



Übergangsregeln BMX Race



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. Maximal 5 Sportler*innen pro Trainingsgruppe
4. 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
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 verschlossen.
 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).