

! TOURNOI DES VIKINGS 2023 !

Présentation des Défis :

Tous les joueurs de l'équipe doivent passer au moins une fois. L'équipe dispose de 8 minutes maximum par défis. 1 essai correspond au passage d'un membre de l'équipe

DEFIS	POINT
« Lancer de Haches » A 4m d'une cible, lancer une massue dans la cible (20 essais)	3 points par réussite dans le centre, 1 point 2^{ème} cercle, 0 point hors du cercle
« Le surfeur » Vous avez 4 minutes pour faire avancer le surfeur debout sur un tapis rigide avec les autres membres de l'équipe allongés au sol et roulant en dessous	1 point par mètre le surfeur tombe ou touche les mains = changement de surfeur
« Pile ou Face ? » En sortie de trempotramp, réaliser un saut pile chute (20 essais)	Saut tour pilé = 1 point Salto pilé = 2 points Saut pilé + complexe = 3 points
« l'oran-outan » Vous avez 4min pour avancer jusqu'à 12m par duo, le duo change à chaque chute ou rupture du déplacement	1 point par mètre
« l'enfilade » Faire passer son équipe sur la poutre dans 10 cerceaux 1 par 1, le passeur de cerceau monte ensuite sur la poutre et celui à l'autre bout prend le relais pour passer le cerceau suivant	Total points = 300 points – le temps réalisé en seconde pour effectuer le relais
« Just Dance » Réaliser la chorégraphie avec ou sans Steps sur tirage au sort (2 chorés possibles)	Valeur de la chorégraphie = 60 points. Moins de 5 points par faute de synchronisation de l'équipe
« Attrapes-moi si tu peux » Réaliser un parcours en relais le plus vite possible	Total points = 200 points – le temps réalisé en seconde pour effectuer le relais
« roulé boulé » chaque joueur doit aller le plus loin possible en roulant sur 5 swissballs (10 essais)	1 point par mètre
« Culture Gym » 15 questions autour de la Gymnastique	4 points par bonne réponse
« Le défi des Camps d'été »	! Défi mystère !

Retrouver les vidéos de présentation sur notre chaîne Netflip : <https://www.youtube.com/@netflipnormandie6397/playlists>