



Übergangsregeln BMX Race

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.



Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining).
2. Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien.
3. Allgemeines Techniktraining.

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Spezifisches Kraft und Techniktraining
2. Startübungen mit Mindestabstand (2-3 Sportler*innen)
3. Einzeltraining im öffentlichen Raum unter Einhaltung der länderspezifisch vorgeschriebenen Abstände kann durchgeführt werden
4. Die Größe der Trainingsgruppe richtet sich nach den länderspezifischen Vorgaben
5. Videoauswertung

ggf. Wettkampfbetrieb

1. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können Zuschauer, Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc. den Mindestabstand von 1,5m – 2m einhalten.
2. Wettkämpfe im Freien.
3. Zeitfahrdisziplin auf der BMX-Strecke als Einzelstarter*innen.
4. Umsetzung der DOSB-Leitlinien auch im Wettkampf.

Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
2. Häufigeres Händewaschen.

Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen und Trainer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet.
 2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
 3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler*innen).