



DÉFIS BIATHLON

JEAN PHILIPPE LE GUELLEC



Épreuve 1

Le cadet commence en position couchée. Il adopte la position debout, débute le tir et doit atteindre les 5 diagrammes. Le temps limite est de 90 secondes.

90sec

Épreuve 2

Le cadet commence en position couchée. Il adopte la position debout et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 2 minutes et 30 secondes.

2min30sec

Épreuve 3

Le cadet commence en position couchée. Il adopte la position debout et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 4 minutes et 30 secondes.

4min30sec

Épreuve 4

Le cadet commence en position couchée. Il adopte la position debout et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 2 minutes et 30 secondes.

2min30sec

Épreuve 5

Le cadet commence en position couchée. Il adopte la position debout et débute le tir. Après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 3 minutes.

3min

Épreuve 1

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée, débute le tir et doit atteindre les 5 diagrammes par la suite il adopte la position debout et doit de nouveau atteindre les 5 diagrammes. Le temps limite est de 3 minutes.

3min

2min30sec

Épreuve 2

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 3 minutes et 30 secondes.

3min30sec

3min

Épreuve 3

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 6 minutes.

6min

5min30sec

Épreuve 4

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreurs. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 7 minutes et 30 secondes.

7min30sec

7min

Épreuve 5

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreurs. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 5 minutes.

5min

4min30sec

Épreuve 1

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée, débute le tir et doit atteindre les 5 diagrammes par la suite il adopte la position debout et doit de nouveau atteindre les 5 diagrammes. Le temps limite est de 3 minutes.

Épreuve 2

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 3 minutes et 30 secondes.

Épreuve 3

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 6 minutes.

Épreuve 4

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreurs. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit faire une pompe puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 7 minutes et 30 secondes.

Épreuve 5

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreurs. Par la suite, il adopte la position debout et après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position debout et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 5 minutes.

Épreuve 1

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée, débute le tir et doit atteindre les 5 diagrammes. Le temps limite est de 90 secondes.

90sec

Épreuve 2

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 2 minutes.

2min

Épreuve 3

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit faire 5 redressements assis suivi de 5 pompes et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints. Le temps limite est de 3 minutes.

3min

Épreuve 4

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit se lever puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 10 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 3 minutes.

3min

Épreuve 5

Le cadet commence en position debout. Il adopte la position couchée et débute le tir. Après chaque plomb, il doit courir 20 mètres puis reprendre la position couchée et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 diagrammes aient été atteints consécutivement sans erreur. Le temps limite est de 3 minutes.

3min

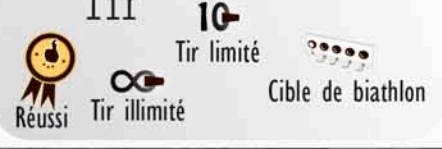
Mouvements



Temps



Tir



Direction



Un certificat sera remis à chaque participant qui aura réussi l'un des niveaux bronze, argent ou or.

L'épinglette du Défi Jean-Philippe sera remis aux cadets qui auront complétés les 5 épreuves du niveau excellence.