

DESCRIPTIF DES DEFIS – BATTLE GYM 2021 – 16 OCTOBRE 2021 - HAUBOURDIN

DEFIS	DESCRIPTIFS	GAGNES	POINTS	PENALITES
Relai de tractions barres	Les participants passent chacun leur tour pour effectuer 5 tractions à la suite.	A la fin du temps, on compte le nombre de tractions effectuées par toute l'équipe. Celle qui a fait le plus de tractions a gagné le défi.	5 points pour le gagnant 2 points pour le perdant	Si aide pendant les tractions. -10 tractions sur le total.
Course relai poutre	3 poutres l'une derrière l'autre : -première à 1m -deuxième hauteur normale. -troisième à 1 mètre. Chaque participant passe en dessous de la première, au-dessus de la seconde puis en dessous de la troisième, dépose un objet dans un carton puis repasse en dessous de la 3 ^e , au-dessus de la 2 ^e et en dessous de la première pour taper dans les mains du participant suivant.	A la fin du temps, on compte le nombre d'objets déposés dans le carton. Celui qui a le déposé le plus d'objets a gagné le défi.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	
Burpees (collectif, toutes les équipes ensemble)	Le premier participant fait 5 burpees puis le second et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti.	A la fin du temps, on compte le nombre de burpees total par équipe.	L'équipe qui en a fait le moins gagne 2 points puis 4, 6, 8...jusqu'au 1 ^{er} .	Le burpees doit être complet sinon le relai ne compte pas.
Réceptions pilées.	Trampoline + tapis de réception Chaque participant passe chacun leur tour pour faire 10 sauts droits, dès que tout le monde a fait pile chute on passe aux 10 sauts groupés puis aux 10 sauts un tour et enfin aux 10 saltos avant.	Le premier qui a terminé a gagné. Si aucune équipe ne termine c'est celle qui est allée le plus loin qui gagne.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	
Gainage ballon	En prenant le même nombre de participants pour chaque équipe, se mettre en rond et prendre la position gainage dos se passer le ballon pendant un tour puis passer au gainage coude et se passer le ballon pendant un tour et ainsi de suite. Un tour est comptabilisé si tout le monde garde la position.	Le gagnant est celui qui comptabilise le plus de tours de ballons en gardant la position.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	Le tour ne compte pas si un des participant perd la position.

Parcours ATR	Chaque participant effectue le parcours sur les mains.	Le gagnant est celui qui effectuera le plus de parcours sur les mains sans tomber.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	L'ATR peut être tenu par un tiers mais il faudra 2 passages pour valider 1 parcours.
Pousser cube	Pousser un cube parade sur l'aller vers l'avant et faire le retour en poussant le cube parade vers l'arrière, passer le relai au participant suivant.	Le gagnant est celui qui fait le plus d'aller-retour.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	
Relai roulade/bonds de lapin (5 équipes à la fois)	Faire l'aller en roulade avant en tenant un anneau, passer l'anneau dans le bâton puis revenir en bonds de lapin pour taper dans la main du coéquipier suivant afin de donner le relai.	Le gagnant est celui qui ramène les 10 anneaux le plus vite possible.	10 points pour le premier, 8 pour le 2 ^e , 6 pour le 3 ^e , 4 pour le 4 ^e et 2 pour le 5 ^e .	
Parcours slides	Effectuer le parcours sur des slides, tiré par un autre membre de l'équipe.	L'équipe qui effectue le plus grand nombre de parcours a gagné.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	Le parcours est arrêté si le participant perd les slides.
Passage cerceau	En suspension à la barre, faire passer le cerceau par les jambes et les bras pour le passer en relai à un autre coéquipier.	L'équipe gagnante est celle qui fait passer le plus de fois le cerceau.	5 points pour le gagnant. 2 points pour le perdant.	Si le cerceau tombe le passage n'est pas comptabilisé.