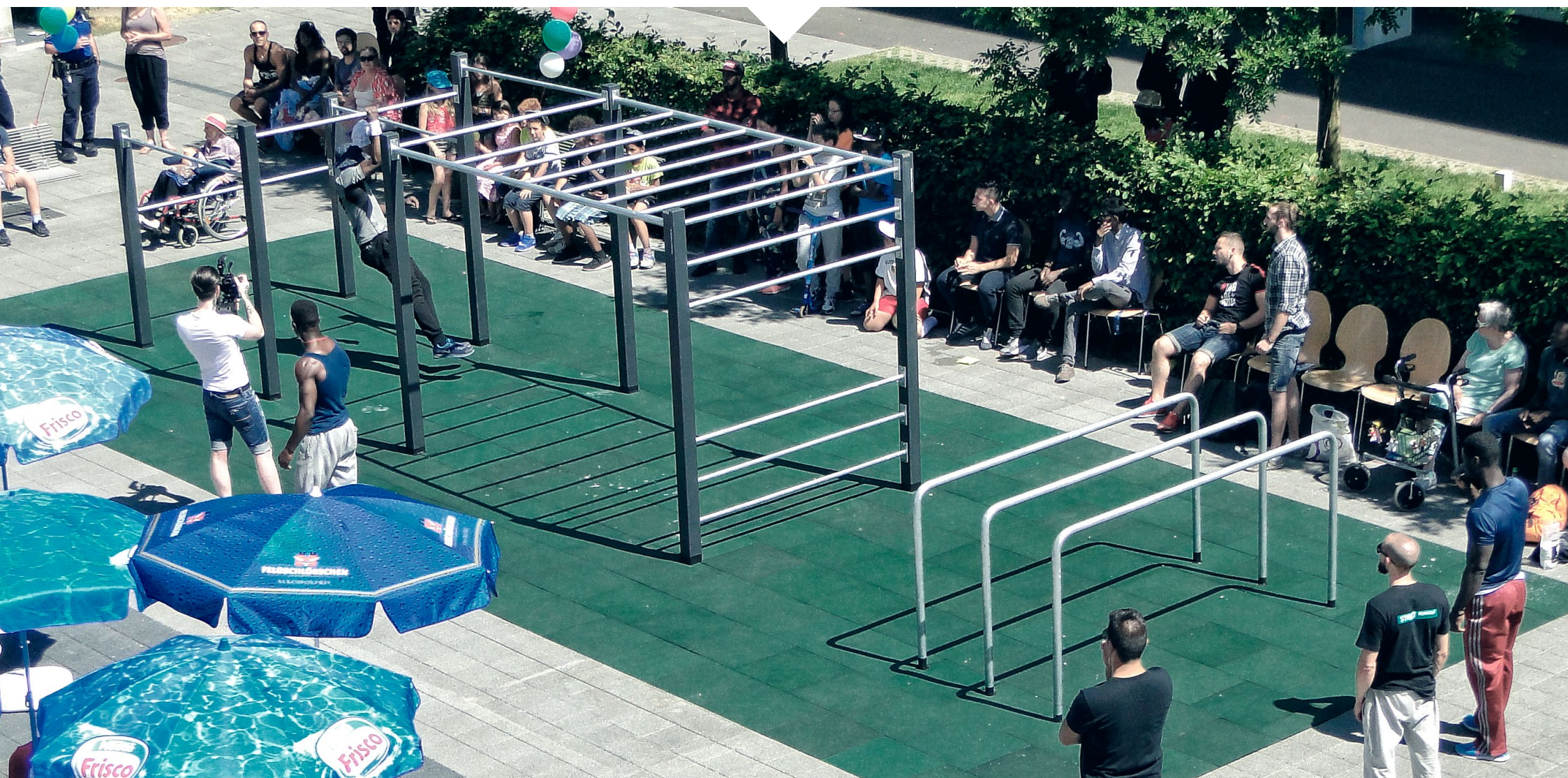


public-places.ch

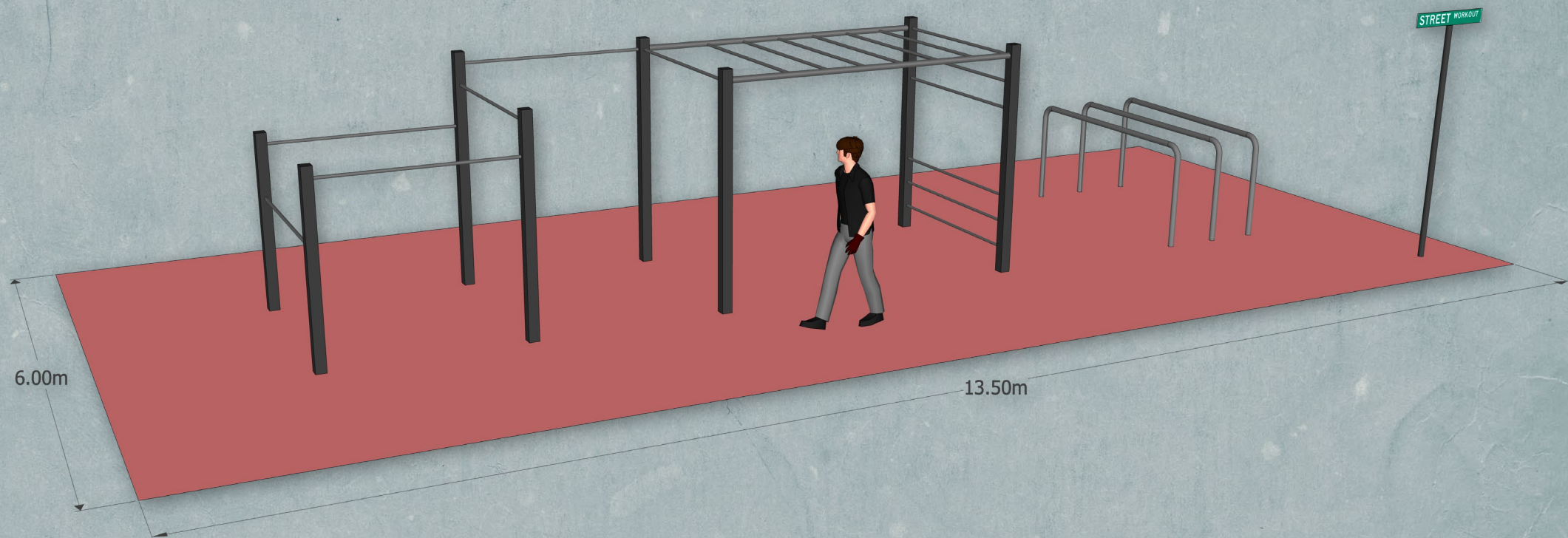
STREET WORKOUT



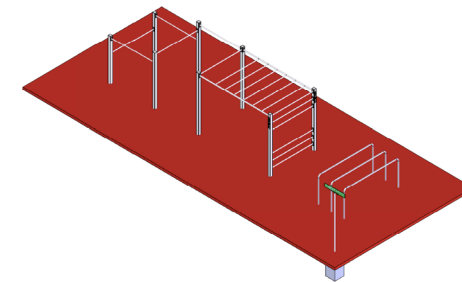
