

# 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 3' sur une seule jambe pour réussir l'épreuve.

### Caractéristiques de l'épreuve :

- Dès son arrivée et dans les 5 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.
- Si l'un des deux coéquipiers tombe de son poteau avant 3', le défi est raté : l'équipe est pénalisée de 15'

 un seul essai par équipe 

### Réussite de l'épreuve

- L'équipe tient en équilibre debout sur une seule jambe plus de 3' : 
- Un des deux coéquipiers tombe avant 3' → pénalité sur le temps final de 15'

