

# Critérium 2022

## Jeune Handballeuse

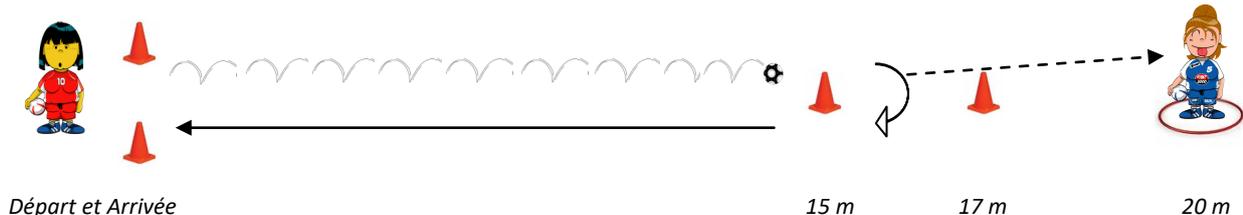


### VITESSE

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 chronométrateur**

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 2022

## Jeune Handballeuse

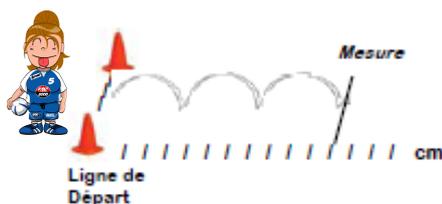


### MULTI-BONDS

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 2022

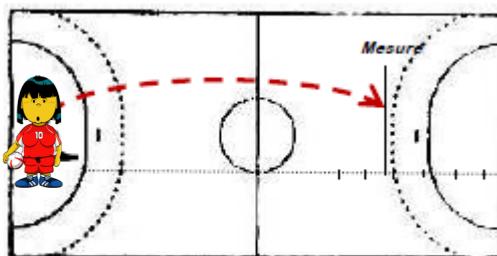
## Jeune Handballeuse

### 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*



# Cratérium 2022

## Jeune Handballeuse

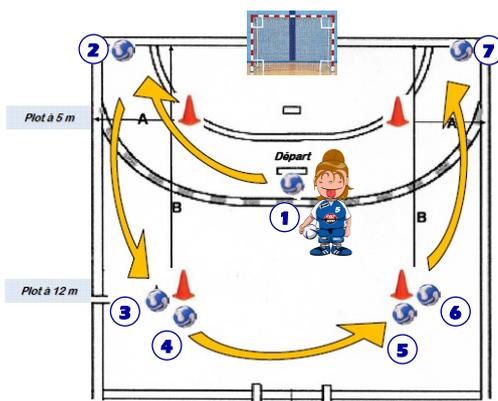


### TIR DE PRECISION

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<sup>ème</sup> 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 2022

## du 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