

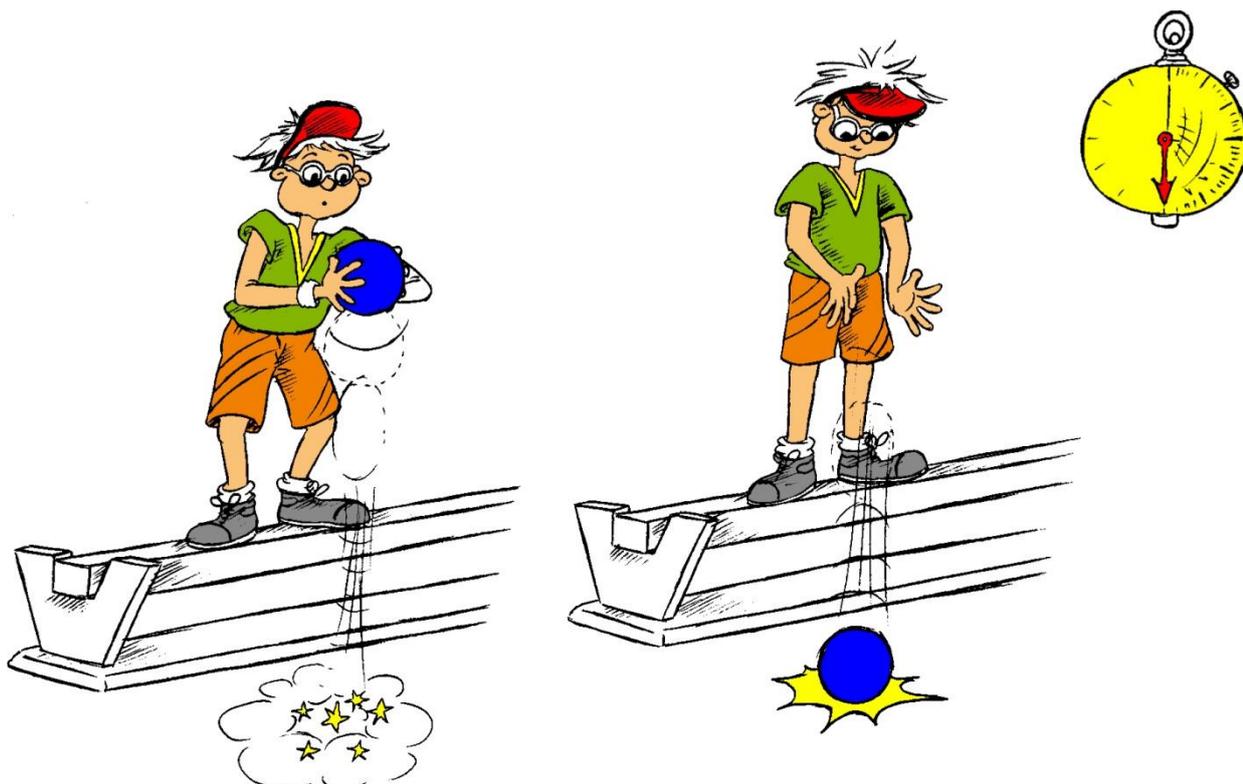


Schweizer Schiesssportverband  
Fédération sportive suisse de tir  
Federazione sportiva svizzera di tiro  
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6  
CH-6006 Luzern  
+41 41 418 00 10  
[info@swissshooting.ch](mailto:info@swissshooting.ch)

## **Annex 2 Epreuves polysportives**

## I. Faire rebondir le ballon



### Construction du test

Un banc de gymnastique (largeur = 10cm, dimensions correspondant aux bancs de gymnastique usuels selon DIN 7909) est retourné et trois ballons de gymnastique sont préparés.

### Devoir

L'athlète doit se tenir debout et doit faire rebondir un ballon de gymnastique au sol le plus souvent possible en 30 secondes - L'illustration ne remplace pas les instructions de mise en œuvre.

### Indications d'exécution

L'athlète se met debout sur le banc de gymnastique retourné, les pieds écartés à la largeur des hanches avec les genoux tendus et le torse droit (incliné au maximum à 30°) et fait rebondir le ballon de gymnastique au sol. Si l'athlète perd le ballon, un autre ballon lui est donné tout de suite.

