

CHALLENGE NATIONAL

PARA BASKET-BALL ADAPTÉ

RÈGLEMENT CHALLENGE NATIONAL PARA BASKET-BALL ADAPTÉ

1. Dispositions générales

Le challenge est accessible aux licenciés de la FFSA, titulaire d'une licence annuelle compétitive ou non-compétitive.

Le challenge est constitué d'un ensemble d'exercices individuels exécutés dans le respect des gestes barrières. De ce fait, il n'y a aura pas de situation de confrontation directe.

Chaque exercice sera soumis à un barème de points. Le total des points donnera lieu à un classement pour les participants titulaires d'une **licence compétitive uniquement**.

Catégories d'âge :

Saison	2020/2021
Moins de 14 ans	2007 - 2008
Moins de 16 ans	2005 - 2006
Moins de 18 ans	2003 - 2004
Moins de 21 ans	2000 – 2001 - 2002
Adulte 21 ans et +	1999 et avant

2. Les épreuves

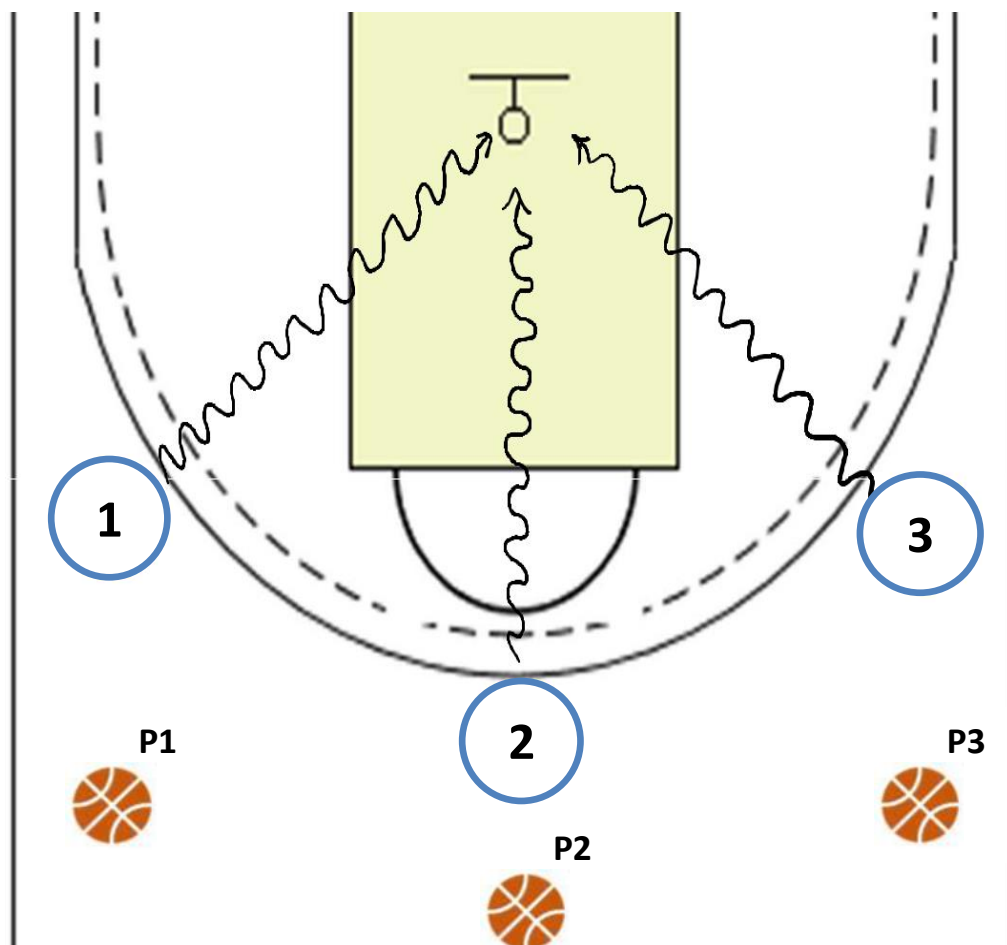
4 épreuves sont proposées ouvrant un classement par :

- Sexe *(Masculin/Féminin)*
- Catégorie d'âge *(Tableau ci-dessus)*
- Classe compétitive *(AB/BC/CD)*

(En cas d'égalité, nous prendrons les résultats d'une épreuve bonus)

LES TYPES D'ÉPREUVES

1/ Dextérité et tirs



Accompagnement :

- 3 partenaires de passe
- 2 ou 3 rebondeurs

Déroulement :

Le joueur démarre dos au panier au repère 1, un pied dans le cerceau. Il reçoit une passe de son partenaire (P1) situé à 3m de lui. Il fait passer le ballon autour de sa taille (1 fois), pivote face au panier et fait un départ croisé puis un tir en course. Il ne fait pas son rebond. Il court vers le repère 2, met un pied dans le cerceau et reçoit la balle de son 2ème partenaire (P2), fait passer le ballon autour de la taille (1 fois), pivote face au panier, départ croisé et tir en course... après le passage au repère 3, il recommence au repère 1 et ainsi de suite... pendant **45 secondes**.

