

Følgende regler er vedtaget at vi skal gå efter ved stævnerne:

Afvikling af kapgang:

Kapgang er en række skridt, der tages på en sådan måde, at:

- 1) Der er kontakt med underlaget. Bedømt med det menneskelige øje må der ikke være synligt tab af kontakt til underlaget.
- 2) Det fremadførte ben skal være strakt (det vil sige ikke bøjet i knæet) fra første kontakt med underlaget og indtil lodretstående position.

Regler/bedømmning:

Der er tre dommere.

Gult kort: Dommeren viser deltageren et gult kort, når dommeren bedømmer, at en af reglerne overtrædes eller er på vej til at blive det. Det gule kort henstiller til deltageren, at teknikken ikke er god nok, og at han er i fare for at få tidsstraf.

Tidsstraf: Dommeren giver en tidsstraf til deltageren, når dommeren bedømmer, at reglen fortsat er overtrådt. Hvis det er en grov overtrædelse, kan dommeren tildele tidsstraf uden at have vist deltageren et gult kort. Deltagerne får først besked om tidsstraf, efter at de er kommet i mål.

Tidsstraf fra 1 dommer = 10 sekunder.

Tidsstraf fra 2 dommere = 20 sekunder.

Tidsstraf fra alle 3 dommere eller en dommers konstatering af direkte løb = 1 minut.

MVH Ulrich