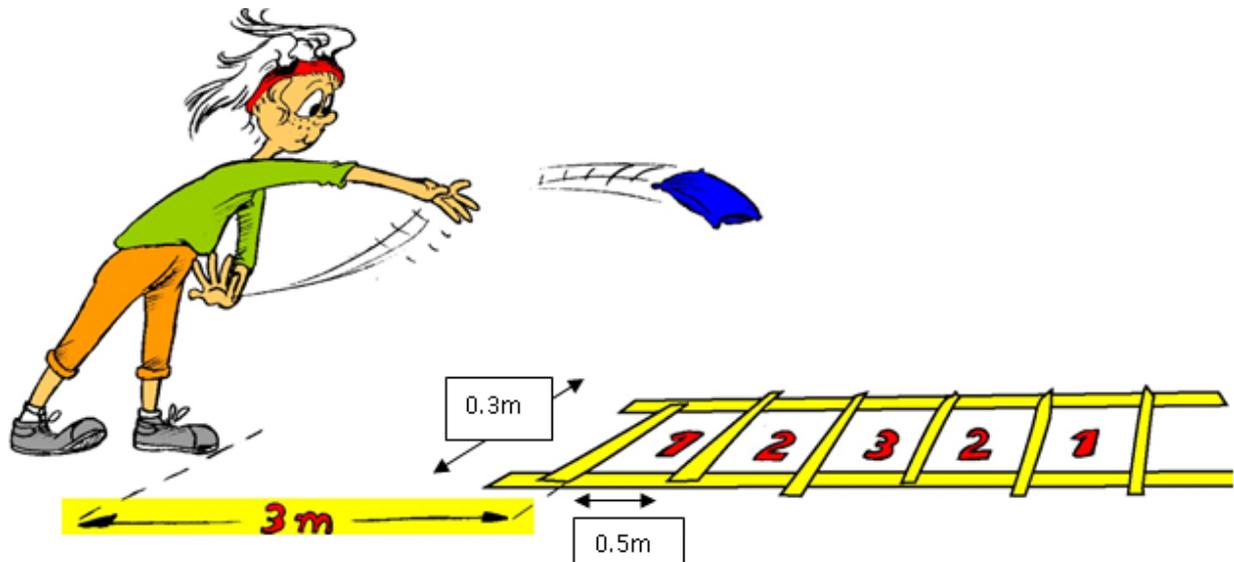
### Valeur mesurée / Evaluation

Il sera compté combien de fois l'athlète fait rebondir des deux mains le ballon au sol dans les 30 secondes données. Le contact au sol d'un ballon perdu n'est pas compté. Le chiffre total obtenu sera inscrit comme valeur test.

### Matériel de test

Banc de gymnastique, 3 ballons de gymnastique (d'un diamètre d'environ 19 cm), chronomètre

## II. Jet au but



### Construction du test

Marquer les champs au sol avec du ruban adhésif (max. 20mm de largeur). La ligne de base est marquée à 3 mètres de distance du premier champ.

Mesures : 2.60 m de longueur pour les lignes latérales espacées de 0.30 m (intérieur des lignes)  
 0.50 m de longueur pour les champs (intérieur des démarcations)  
 poids du sac de sable 500g

### Devoir

L'athlète essaie, à partir de la ligne de base, de jeter un sac de sable dans les champs déterminés au moyen du ruban adhésif.

### Indications d'exécution

L'athlète se place derrière la ligne de base et doit jeter le sac de sable si possible dans le champ du milieu. Cinq jets seront effectués. La ligne de base ne doit pas être franchie. L'athlète a deux jets d'essai. Le nombre de point correspondant au champ touché avec le sac de sable est relevé.