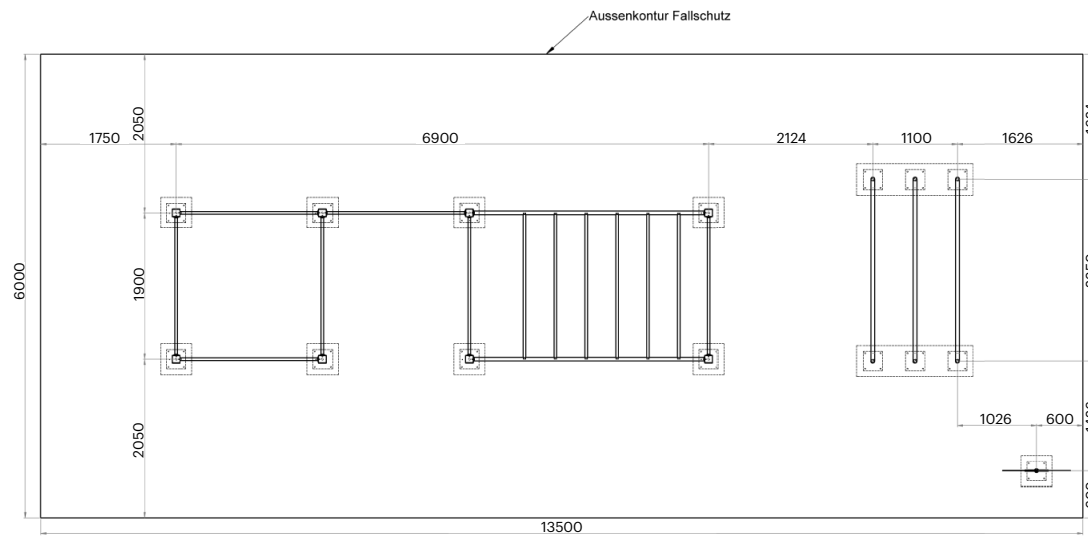
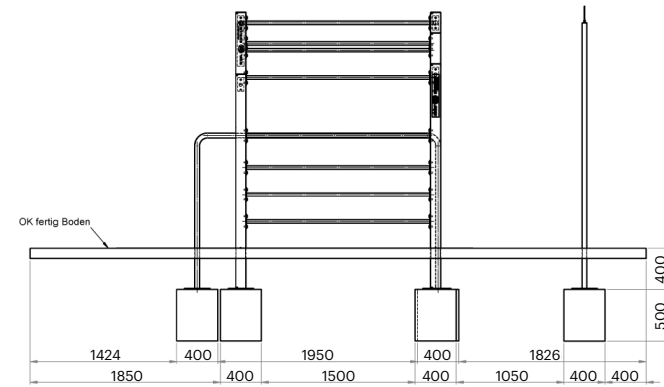
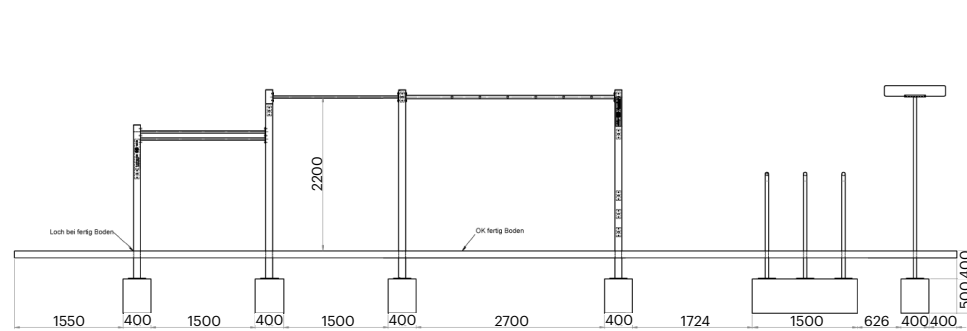


