



## Epreuve Sandrine GRUDA (adresse à 3 pts, 2 pts et 1 pt)



*Le joueur(se) tire au moins une fois  
à toutes les positions  
avant d'aller là où il veut pour recommencer  
une nouvelle série...*

- 1 joueur tireur / 2 ballons -  
- plusieurs joueurs rebondeurs -



### Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions. Il démarre avec le ballon au spot de son choix.
- Plusieurs joueurs au rebond qui récupèrent et redonnent les ballons au tireur pour continuer l'épreuve.
- Le tir de 1 point se fait du demi cercle devant la ligne de lancer-franc.

### Règles :

#### La série terminée de 7 tirs des 7 spots :

- Recommencer une série en passant à nouveau sur les 7 spots, etc. jusqu'au retentissement du klaxon de fin de l'épreuve (**45 secondes**)
- **Obligation de changer de spot entre chaque tir.**
- **A l'issue des 45 secondes** : additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

**Tirs : 1 panier = 1, 2 ou 3 points**

### Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier ne sera pas validé.  
(cerceaux, plots, espaces, lignes...)

**Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 par 15 .**