Comptage des points :

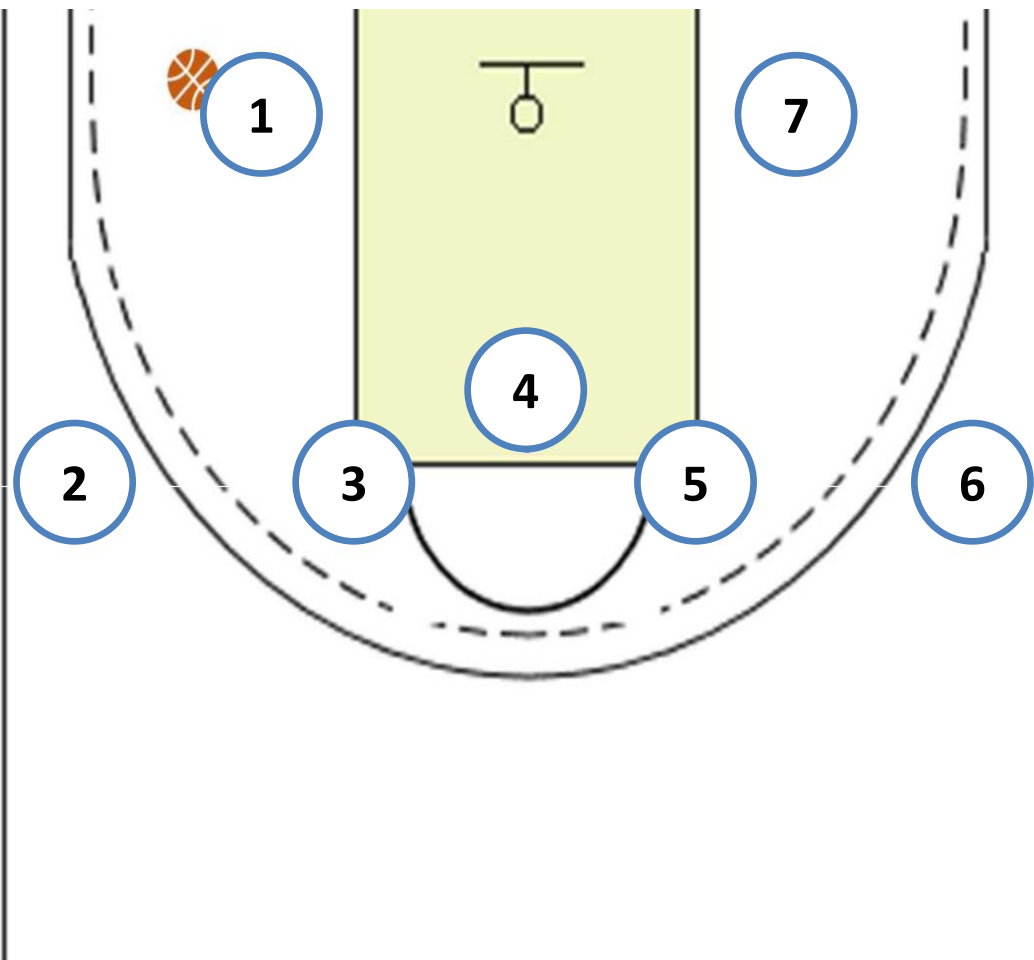
- 1 panier = **2 points**

(Pas d'obligation de tir main gauche à gauche, ni main droite à droite)

Pénalités :

- | | |
|---|-------------|
| Marcher au départ ou lors du tir | = - 1 point |
| Si le ballon tombe lors du tour de taille | = - 1 point |

2/ Adresse



Accompagnement :

- Plusieurs partenaires de rebond et passe
- Plusieurs ballons

Déroulement :

Le joueur tire des 7 positions dans l'ordre : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
Il démarre avec le ballon au cerceau 1, fait ses 7 shoots et recommence du cerceau 1...
Plusieurs partenaires au rebond qui récupèrent et redonnent les ballons au tireur pour continuer l'épreuve.
L'épreuve s'arrête à la fin des **45 secondes**.