modèle

MANHATTAN

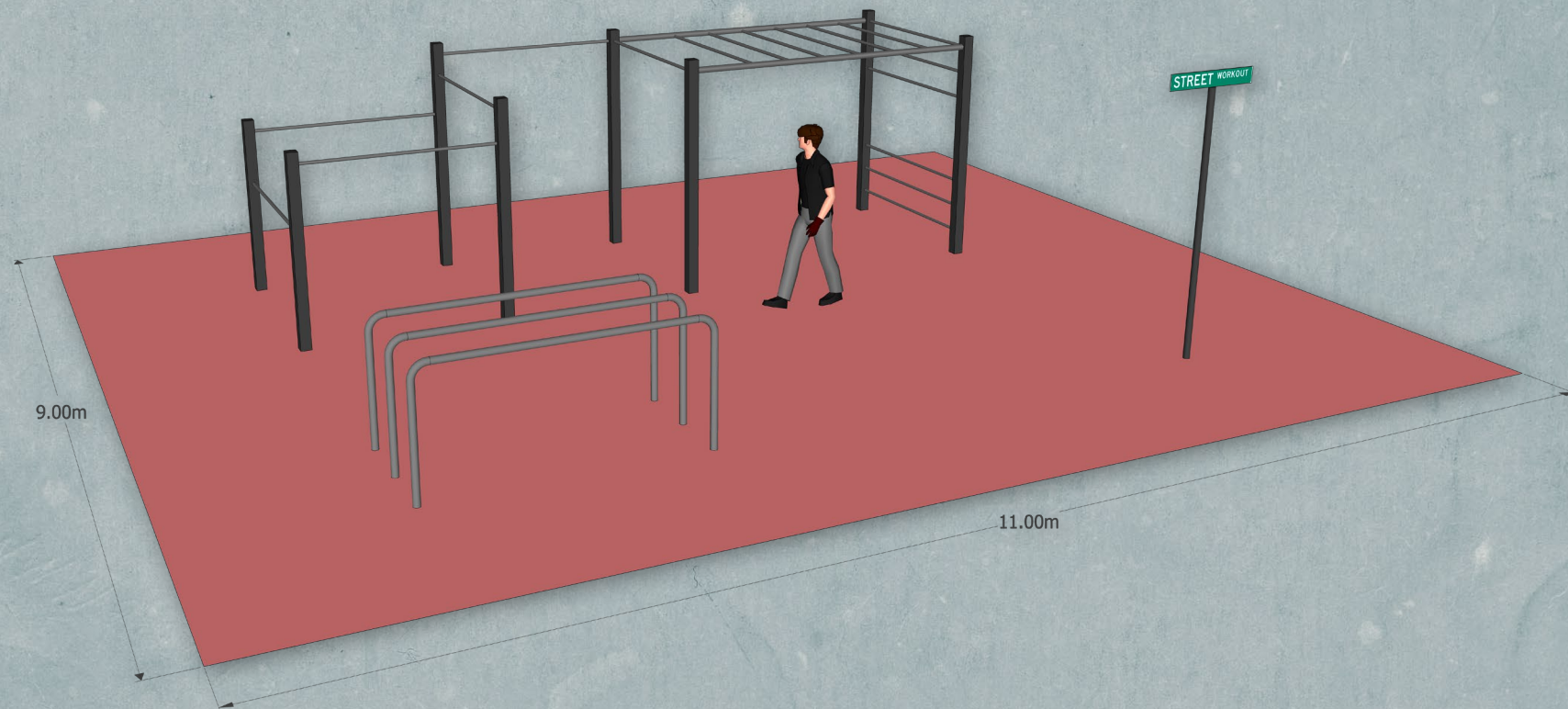


modèle MANHATTAN

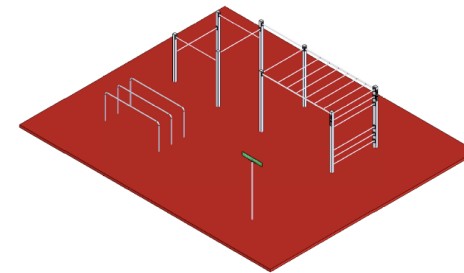
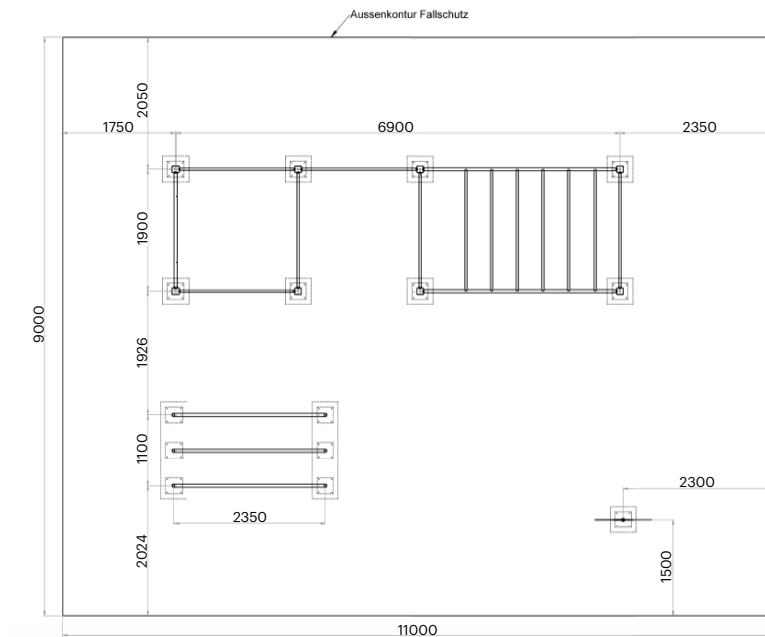
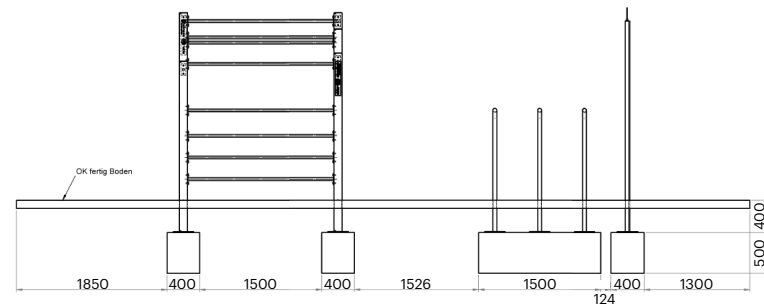
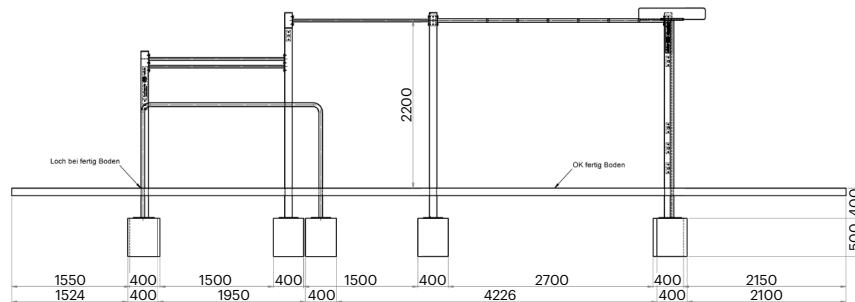


