

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 :

- Cette épreuve est à réaliser quand l'équipe le souhaite à 3 moments différents de la course. Le chronomètre ne sera pas arrêté lors de cette épreuve
- 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 sur une seule jambe
- Si l'un des deux coéquipiers tombe de son poteau avant 3', le défi est raté : l'équipe est pénalisée de 5'

! 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 5'

