

Challenge Toomey

Composition d'équipe : 3 équipiers(ères)

Défi 29

Catégorie : Collège –Lycée

Jeune organisateur

Aide à l'aménagement du circuit

Jeune arbitre

Compte les répétitions et chronomètre les circuits

Jeune reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe/action) +3 lignes de commentaires
Ainsi que le chiffre clé du challenge
 Lien de retour : <http://bit.ly/ChallengeUNSS>

Chiffre clé du défi UNSS :

Nombre de Filles et Nombre de Garçons
Nombre total de répétitions des 3 équipiers sur les 3 exercices.

Déroulement de l'épreuve : 3 exercices de circuit training à enchaîner, 2 possibilités au choix :

- Le même exercice en même temps pour les 3 équipiers
- Un ordre de réalisation des exercices différent pour chaque équipier

burpees

Dispositif : pas de matériel



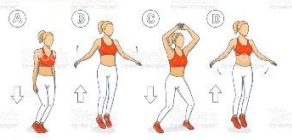
Air squat

Descriptif :



- 3 exercices : burpees, air squat et jumping jacks.
- Faire le plus grand nombre de répétition en 30 secondes par exercice.
- 15 secondes de récupération entre chaque exercice
- Le jeune officiel comptabilise le nombre total de répétition des 3 équipiers aux 3 exercices

JUMPING JACKS



Ce défi permet également de contribuer à la « mission lune » :

Mission lune : Du 23 au 30 septembre 385 000 km à parcourir ensemble

Chaque répétition sur ce défi compte pour 2 m.

Le chiffre à remonter pour ce défi =

Le nombre de répétition de l'ensemble des participants X 2m

**GÉNÉRATION
2024**

Le Circuit training correspond à des enchaînements d'exercices d'une grande diversité provenant de plusieurs disciplines olympiques (haltérophilie, athlétisme, gymnastique...)