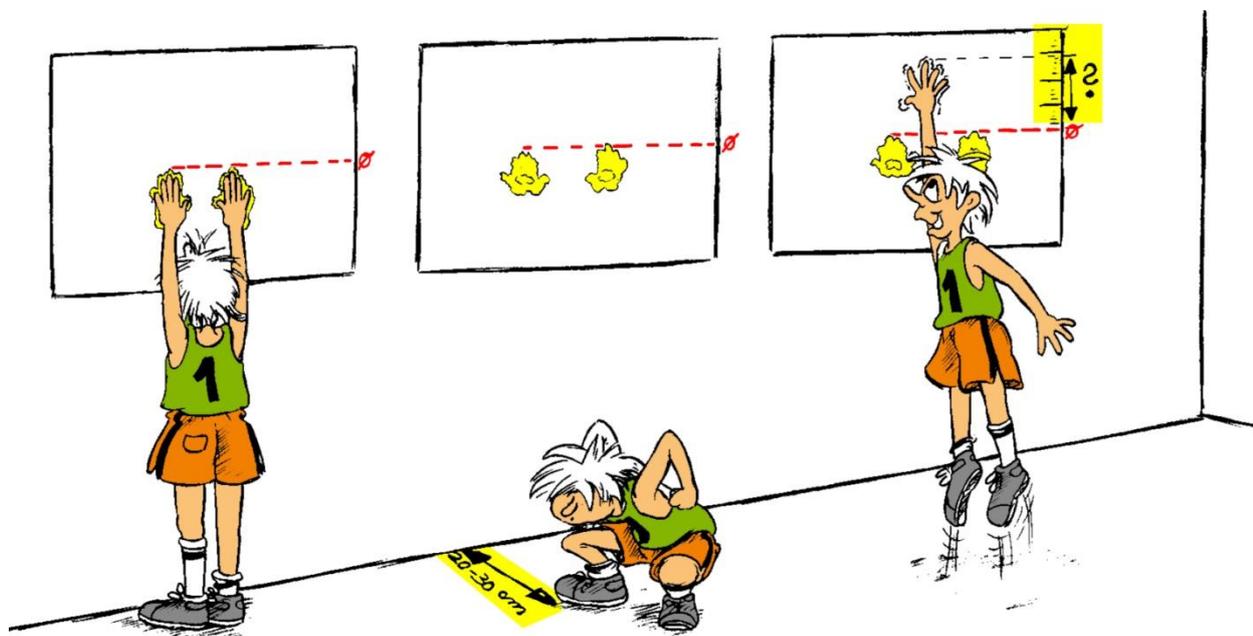
### Valeur mesurée / Evaluation

Le total des points obtenus lors des cinq jets sera marqué. Le champ du milieu sera évalué à trois points, les deux champs attenants en valent deux et les deux champs extérieurs, un point chacun. Si la ligne entre deux champs est touchée, des demi-points seront distribués. **Si la ligne à droite ou à gauche des champs est frappée, la valeur du champ est évaluée.**

### Matériel de test

Sac de sable, ruban adhésif, chevillière/mètre

### III. Saut en hauteur sans élan



#### Construction du test

Un tableau noir (longueur 1.50 mètre, largeur 50 centimètres) est fixé au mur de façon telle que tous les athlètes puissent en toucher des mains le tiers du bas, en étant debout. On peut aussi fixer au mur un tapis de mousse souple.

#### Devoir

L'athlète doit sauter le plus haut possible, sans élan, et marquer le plus haut point avec une main.

#### Indications d'exécution

L'athlète se place face au mur/tapis de mousse et marque avec le bout des doigts des deux mains blanchies (craie/magnésie) sur le mur/tapis de mousse la hauteur maximale qu'il peut atteindre (pointe des majeurs !). Les talons ne doivent pas être levés du sol. Les bras et les épaules doivent être tendus **au maximum** et les pointes des pieds doivent toucher le mur. Cela étant, l'athlète se place latéralement à 20-30 centimètres du mur, saute à pieds joints et marque sur le mur/tapis de mousse avec les doigts la hauteur maximale sautée. Le mouvement des bras est libre. Aucun autre élan n'est permis. **Chaque athlète a droit à deux essais**, le meilleur étant pris en compte.

