

# Instructions Challenge Sport Tenero

## Règles

Chaque athlète, qu'il soit présent avec son club, sa fédération ou sa classe, peut demander à participer à ce challenge.

- Course individuelle
- Chaque athlète doit franchir le plus rapidement possible les quatre obstacles dans l'ordre suivant:
  1. Course à pied sur la piste finlandaise
  2. Traverser le streetworkout en se suspendant aux barres
  3. Ramper dans le sable
  4. Marquer 3 paniers de basket
- Un seul essai par athlète!



## Déroulement

L'athlète part du point A et le chronomètre commence lorsqu'il pose le pied sur la piste finlandaise. L'athlète effectue le parcours le plus rapidement possible. Le chronomètre s'arrête lorsque le 3<sup>ème</sup> panier est validé. Son temps sera enregistré dans le classement du CST.

## But du challenge

Terminer le parcours le plus rapidement possible et être le meilleur athlète CST de l'année.

## Résultats

Le classement final est publié au fur et à mesure sur notre site internet <https://www.cstenero.ch/>

**Amusez-vous et que le/la meilleur-e gagne!**

## Description des activités

1. **Course à pied sur la piste finlandaise**  
Réaliser le parcours en courant (~ 800m).
2. **Streetworkout**  
Traverser en se suspendant aux barres par les bras. Si l'athlète chute, il doit recommencer l'obstacle.
3. **Ramper dans le sable**  
Traverser le terrain de beach volley en rampant dans le sable.
4. **Tirs au panier**  
3 paniers doivent être marqués. Les tirs doivent se faire depuis la ligne des lancers-francs.

