



# Übergangsregeln BMX Race

Neben den regional unterschiedlichen Vorgaben in den Bundesländern sind etwaige länderspezifische Anpassungen sowie Bestimmungen zusätzlich über den jeweiligen Landessportbund zu erfragen sowie die neuen DOSB Leitplanken zu beachten (Stand 2. Juli)



## 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 in Kleingruppen
3. Training im öffentlichen Raum unter Einhaltung der länderspezifischen Vorgaben kann durchgeführt werden. Idealerweise in Kleingruppen und gleichbleibender Gruppenzugehörigkeit
4. Die Größe der Trainingsgruppe richtet sich nach den länderspezifischen Vorgaben
5. Videoauswertung

## ggf. Wettkampfbetrieb

1. Unter Beachtung der regionalen Vorgaben und Regelungen zulässig

## Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach jeder Nutzung desinfiziert
2. Häufigeres Händewaschen
3. Trotz des möglichen Kontaktes innerhalb des Trainings, wird außerhalb der Trainings- und Spielsituationen auf körperliche Kontakte verzichtet (Händeschütteln, Abklatschen usw.).

## Distanzregeln

1. Die Nutzung der Umkleidekabinen und Duschen sollte vermieden werden. Nach Möglichkeit bereits zu Hause umziehen und im Anschluss duschen.
2. Körperkontakt im Training ist erlaubt
3. Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen der Hallengröße anpassen (m<sup>2</sup> Vorgabe pro Sportler der Bundesländer beachten).
4. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften ein Mund-Nasenschutz tragen