Gewicht Anlage (ohne Boden, ohne Fundament)

modèle
QUEENS

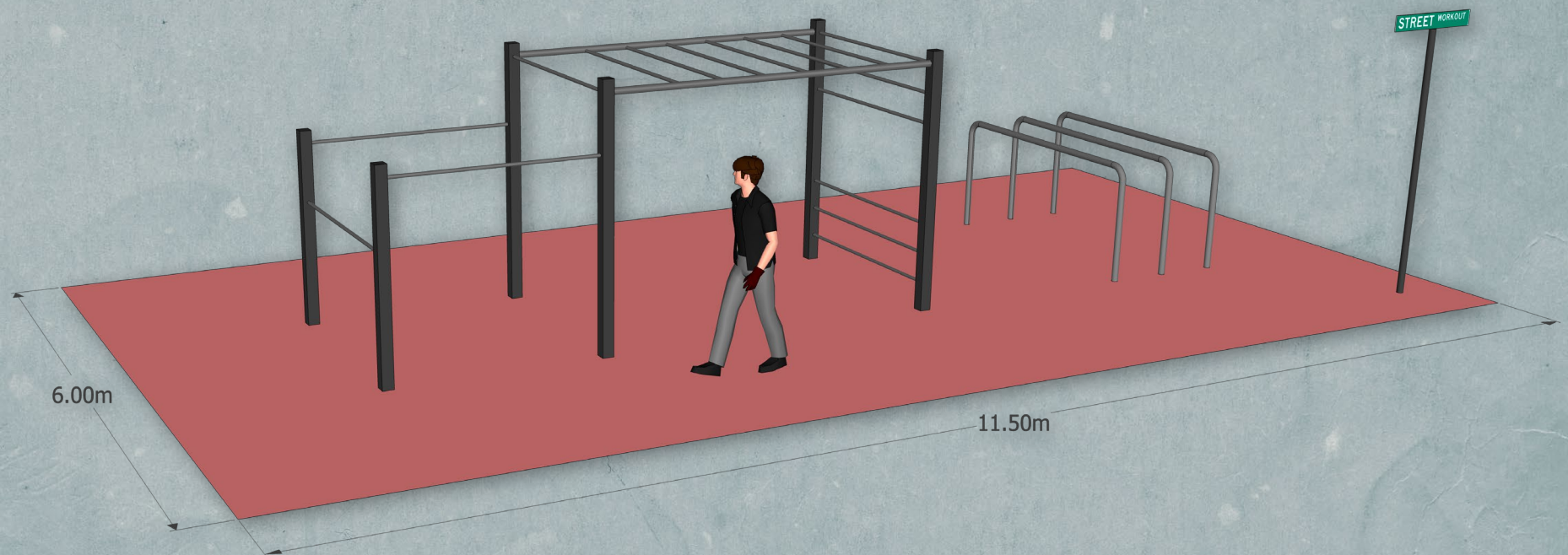


modèle QUEENS

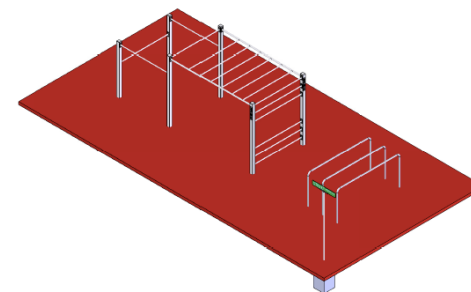
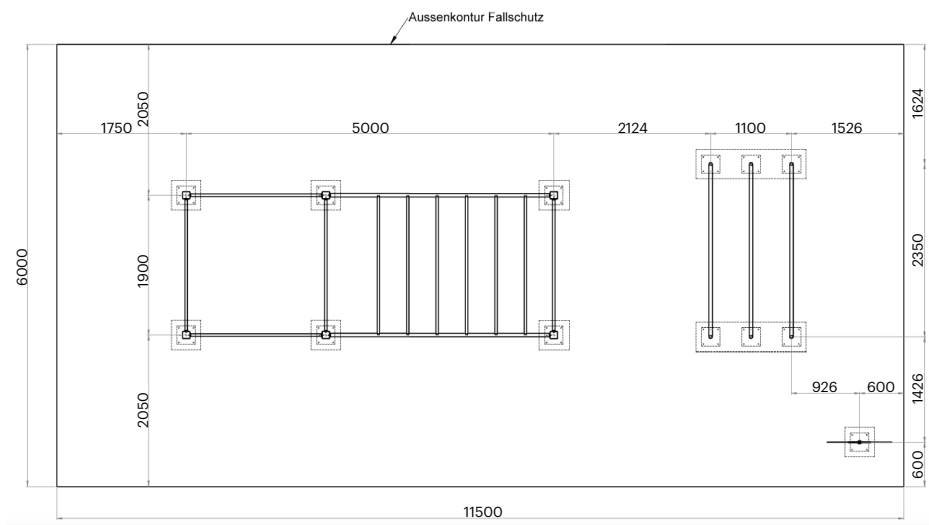
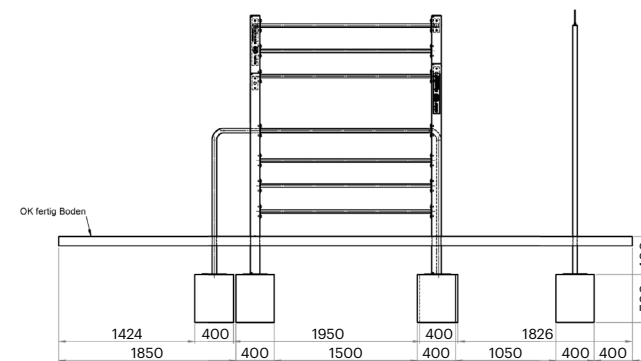
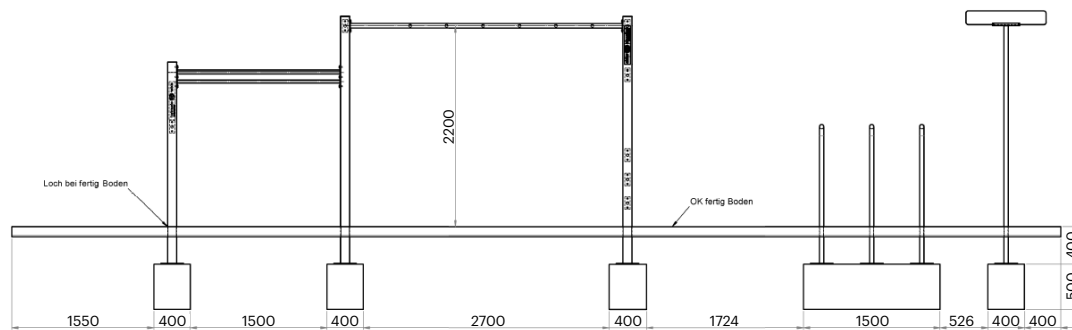


Gewicht Anlage (ohne Boden, ohne fundamente) = 497,82kg

modèle
BROOKLYN

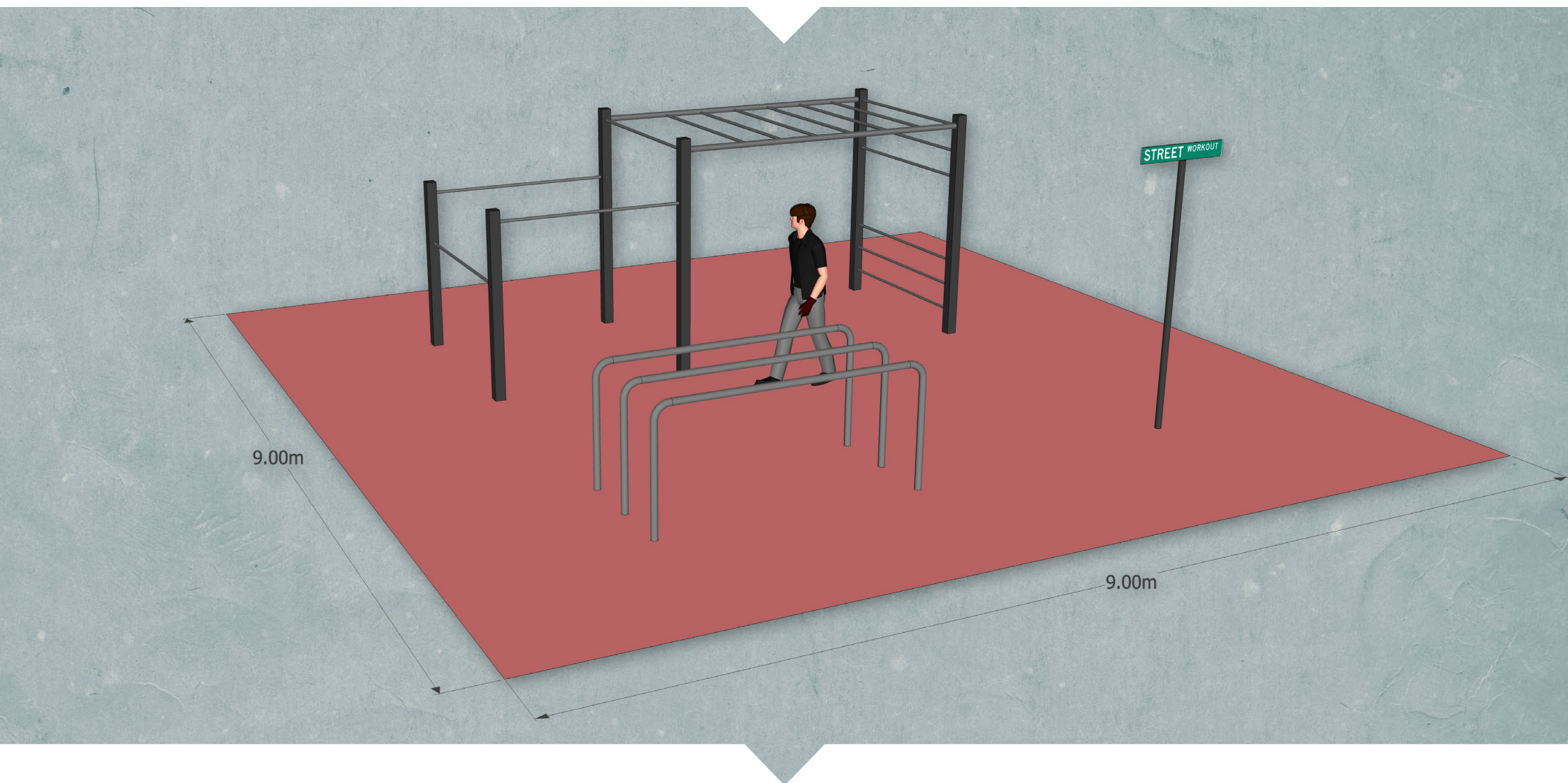


modèle BROOKLYN

