

Zeitstrafe! – Was muss ich tun?

Schaut euch das Dokument „Strafmaß“ (im Meldeportal) bitte genau an. All die dort aufgeführten Regelverstöße sind unsportlich, verschaffen euch einen Vorteil oder euren Mitstreitern einen Nachteil. Deshalb werden sie mit einer Zeitstrafe von 10 Sekunden oder sogar mit einer Disqualifikation sanktioniert.

- Solltet ihr eine Zeitstrafe erhalten, wird euch ein Kampfrichter die Gelbe Karte zeigen.
- Es gibt auch Zeitstrafen ohne Gelbe Karte, wenn ein Regelverstoß zeitverzögert festgestellt wird.
Wenn z.B. eure Sachen nicht in der Wechselraumbox liegen, kann euch die Gelbe Karte nicht gezeigt werden, eine Zeitstrafe erhaltet ihr aber trotzdem.
- Wenn ihr an der Penaltybox vorbeikommt, müsst ihr daher unbedingt schauen, ob eure Startnummer auf der weißen Tafel („Whiteboard“), die vor der Penaltybox positioniert ist, notiert ist.
- Die Penaltybox befindet sich in der Regel auf der Laufstrecke kurz vor dem Ziel.
- Steht eure Startnummer auf der Tafel, müsst ihr euch, bevor ihr ins Ziel lauft, in die Penaltybox begeben.
- Achtet darauf, dass die Kampfrichter in der Penaltybox eure Startnummer sofort erkennen können.
- Sobald ihr eine Hand deutlich auf den Tisch legt, startet der Kampfrichter die Stoppuhr, und eure Zeitstrafe beginnt zu laufen.
- Lasst die Hand solange auf dem Tisch liegen, bis der Kampfrichter zu euch sagt, dass ihr wieder loslaufen könnt.
Achtet nicht auf Zurufe von Zuschauern oder Betreuern. Solltet ihr zu früh loslaufen, werdet ihr zurückgerufen oder sogar disqualifiziert.
- Solltet ihr eure Zeitstrafe nicht ableisten, werdet ihr ebenfalls disqualifiziert.
- Zum Abschluss noch drei Tipps:
 - Schaut vor dem Wettkampf, wo genau die Penaltybox steht.
 - Merkt euch eure Startnummer, oder schreibt sie euch auf die Hand.
 - Solltet ihr nicht wissen, warum ihr eine Zeitstrafe bekommen habt, könnt ihr euch beim Einsatzleiter der Kampfrichter erkundigen.