

FOOTBALL

Present by : 32 Sport

QUOI

Compétition en équipe de 1 gardien et 6 joueurs de champs.
Pour que l'inscription soit valide il faut au minimum 8 joueurs et maximum 12 joueurs inscrits

QUAND

Au centre sportif des Evaux à Onex, CH de 10h à 17h environ

COMMENT

Les règles sont celles du football moderne et le fair play est le maître mot de ce tournoi. Ici il y a de la compétition mais on joue d'abord pour s'amuser et prendre du plaisir.

QUI

Tout amateur de football qu'il soit débutant ou confirmé dès 16 ans

COMBIEN

Places limitées, 16 équipes maximum

Durée des matchs entre 15 et 20 minutes. Minimum 5 matchs par équipe et maximum 7.

INFOS PRATIQUES

Il est fortement recommandé que les équipes viennent avec leurs propres maillots ou se coordonnent avec la même couleur de t-shirt. Crampons "multis" autorisés. Pas de crampons en fer

Une buvette sera à disposition et servira des grillades, sandwichs ainsi que des boissons fraîches, sodas et bières.



TENNIS

Present by : Geneva Sports Club

QUOI

Compétition en simple mixte

QUAND

Au centre sportif des Evaux à Onex, CH de 10h à 17h environ

COMMENT

Les règles sont celles du tennis moderne et le fair play est le maître mot de ce tournoi. Ici il y a de la compétition mais on joue d'abord pour s'amuser et prendre du plaisir.

QUI

Tout amateur de tennis qu'il soit débutant ou confirmé dès 16 ans

COMBIEN

Places limitées, 24 joueurs maximum. Le nombre de sets dépendra du nombre d'inscrits.

INFOS PRATIQUES

Venir avec sa propre raquette

Une buvette sera à disposition et servira des grillades, sandwichs ainsi que des boissons fraîches, sodas et bières.

BEACH VOLLEY

Present by : Geneva Sports Club

QUOI

Compétition en équipe de 3 joueurs contre 3 joueurs. Pour que l'inscription soit valide il faut au minimum 3 joueurs et maximum 5 joueurs inscrits

QUAND

Au centre sportif des Evaux à Onex, CH de 10h à 17h environ

COMMENT

Les règles sont celles du Volleyball et non du Beach Volley. Et cela, pour faciliter la pratique de tous. Le fair play est le maître mot de ce tournoi. Ici il y a de la compétition mais on joue d'abord pour s'amuser et prendre du plaisir.

QUI

Tout amateur de Beach Volley qu'il soit débutant ou confirmé dès 16 ans

COMBIEN

Places limitées, 16 équipes maximum

INFOS PRATIQUES

Il est fortement recommandé de venir avec une casquette et des lunettes de soleil

Une buvette sera à disposition et servira des grillades, sandwichs ainsi que des boissons fraîches, sodas et bières.

KEEPUP FITNESS RACE

Present by : KeepUp Crossfit

VIENS TESTER TON FITNESS

Une compétition en équipe de deux H/H ou H/F ou F/F pour venir tester ton endurance, ta résistance à l'effort et ta cohésion d'équipe pour accomplir les 5 épreuves dans la journée. Courir, sauter, se suspendre, ramer, porter des charges*, franchir des obstacles, tout un mélange de compétences pour tester ton fitness.

*_Les poids ne sont pas à choix, il s'agit d'une fourchette selon les épreuves:

haltères homme : 15kg à 22.5kg

haltères femme : 7.5kg à 15kg

sacs de sables hommes : 50-60kg

Sacs de sables femmes : 30-40kg

Gym : pas de gymnastique spécifique sauf tenir suspendu(e)

Réaliser un squat amplitude complète

INSCRIPTIONS

9 équipes HH

9 équipes FF

6 équipes HF

INFOS PRATIQUES

Une buvette sera à disposition et servira des grillades, sandwichs ainsi que des boissons fraîches, sodas et bières.