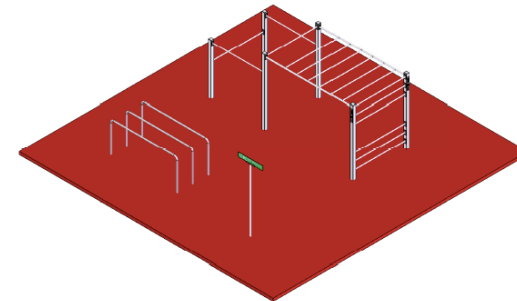
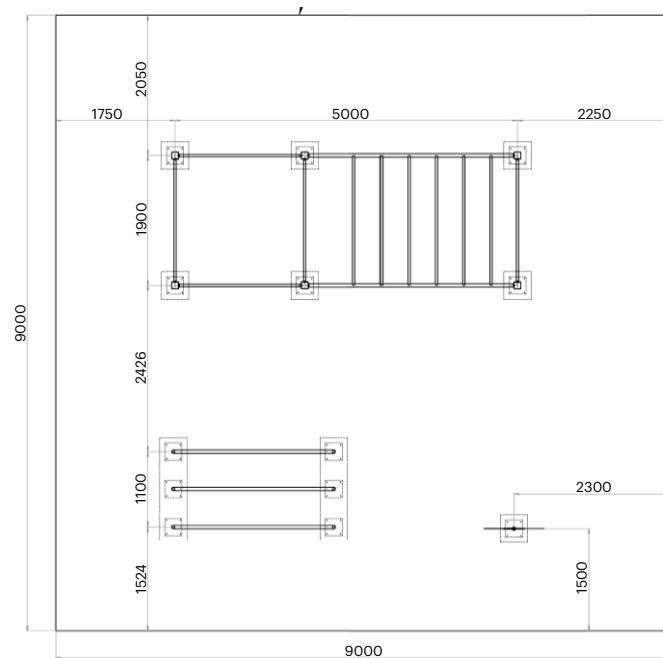
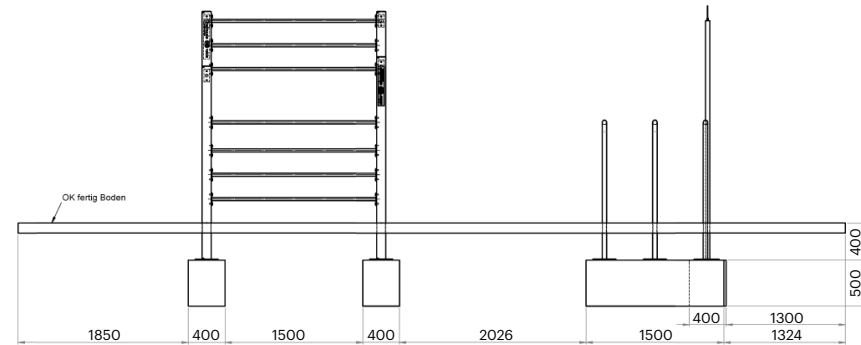
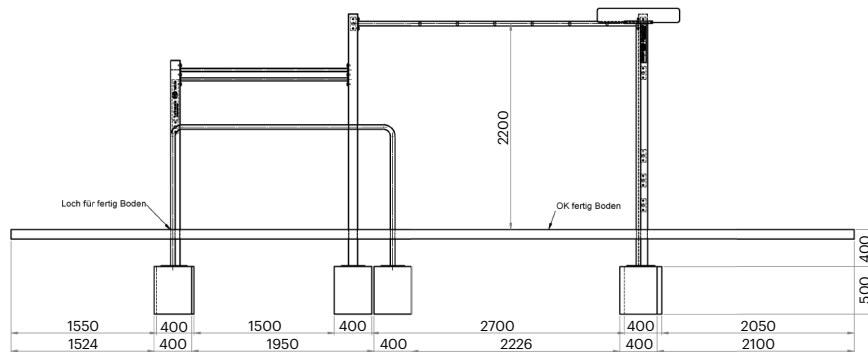


