

SURPLACESPRINTTJE



- Wielerpiste (kan ook buiten)
- Fluitje
- Chronometer



- Reactievermogen
- Tactisch inzicht
- Fietscontrole
- Evenwicht

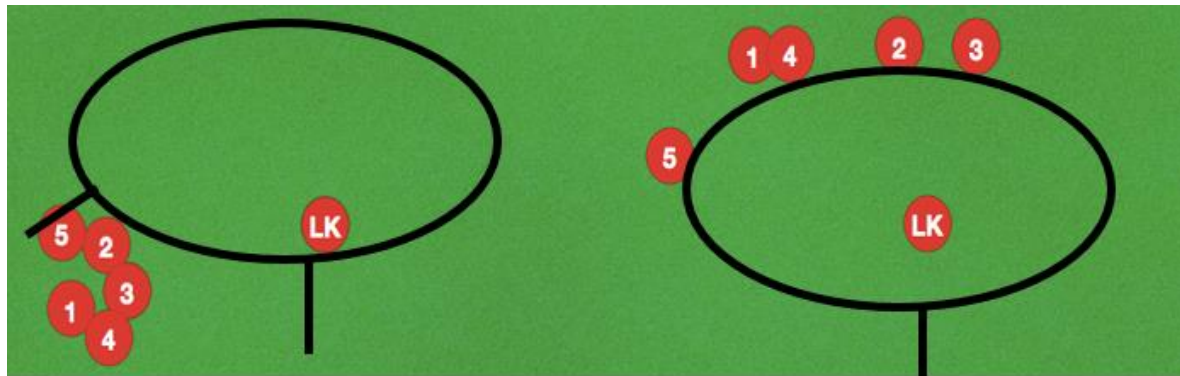
Omschrijving

De renners worden in kleine groepen (+- 5) verdeeld voor deze sprintvorm. De startlijn ligt bij het uitkomen van de laatste bocht op de piste. Bij fluitsignaal mogen de renners starten, maar zolang het 2^e fluitsignaal van de begeleider (LK) niet weerklinkt mogen zij de aankomstlijn van de piste niet overschrijden. Pas na 30 seconden geeft de begeleider het 2^e signaal en start de spurt. De eerste renner die een volledige ronde aflegt en de aankomst overschrijdt, wint.



Deze oefening kan ook gespeeld worden in toernooivorm waarbij telkens de beste twee renners doorgaan naar de volgende ronde. Er worden uiteraard ook rondes gereden voor de verliezers.

Opstelling



Makkelijker

- Renners aan balustrade laten starten, niet op de piste zelf
- Surplacegedeelte doen op de vlakke zone binnen de côte d'azur

Moeilijker

- De tijd tussen de 2 startsignalen verhogen
- Het aantal sprintrondes verhogen
- Het aantal deelnemers verhogen

Discipline: Piste

Vorbereiding op onderdeel PROEF: /