

## LEVER DE L'ESSIEU À UN BRAS (AN AHEL KARR)

### Matériel

- le poids de l'essieu sera en fonction des catégories.
- un essieu
- 2 rondins de bois
- numéros "jeu du loto"

### Déroulement et règles

- le choix des passages s'effectuera par un tirage au sort (tirage de numéro "jeu du loto").
- le lever sera effectué en 1 bras selon la technique suivante :
  - essieu posé sur 2 rondins de bois
  - le concurrent le saisira en son milieu d'une seule main avec la paume vers le haut ; le premier mouvement amènera l'essieu à l'épaule, le second mouvement consistera à le porter à bout de bras. Ensuite il s'agira de répéter le mouvement épaule - bout de bras le maximum de fois possible sans temps déterminé.
  - Le nombre de levers sera comptabilisé.
  - Dès qu'un concurrent touchera l'essieu de l'autre main soit dans la stabilisation le maintien ou dans le lever, il sera disqualifié.

### Comptage des points

- Le participant qui aura levé l'essieu le plus de fois aura 5 points.
- le 2nd : 4 points
- le 3ème : 3 points
- le 4ème : 2 points
- les autres: 1 point