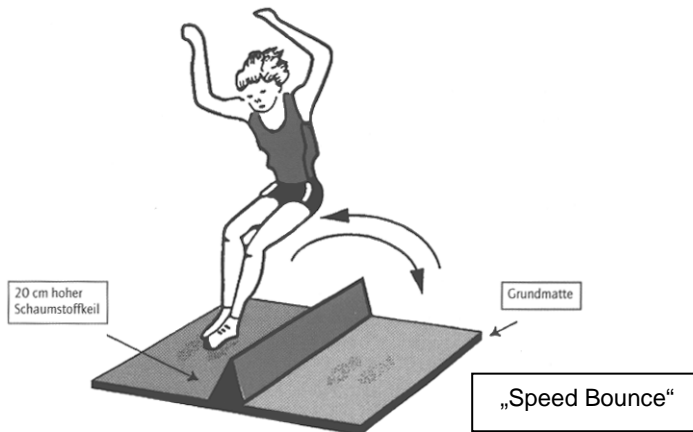


„Speed Bounce“

Material: „Speed Bounce“ (bzw. Turnmatte + Schaumstoffkeil/-linie) u. 1 Stoppuhr



Durchführung:

Das Geschwindigkeitsspringen erfolgt durch beidbeiniges, seitliches Überspringen eines etwa 10-20 cm hohen (beweglichen) Schaumstoffkeils (oder einfach einer Trennlinie).

Wertung:

Es nehmen **zehn Wettkämpfer an der Übung** teil. Jeder Athlet hat bei **einem Versuch 10, 15 oder 20 sec Zeit**, in denen so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren sind. Für jeden Sprung gibt es einen Punkt. Die Leistungen werden auf der Wettkampfkarte notiert. Die Summe der Bestleistungen aller zehn Athleten wird als Mannschaftsleistung in der Gesamtwertung erfasst.

Wettkampfhelfer: (Anzahl: 1 KR)

Vor Beginn der Übung erhält der Wettkampfhelfer vom Riegenbetreuer die mit Namen ausgefüllte Wettkampfkarte. Es wird nur ein Helfer benötigt, der die Zeit nimmt, laut mitzählt und die Ergebnisse auf den Wettkampfkarten notiert. Hat eine Mannschaft die Übung beendet, wird die ausgefüllte Wettkampfkarte vom Wettkampfhelfer sofort zur Anzeigetafel gebracht.