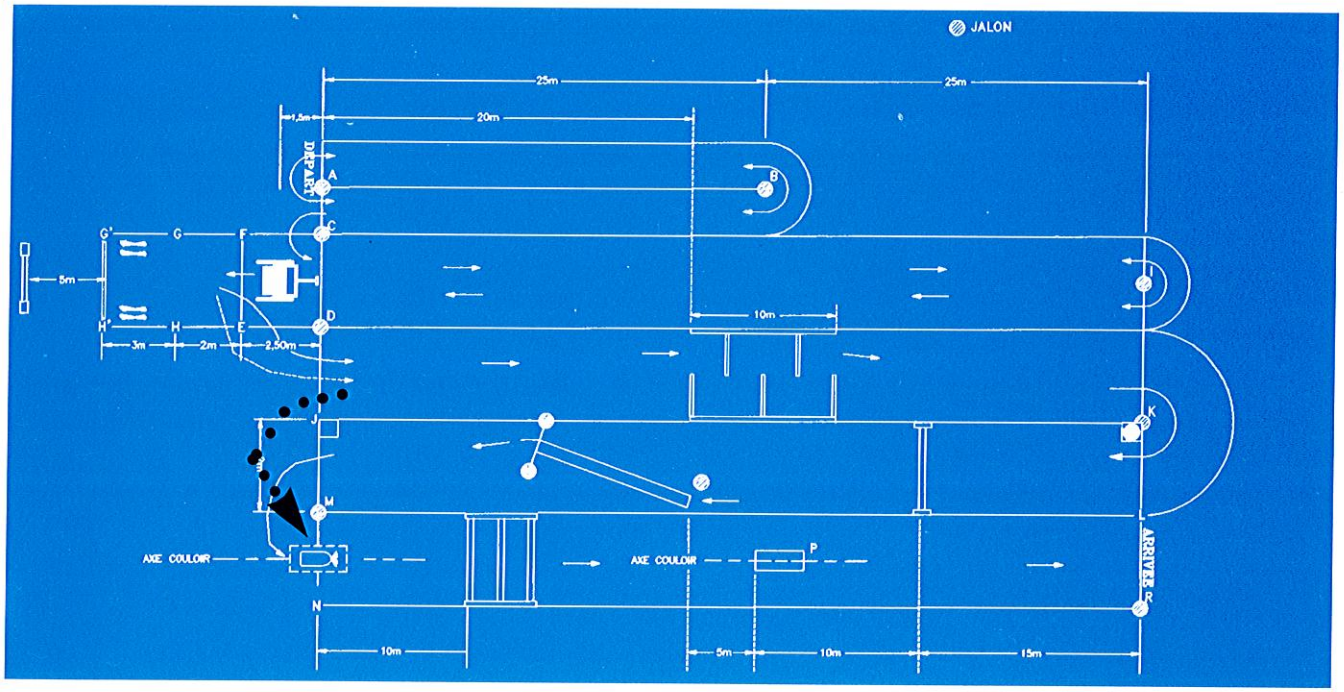
Parcours sportif



DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Vétérans femmes

- course en va et vient de 100 m (25 x4)
- tirer du dévidoir normalisé de 100 Kg sur 100 m (50 x 2)
- lancer deux commandes de 1,5 à 1,6 Kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans le tunnel de chicanes
- prendre au bout du couloir un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- se saisir du sac de 20 kg
- franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 1 m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,50m
- déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée