

Istruzioni della Challenge Sport Tenero

Presentazione

Ogni atleta può chiedere di partecipare alla Challenge. Lo può fare con il club, la federazione o la classe.

Regole

- Corsa individuale
- Ogni atleta deve superare il più in fretta possibile quattro sfide nell'ordine seguente:
 1. Corsa sulla pista finlandese
 2. Street workout in sospensione alle sbarre
 3. Strisciare nella sabbia
 4. Fare 3 canestri
- È ammesso un solo tentativo.



Svolgimento

L'atleta parte dal punto A e svolge il percorso il più rapidamente possibile. Il cronometro scatta nel momento in cui l'atleta poggia il piede sulla pista finlandese e si ferma quando viene convalidato il terzo canestro. Il tempo viene registrato nella classifica del CST.

Scopo

Concludere il percorso il più rapidamente possibile e diventare il miglior atleta dell'anno al CST.

Risultati

La classifica finale viene aggiornata sistematicamente ed è consultabile sul nostro sito <https://www.cstenero.ch/>

Buon divertimento e... che vinca il/la migliore!

Descrizione delle attività

1. **Corsa sulla pista finlandese**
L'atleta corre per circa 800m.
2. **Street workout**
Alle sbarre, l'atleta avanza con la forza delle braccia. Se cade ricomincia dalla prima sbarra.
3. **Strisciare nella sabbia**
L'atleta attraversa il campo da beach volley strisciando nella sabbia.
4. **Canestri**
L'atleta deve fare 3 canestri lanciando la palla dalla linea dei tiri liberi.