Gewicht Anlage (ohne Boden, ohne Fundament) = 415.61kg

modèle
BRONX



modèle BRONX



Gewicht Anlage (ohne Boden, ohne Fundament) = 415.61kg

modèle

THE CUBE



contest

GENEVA STREET WORKOUT

PHILOSOPHIE ET OBJECTIF

L'objectif de ce tournoi inter-quartiers est double. Il s'agit de populariser la pratique du Street Workout (endurance et freestyle) tout en favorisant et en renforçant la cohésion sociale par les échanges entre les populations des différents quartiers et communes de Genève (ville et canton).

COHÉSION SOCIALE

Grâce au travail des travailleurs sociaux hors murs de la FASe et de la Ville de Genève, ce concours peut servir de socle visant à des échanges cordiaux entre les jeunes des différents quartiers et communes du canton de Genève.

LE STREET WORKOUT PRATIQUE ET ORIGINE

Le Street Workout (littéralement entraînement de rue) est un sport à mi-chemin entre la gymnastique suédoise et la musculation. Mélangeant figures de force, de souplesse et d'équilibre, c'est un sport qui se pratique essentiellement en extérieur.

Le Street Workout consiste en un conditionnement du corps par la musculation et souvent l'utilisation de mouvements de gymnastique. Ainsi un entraînement de streetworkout peut être constitué de pompes, de tractions, de dips, de squats, de pompes en équilibre etc...

Le Street Workout est dans la grande majorité des cas pratiqué uniquement au poids du corps, avec différentes techniques pour pouvoir augmenter la résistance et la difficulté de l'entraînement.

Beaucoup de pratiquants font du freestyle, avec un enchaînement de nombreux mouvements acrobatiques et de figures de gym sur les agrès.

MODALITÉS DU CONCOURS

L'objectif est de constituer des équipes de 4 personnes, grâce à l'appui et la collaboration de la FASe, de la Ville de Genève et de leurs travailleurs sociaux hors-murs.

Les poules de qualification (avril-mai) visent à sélectionner 4 à 5 équipes qui concourront à la finale qui aura lieu sur la Plaine de Plainpalais le samedi 4 juin 2016.

Les inscriptions doivent se faire pour le vendredi 15 mars (au plus tard). Elles sont à remettre au Service de la jeunesse de la Ville de Genève 100 rue de la Servette 1202 Genève ou au travailleur (euse) social(e) hors murs de votre région.

ANIMATIONS

Présence de DJ (animation musicale), buvette et petite restauration sur place.

LES POULES DE QUALIFICATION

PULL UP 100

- 10 Jump Dips ou Dip Bars (30 sec.)
- Monkey Bar sans toucher le sol (15 sec.)
- Le plus grand nombre de Pull Ups en 30 sec.

GAGNANT

- Le groupe qui réalise 100 Pull Ups le plus rapidement.

HANGING KNEE RAIS 100

- 10 Transition Craneau (30 sec.)
- Se balancer au-dessus des Dip Bars par des Burpees Frog (15 sec.)
- 10 Bar Rows au Dip Bars (30 sec.)
- Le plus grand nombre de Hanging Knee Raises en 30 sec.

GAGNANT

- Le groupe qui réalise 100 Hanging Knee Raises le plus rapidement.

Le programme des compétitions de la finale sera communiqué sur place le 4 juin.



THE CUBE
D'UNE VALEUR 3'500.00 CHF

