

RAID NATURE VERCORS

Épreuve des poteaux

Règle :

Chaque membre de l'équipe doit tenir en équilibre debout sur des poteaux ancrés dans le sol au delà de 6' pour réussir totalement l'épreuve.

Caractéristiques de l'épreuve :

- Dès son arrivée et dans les 15 minutes maximum qui suit son arrivée, l'équipe doit prendre part à l'épreuve des poteaux.
- Chaque athlète monte seul sur les poteaux : seule l'aide d'un membre de son équipe pour monter sur le poteau est autorisée.
- Le chronomètre est déclenché une fois que chaque membre de l'équipe est stabilisé sur un poteau.
- Au bout de 3 minutes, pour augmenter la difficulté de l'épreuve, le passage sur un seul pied sera obligatoire.
- Si l'un des deux coéquipiers tombe de son poteau, le chronomètre de l'équipe s'arrête.

 un seul essai par équipe 

Réussite de l'épreuve

- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 6' : Son chrono final sera déduit de 6'
- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 5' : Son chrono final sera déduit de 5'
- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 4' : Son chrono final sera déduit de 4'
- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 3' : Son chrono final sera déduit de 3'
- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 2' : Son chrono final sera déduit de 2'
- L'équipe tient en équilibre debout sur les poteaux plus de 1' : Son chrono final sera déduit de 1'

Exemples pour bien comprendre

L'équipe de deux des « Saint-marcellinois » franchit la ligne d'arrivée du RAID 35 en 3h34'50".
L'équipe des « saint-marcellinois » tient sur les poteaux 3'32".
Le temps final de l'équipe sera de : 3h31'50"

L'équipe de quatre des « quadrupettes » franchit la ligne d'arrivée du RAID 35 en 4h05'13".
L'équipe tient sur les poteaux 4'55".
Son temps final sera de : 4h01'13".

