

EPREUVE Pierre-Antoine GILLET

Déroulement

Plusieurs séries de **2 lancers francs**

Après 2 lancers francs consécutifs tentés, courir poser un appui dans le rond central et revenir se positionner

Règles

- Durée : **1 minute 15 secondes**
- 5 secondes pour effectuer un lancer franc
- **Si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer est marqué**

Comptage des points

1 lancer franc marqué = 1 point

BONUS

2 lancer francs consécutifs lors d'une même série = 3 points

Pénalités

- Pied(s) sur la ligne de lancer franc : le lancer franc sera refusé
- Ne pas aller poser le pied **dans le rond central** : le lancer franc sera refusé si il est marqué

- **1 TIREUR**
- **2 BALLONS**
- **2 REBONDEURS**
- **1 PASSEUR**

- **ADRESSE LANCERS FRANCS**
- **LE PLUS POSSIBLE DE LANCERS FRANCS MARQUES**

