6''49	14
6''50 à 6''99	13
7''00 à 7''49	12
7''50 à 7''99	11
8''00 à 8''49	10
8''50 à 8''99	9
9''00 à 9''49	8
9''50 à 9''99	7
10''00 à 10''49	6
10''50 à 10''99	5
11''00 à 11''49	4
11''50 à 11''99	3
12''00 à 12''49	2
12''50 et plus	1

LANCER DEBOUT	POINTS
+ 34 m	15
32,01 m à 34 m	14
30,01 m à 32 m	13
28,01 m à 30 m	12
26,01 m à 28 m	11
24,01 m à 26 m	10
22,01 m à 24 m	9
20,01 m à 22 m	8
18,01 m à 20 m	7
16,01 m à 18 m	6
14,01 m à 16 m	5
12,01 m à 14 m	4
10,01 m à 12 m	3
8,01 m à 10 m	2
8 m et moins	1

MULTIBONDS		POINTS
FEMININES	MASCULINS	
+ 5,50 m	+ 7,00 m	15
5,26 m à 5,50 m	6,76 m à 7,00 m	14
5,01 m à 5,25 m	6,51 m à 6,75 m	13
4,76 m à 5,00 m	6,26 m à 6,50 m	12
4,51 m à 4,75 m	6,01 m à 6,25 m	11
4,26 m à 4,50 m	5,74 m à 6,00 m	10
4,01 m à 4,25 m	5,51 m à 5,75 m	9
3,76 m à 4,00 m	5,26 m à 5,50 m	8
3,51 m à 3,75 m	5,01 m à 5,25 m	7
3,26 m à 3,50 m	4,76 m à 5,00 m	6
3,01 m à 3,25 m	4,51 m à 4,75 m	5
2,76 m à 3,00 m	4,26 m à 4,50 m	4
2,51 m à 2,75 m	4,01 m à 4,25 m	3
2,26 m à 2,50 m	3,76 m à 4,00 m	2
2,00 m à 2,25 m	3,50 m à 3,75 m	1

PRECISION DU TIR	POINTS
Cadré et dans une cible	3
Cadré mais hors-cible	1
Non cadré	0

CHRONO - BONUS TEMPS	POINTS
35''00 à 39''99	2
40''00 à 44''99	1
45''00 à 50''00	0



Illustration : « Petite Handballeuse » - Eric Brindeaux