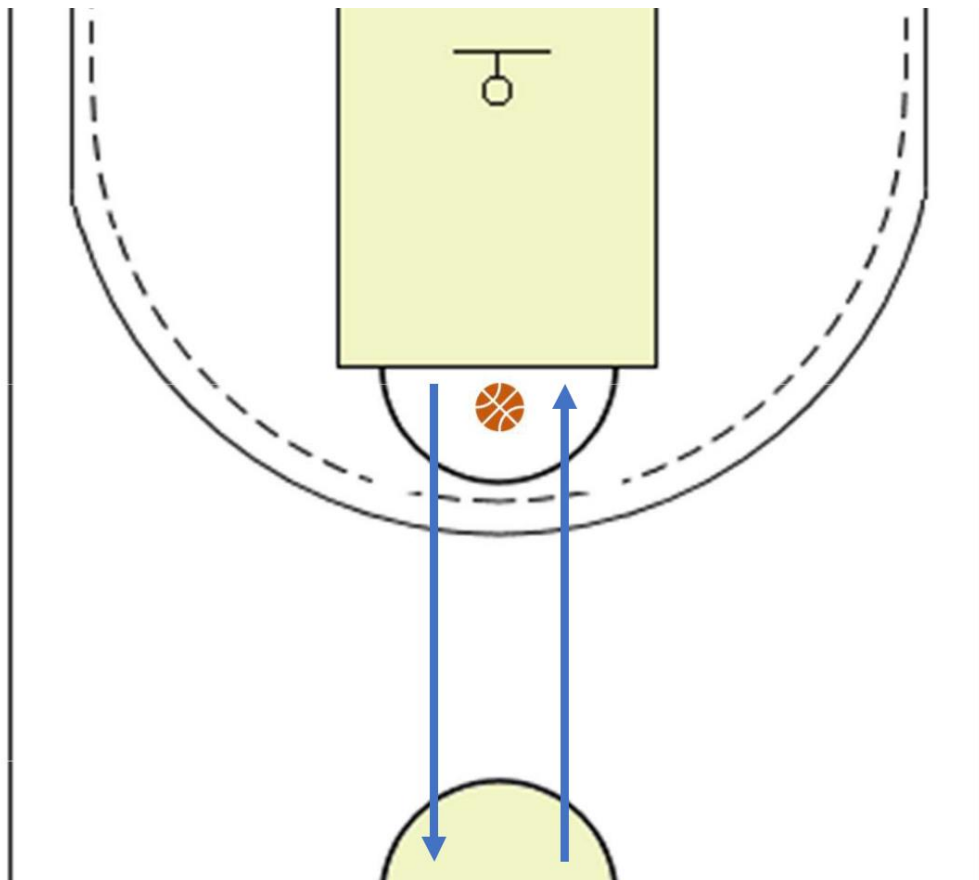
Comptage des points :

- Panier en 1, 3, 5, et 7 = **2 points**
- Panier en 2 et 6 = **3 points**
- Panier en 4 = **1 point**

Pénalités :

Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté, le panier sera refusé

3/ Lancers-francs



Accompagnement :

- 1 partenaire de rebond et de passe

Déroulement :

- Plusieurs séries de 2 lancers-francs
- Après 2 lancers-francs tentés, courir en rond central et revenir (poser 1 appui dans le rond central et revenir)
- 5 secondes pour effectuer un lancer-franc
- L'épreuve s'arrête à la fin des **45 secondes**.

