

Instruktionen Challenge Sport Tenero

Regeln

Alle Athletinnen und Athleten können an der Challenge teilnehmen, unabhängig davon, ob sie mit ihrem Club, ihrem Verband oder ihrer Klasse anwesend sind.

- Einzellauf
- Alle Teilnehmenden müssen vier Aufgaben in folgender Reihenfolge möglichst schnell lösen:
 1. Lauf auf der Finnenbahn
 2. Street Workout-Parcours an der Stange hängend absolvieren
 3. Im Sand kriechen
 4. 3 Körbe werfen
- Nur ein Versuch pro Athletin oder Athlet!



Ablauf

Der Athlet oder die Athletin läuft von Punkt A los. Die Zeitmessung beginnt, sobald er oder sie einen Fuss auf die Finnenbahn setzt. Der Athlet oder die Athletin absolviert den Parcours so schnell wie möglich. Die Zeitmessung stoppt nach dem 3. erfolgreichen Korbwurf. Die Zeit wird in die Rangliste des CST eingetragen.

Ziel des Challenge

Den Parcours so schnell wie möglich absolvieren und der oder die jahresbeste Athletin oder der jahresbeste Athlet des CST werden.

Ergebnisse

Die Rangliste wird fortlaufend auf unserer Website <https://www.cstenero.ch/> aktualisiert.

Viel Spass! Möge der oder die Beste gewinnen!

Beschreibung der Aktivitäten

1. **Lauf auf der Finnenbahn**
Die Strecke rennen (~ 800m).
2. **Street Workout**
Den Street Workout-Parcours mit den Armen an den Stangen hängend absolvieren. Bei einem Sturz muss der Athlet wieder anfangen.
3. **Im Sand kriechen**
Beachvolley-Feld im Sand kriechend durchqueren.
4. **Korbwürfe**
Von der Freiwurflinie aus muss der Korb 3 Mal getroffen werden.

