

## SINGLE ROPE SPEED RELAY 4 X 30 SEK.

Hold \_\_\_\_\_

Dommer \_\_\_\_\_

	Dommer 1	Dommer 2	Dommer 3
Antal hop på højre fod			

Tyvstart                      JA              NEJ

Forkert skift                0    1    2    3

---

## DOUBLE DUTCH SPEED RELAY 4 X 45 SEK.

Hold \_\_\_\_\_

Dommer \_\_\_\_\_

	Dommer 1	Dommer 2	Dommer 3
Antal hop på højre fod			

Tyvstart                      JA              NEJ

Forkert skift                0    1    2    3