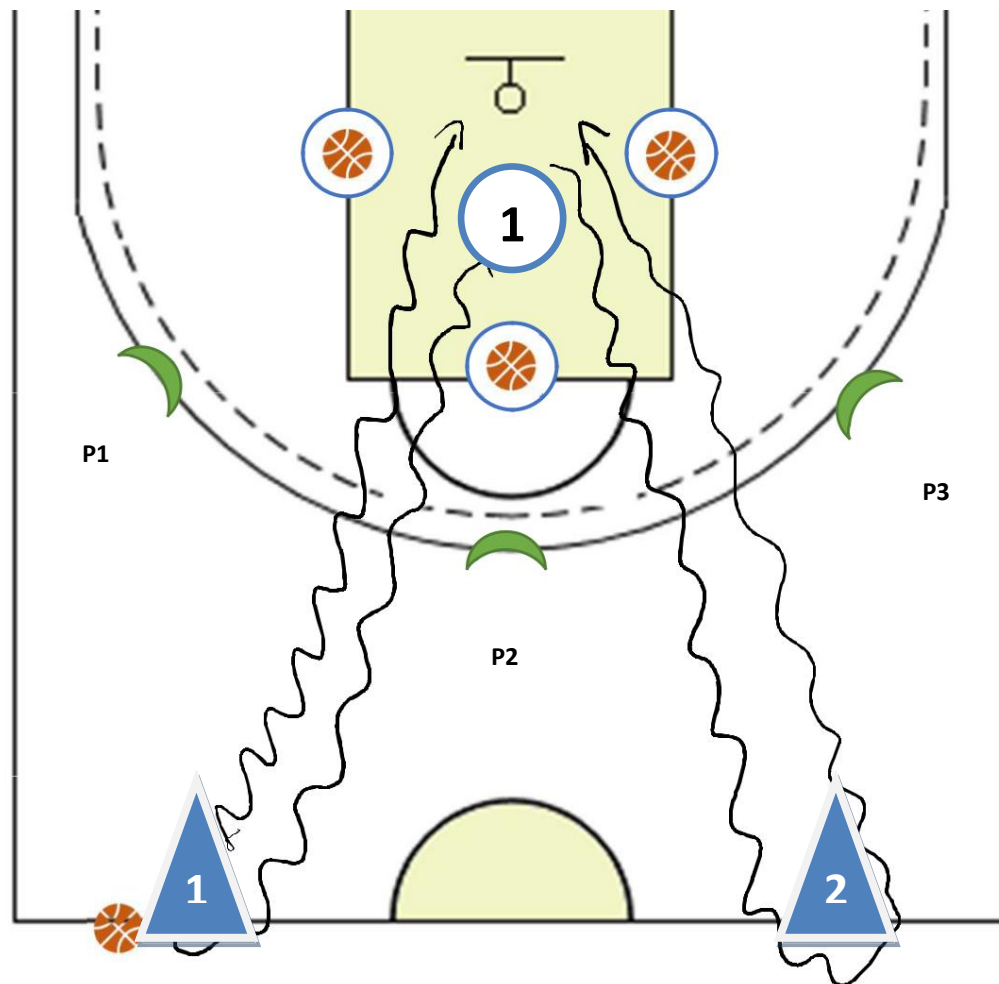
Comptage des points :

- 1 lancer marqué = **1 point**
- 2 lancers consécutifs marqués dans la même série = **3 points**

Pénalités :

- Pieds sur la ligne de lancer-franc = **point refusé**
- Ne pas aller poser le pied sur le rond central = **tentative refusée**

4/ Dribble – Passes - Tirs



Matériel :

- 3 cerceaux
- 3 cibles verticales

Déroulement :

Le joueur démarre au plot 1 près de la ligne centrale, balle en main. Dribble main gauche et tir en course (main libre). Il récupère son ballon et se dirige vers le plot 2 (main libre) et fait le tour du plot par l'intérieur puis dribble main droite pour un tir en course (main libre). Il récupère son ballon et le pose dans le cerceau situé face au cercle dans la zone réservée (1) Il part ensuite effectuer les 3 passes dans l'ordre qu'il veut. Pour cela, il ramasse les ballons situés dans les cerceaux (gauche, face, droite) et effectue 1 passe horizontale à 2 mains poitrine dans les cibles verticales situées sur la ligne des 3 points. Prise d'appui en fente avant avec 1 pied obligatoire dans la zone réservée. Il reprend ensuite le ballon dans le cerceau face au panier et part en dribble (main libre) vers le plot 1 (départ) qu'il contourne par l'intérieur et recommence le circuit pendant **45 secondes**.

Comptage des points :

- ⇒ 1 panier marqué = **2 points**
- ⇒ 1 passe réussie = **1 point**

Pénalités :

- Aucun appui dans la zone restrictive ou pas de passe à 2 mains poitrine = - **1 point**
- Marcher au départ ou lors d'un tir = - **1 point**

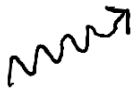
L ÉGÉNDE



Cerceau (repère 1)



Ballon



Tir en course



Course sans ballon



Dribble



Cible verticale (pour passe)

FICHE RÉSULTATS

N° Affiliation :	Nom de l'association ou établissement :
Nom et numéro de licence du licencié :	Contact (mail et/ou téléphone) :
Sexe : <input type="checkbox"/> Masculin <input type="checkbox"/> Féminin	Classe : <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> BC <input type="checkbox"/> CD <input type="checkbox"/> NC
Catégorie d'âge :	

EPREUVES	NOMBRE DE POINTS
1/ Dextérité et tir
2/ Adresse
3/ Lancers-francs
4/ Dribble passes tirs
TOTAL

Les points obtenus sur chaque épreuve sont à reporter sur la fiche résultats et à retourner à la commission sportive nationale à l'adresse suivante :
romain.auguet@gmail.com.

Les résultats doivent-être retournés avant le **30 mai 2021**.