

Biathlon :

Date : / / 20.....

Athlète :

Partenaire :

Objectif : Réaliser le meilleur temps possible sur un biathlon.

Epreuve : Réaliser un biathlon qui alterne 3 courses (2 tours / 6 tours / 2 tours) et 3 lancers (balle ou vortex). Vous inscrirez vos choix de lancers dans le tableau ci-dessous.

VMA : Km/h

1 ^{ère} course (100%)			1 ^{er} lancer			
1t : 45"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t : 1'30	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité :

2 ^{ème} course (80%)			2 ^{ème} lancer			
1t : 55"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t : 1'50	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité :
3t : 2'45	- = +					
4t : 3'40	- = +					
5t : 4'35	- = +					
6t : 5'30	- = +					

3 ^{ème} course (100%)			3 ^{ème} lancer			
1t : 45"	- = +	Temps réalisé : :	Objet lancé : <input type="checkbox"/> balle <input type="checkbox"/> vortex		Zone visée : <input type="checkbox"/> 10m <input type="checkbox"/> 18m <input type="checkbox"/> 26m	
2t : 1'30	- = +		Lancer 1 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 2 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Lancer 3 <input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/> x	Tour(s) de pénalité :

Temps final : :	Niveau de Maîtrise :	Points individuels :	Score équipe :
---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

<u>Barème</u> :	Maîtrise Très Satisfaisante (4)	Maîtrise Satisfaisante (3)	Maîtrise Fragile (2)	Maîtrise Insuffisante (1)
Individuel	moins de 10'30	entre 10'31 et 11'30min	entre 11'31 et 12'30	plus de 12'31

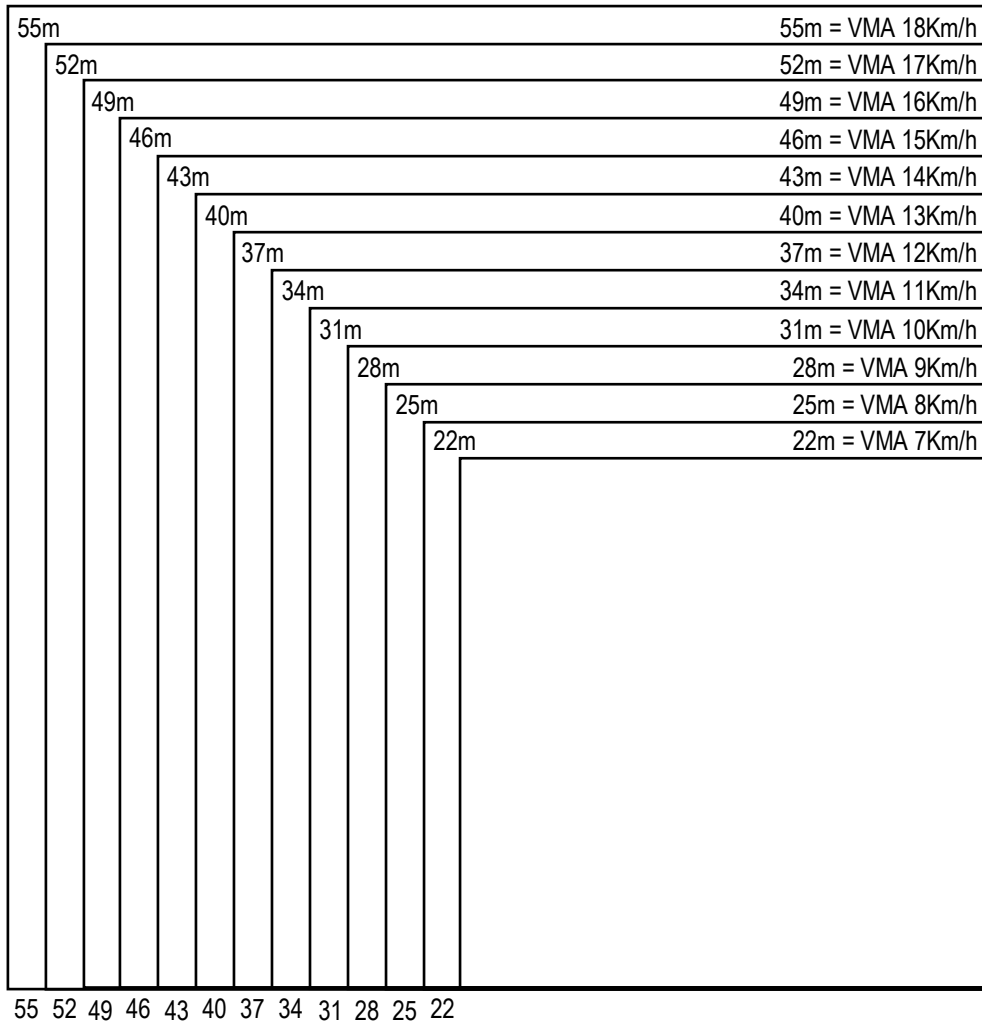
Que dois-je travailler pour améliorer ma performance ? Pourquoi ?

La course :

Le lancer :

Dispositif matériel

DEMI-FOND



LANCER

