

Competition Rulebook



1. Die Läufe und Workouts wechseln sich ab. Nach jedem Workout müssen die SuS zum Start gehen/laufen und von dort erneut die 400m absolvieren.
2. Jede/r aktive Teilnehmer/in wird von mindestens einem Schüler/ einer Schülerin der/die als Referee agiert, kontrolliert.
3. Nach Beendigung des letzten Workouts müssen die Schüler/innen ein letztes Mal zur Startlinie laufen. Mit dem Ankommen an der Ziellinie wird die Zeit gestoppt.
4. Standards der Bewegungsausführungen:
 1. Lunges: Das Knie muss den Boden berühren.
 2. Burpees: Die Brust muss bei jedem Burpee auf dem Boden abgelegt werden.
 3. Jumping Jacks: Hände und Füße müssen sich bei jeder Wiederholung berühren
 4. Squats/ Wallballs: Bei der Kniebeuge muss das Gesäß auf die Höhe der Knie herunterbewegt werden. Die Wallballs werden mit Basketbällen durchgeführt. Die Bälle müssen die Wand oberhalb einer 2m Markierung berühren.
5. Doubles Division: Die Läufe müssen zeitgleich und gemeinsam gelaufen werden. Die Gesamtzahl der Wiederholungen in den Workouts kann aufgeteilt werden. Dabei dürfen die Pärchen aber nie gleichzeitig die Übung ausführen. Wenn die beiden Teilnehmer/innen nacheinander je 5m Lunges machen, gilt das erste Workout als beendet und der nächste Lauf kann an der Startlinie gestartet werden.