

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^{ème} 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.