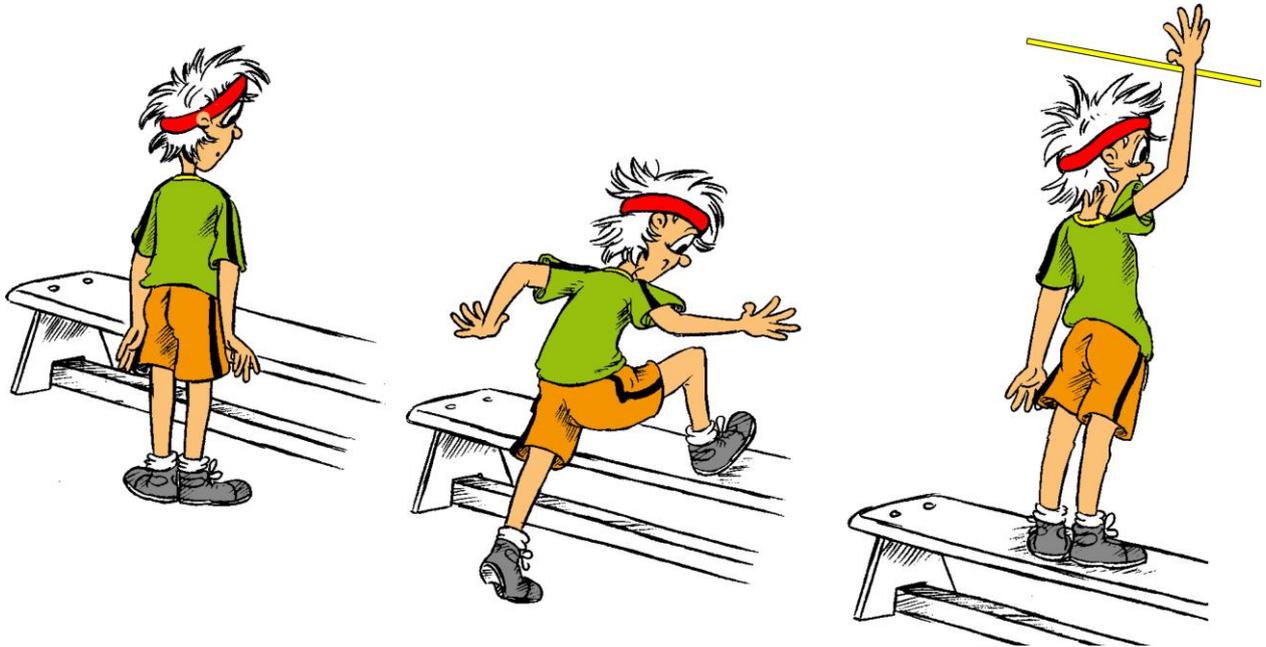
#### Valeur mesurée / Evaluation

Est pris en compte la différence mesurée à l'aide d'un mètre entre la hauteur touchée et la hauteur sautée.

#### Matériel de test

Mètre, chiffon à poussière, craie de couleur ou ruban adhésif

## IV. Monter des marches



### Construction du test

Pour le test il faut un banc de gymnastique.

### Devoir

L'athlète doit monter le plus souvent possible un pied après l'autre sur le banc en une minute.

### Indications d'exécution

Pour commencer, l'athlète monte sur le banc le visage collé contre le mur et montre avec les deux mains la hauteur maximale à atteindre sur le mur. Les bras, les épaules et les genoux doivent être tendus au maximum. La hauteur des poignets est marquée avec un ruban adhésif. Les montées sur le banc sont à effectuer de telle manière que l'athlète se trouve pour un petit moment avec les pieds sur le banc. Pour une bonne exécution les deux pieds doivent complètement se trouver sur le banc. Avec une main tendue l'athlète touche le mur au-dessus de la marque, il descend ensuite un pied après l'autre.

### Valeur mesurée / Evaluation

Il est compté combien de fois l'athlète est monté sur le banc en 60 secondes **et a touché d'une main ouverte la paroi au-dessus de la marque**. Le chiffre total obtenu sera inscrit comme valeur test.

### Matériel de test

Banc de gymnastique, chronomètre, ruban adhésif

## V. Balance sur un pont Mobilo



### Construction du test

Trois coussins Mobilo sont préparés derrière une ligne de départ.

### Devoir

L'athlète doit avancer moyennant les trois coussins Mobilo, et sans qu'aucune partie du corps ne touche le sol. Il balance le poids du corps avec ses deux pieds. Les fesses ne doivent pas toucher les talons. Les images ci-dessus ne remplacent en aucun cas les indications relatives à l'exécution.

### Indications d'exécution

L'athlète prend place avec chaque pied sur un coussin Mobilo derrière la ligne de départ. Il/elle tient le troisième coussin en main.

L'athlète ne doit en aucun cas avoir une partie du corps qui touche le sol. Le poids du corps ne peut être soutenu que par les pieds.

### Valeur mesurée / Evaluation

L'athlète a droit à deux essais de 60 secondes chacun. L'essai est interrompu :

- Dès que l'athlète touche le sol;
- Que le 60 secondes sont écoulées;
- Si Le poids du corps est appuyé sur un coussin avec une autre partie du corps que les pieds

La distance mesurée est celle entre la ligne de départ et le coussin le plus proche de la ligne de départ. Pour ce dernier, on mesure le bord le plus éloigné de la ligne de départ.

### Matériel de test

Trois coussins Mobilo (hauteur 12 à 13 cm), chronomètre, mètre ou chevillière