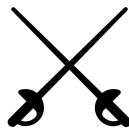


### A. Vor dem Wettkampf

---



14 Tage vor Wettkampf

Material intakt? FIE Siegel?  
 Kennzeichen (Name/GER) erforderlich?  
 Ärztliches Attest aktuell?  
 In Orgaliste eingetragen? Orga geklärt?  
 Meldung korrekt?

2 Tage vor Wettkampf

Kein statisches Dehnen mehr  
 Material vorbereiten (Tape, Kleinreparatur, Test)  
 Playlist für Wettkampf

1 Tag vor Wettkampf

„Loading Day“ (langkettige Kohlenhydrate)  
 Keine/moderate Trainingsbelastung  
 Schlafrhythmus analog Wettkampftag

1,5 Stunden vor Wettkampf

Anmeldung/Materialkontrolle  
 Erwärmung:  
 10-15 Minuten Einlaufen  
 10 Minuten Mobilisation (dynam. Dehnen)  
 10-15 Minuten Schnellkraft/Beinarbeit  
 5 Minuten umziehen  
 10-15 Minuten Einstoßen/Lektion  
 15-20 Minuten Einfeldern  
 5 Minuten Regeneration (Wasser/evtl. Snack)

---



# Dresdner Fecht-Club 1998 e.V.

## Wettkampfleitfaden

---

### **B. Im Wettkampf**

- Der DFC pflegt ein freundschaftliches Verhältnis zu anderen Vereinen, Verbänden, Trainern und Offiziellen. Alle Wettkampfteilnehmer, Betreuer und Offizielle sind daher entsprechend mit Respekt zu behandeln.
- Kampfrichter sind grundsätzlich nicht in unsportlicher Weise anzusprechen. Weder als Sportler noch als Betreuer.
- Nach dem eigenen Ausscheiden ist es wünschenswert, die im Wettkampf verbleibenden Sportler des DFC zu unterstützen (anfeuern).
- Im Normalfall bleiben alle Sportler bis zur Siegerehrung. Im Ausnahmefall erfolgen entsprechend individuelle Absprachen mit dem zuständigen Trainer oder Betreuer.
- Im Wettkampf und bei Siegerehrungen ist grundsätzlich Vereins- oder Verbandskleidung zu tragen.
- Mitglieder des DFC unterlassen es, den Verein durch Wort oder Tat herabzuwürdigen oder zu schädigen.
- Abwerbungen von anderen Vereinen sind zu unterlassen.
- Die Betreuung von Sportler des DFC an der Bahn (Coaching) ist mit dem anwesenden Vereinsvertreter abzusprechen. Ist ein solcher nicht anwesend, muss die Absprache im Vorhinein erfolgen.