

# Test 100

ARC Pro Services olivier.carreau@wanadoo.fr / Tel : 06 79 78 00 17

Nom : Prénom : Date :

Travail recherché : *Test 100 flèches pour évaluer les Zones de Réussite (avec Volume et temps de tir variables)*

Objectif : *Adapter son temps de récup à la contrainte de temps Moyens de réussir : Maintenir la qualité de son Action de Tir*

Critère de réussite : *Faible écart de performance entre les différents temps de tir*

Distance : Diamètre du blason :

	Nb fl	Tps	fl 1	fl 2	fl 3	fl 4	fl 5	fl 6	fl 7	fl 8	fl 9	T volée	Total	Remarques	
1	4	1'20													
2	6	1'36													
3	8	3'12													
4	6	2'													
5	4	1'04													
6	6	2'24													
7	8	2'40													
8	6	1'36													
9	4	1'36													
10	6	2'													
11	8	2'08													
12	6	2'24													
13	4	1'20													
14	6	1'36													
15	9	3'36													
16	6	2'													
17	3	0'48													
X	10	9+	9-	8+	8-	7+	7-	6	5		33 en 24s	34 en 20s	33 en 16s	Zone 40 %	Zone 80 %

# Test 100

ARC Pro Services olivier.carreau@wanadoo.fr / Tel : 06 79 78 00 17

Nom : Prénom : Date :

Travail recherché : *Test 100 flèches pour évaluer les Zones de Réussite (avec Volume et temps de tir variables)*

Objectif : *Adapter son temps de récup à la contrainte de temps Moyens de réussir : Maintenir la qualité de son Action de Tir*

Critère de réussite : *Faible écart de performance entre les différents temps de tir*

Distance : Diamètre du blason :

	Nb fl	Tps	fl 1	fl 2	fl 3	fl 4	fl 5	fl 6	fl 7	fl 8	fl 9	T volée	Total	Remarques	
1	4	1'20													
2	6	1'36													
3	8	3'12													
4	6	2'													
5	4	1'04													
6	6	2'24													
7	8	2'40													
8	6	1'36													
9	4	1'36													
10	6	2'													
11	8	2'08													
12	6	2'24													
13	4	1'20													
14	6	1'36													
15	9	3'36													
16	6	2'													
17	3	0'48													
X	10	9+	9-	8+	8-	7+	7-	6	5		33 en 24s	34 en 20s	33 en 16s	Zone 40 %	Zone 80 %