

Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020



Eisgewandtheitslauf WP 80 (Dresden)

Die Läufe finden auf zwei parallelen Parcours statt. Gestartet wird paarweise an der Startlinie. Nach dem Start sprintet der Sportler 10m und stoppt hinter einer 10m-Linie nach links, wendet, sprintet zur Startlinie und stoppt hinter der Startlinie nach rechts. Es erfolgen eine Wende und ein erneuter Sprint zum Slalomlaufen vorwärts.

Nach durchlaufen des Slalomparcours folgt vor dem nächsten Kegel eine halbe Drehung auf rückwärts. Anschließend Schnelle Wende rückwärts um den Kegel (Gegenuhrzeigersinn) und Schnelle Wende rückwärts um den nächsten Kegel (Uhrzeigersinn), dann erneute Drehung auf vorwärts und Schnelle Wende vorwärts um den dritten Kegel (Gegenuhrzeigersinn).

Schwung holen und Einbeinig Gleiten in Position rechts durch einen Hürdentunnel (Gesamtlänge 3m/Höhe 1m).

Um den letzten Kegel schnelle Wende vorwärts (Uhrzeigersinn) und Zieleinlauf.

(siehe Abb. EGL WP80)

Hinweise:

Das Stoppen hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand der Schlittschuhe muss zu erkennen sein (d.h. kein Rausgleiten nach vorne, kein Einleiten des Richtungswechsels während des Bremsvorganges). Das Stoppen hat beidbeinig oder einbeinig auf der Außenkante zu erfolgen. Die Richtung der schnellen Wenden ist einzuhalten.

Das Slalomlaufen vorwärts erfolgt mit frei wählbarer Technik.

Strafzeiten und DQ:

Allgemein

- Verschieben von Kegeln und Markierungen – jeweils 0,5 Strafsekunden (mehr als 3x = DQ)
- Auslassen von Kegeln und Markierungen – DQ

Stoppen

- Stoppen vor der Markierungslinie – DQ
- Stoppen in die falsche Richtung – 1 s
- Kein Stillstand der Schlittschuhe erkennbar – 1 s

Slalomlaufen vorwärts

- Umfallen von Slalomstangen – 1 s

Schnelle Wenden

- Falsche Richtung – 1 s

Hocke durch Hindernis

- Reißen des Hindernisses – 1 s
- Vorzeitiges Aufsetzen der linken Schiene (Eisberührung im Hürdentunnel) – 1 s

Bei einem Sturz muss der Lauf an der Stelle des Sturzes wiederaufgenommen werden. Durch Sturz eventuell verschobene Kegel und Markierungen müssen anschließend an ihrer gedachten Position umlaufen werden.

Unsportliches Verhalten (bewusstes Abkürzen und Auslassen von Anforderungen, Verkürzung des Rückwärtslaufens, o.ä.) wird mit Disqualifikation bestraft.

Der Eisgewandtheitslauf wird auf demselben Schlittschuhmaterial gelaufen wie die anderen Distanzen. D.h. ein Wechsel des Schlittschuhmaterials (Klapp/Nichtklapp) innerhalb des Wettkampfes ist nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation.

Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020



Eisgewandtheitslauf WP 100 (Erfurt)

Die Läufe finden auf zwei parallelen Parcours statt. Gestartet wird paarweise an der Startlinie. Nach dem Start sprintet der Sportler 10m und stoppt hinter einer 10m-Linie nach rechts, wendet, sprintet zur Startlinie und stoppt hinter der Startlinie nach links. Es erfolgen eine Wende und ein erneuter Sprint zum Einbeinigen Slalom um 5 Kegel.

Die Slalomstrecke ist zunächst auf dem linken Fuß zu durchgleiten, nach zwischenzeitlichem Schwungholen wird der folgende Parcours auf dem rechten Fuß durchglitten.

Um die nächste Kegelmarkierung herum erfolgt eine Schnelle Wende im Uhrzeigersinn.

Es folgt das Einbeinige Gleiten links in der Hocke durch den Hürdentunnel (Gesamtlänge 3m/Höhe 1m).

An der nächsten Markierung erfolgt eine Schnelle Wende um den Kegel im Gegenuhrzeigersinn, anschließend eine Schnelle Wende um den Kegel im Uhrzeigersinn und der Zieleinlauf (siehe Abb. EGL WP100)

Hinweise:

Das Stoppen hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand der Schlittschuhe muss zu erkennen sein (d.h. kein Rausgleiten nach vorne, kein Einleiten des Richtungswechsels während des Bremsvorganges). Das Stoppen hat beidbeinig oder einbeinig auf der Außenkante zu erfolgen. Die einbeinigen Slalomstrecken sind ohne Absetzen des Fußes zu absolvieren. Das einbeinige Gleiten beginnt vor dem ersten Kegel und endet nach dem letzten Kegel. Die Einfahrtsseite ist frei wählbar. Die Richtung der schnellen Wendungen ist einzuhalten.

Strafzeiten und DQ:

Allgemein

- Verschieben von Kegeln und Markierungen – jeweils 0,5 Strafsekunden (mehr als 3x = DQ)
- Auslassen von Kegeln und Markierungen – DQ

Stoppen

- Stoppen vor der Markierungslinie – DQ
- Stoppen in die falsche Richtung – 1 s
- Kein Stillstand der Schlittschuhe erkennbar – 1 s

Slalomgleiten

- Aufsetzen des Spielbeins beim einbeinigen Gleiten, zu spätes Einbeiniges Gleiten, zu frühes Aufsetzen des zweiten Beines = Nichtbewältigung des Hindernisse – 1 s
- Offensichtliche Benützung des zweiten Beines zur Vorteilsverschaffung (kein versuchtes Einbeiniges Gleiten) – DQ

Schnelle Wendungen

- Falsche Richtung – 1 s

Hocke durch Hindernis

- Reißen des Hindernisses – 1 s
- Vorzeitiges Aufsetzen der rechten Schiene (Eisberührung im Hürdentunnel) – 1 s

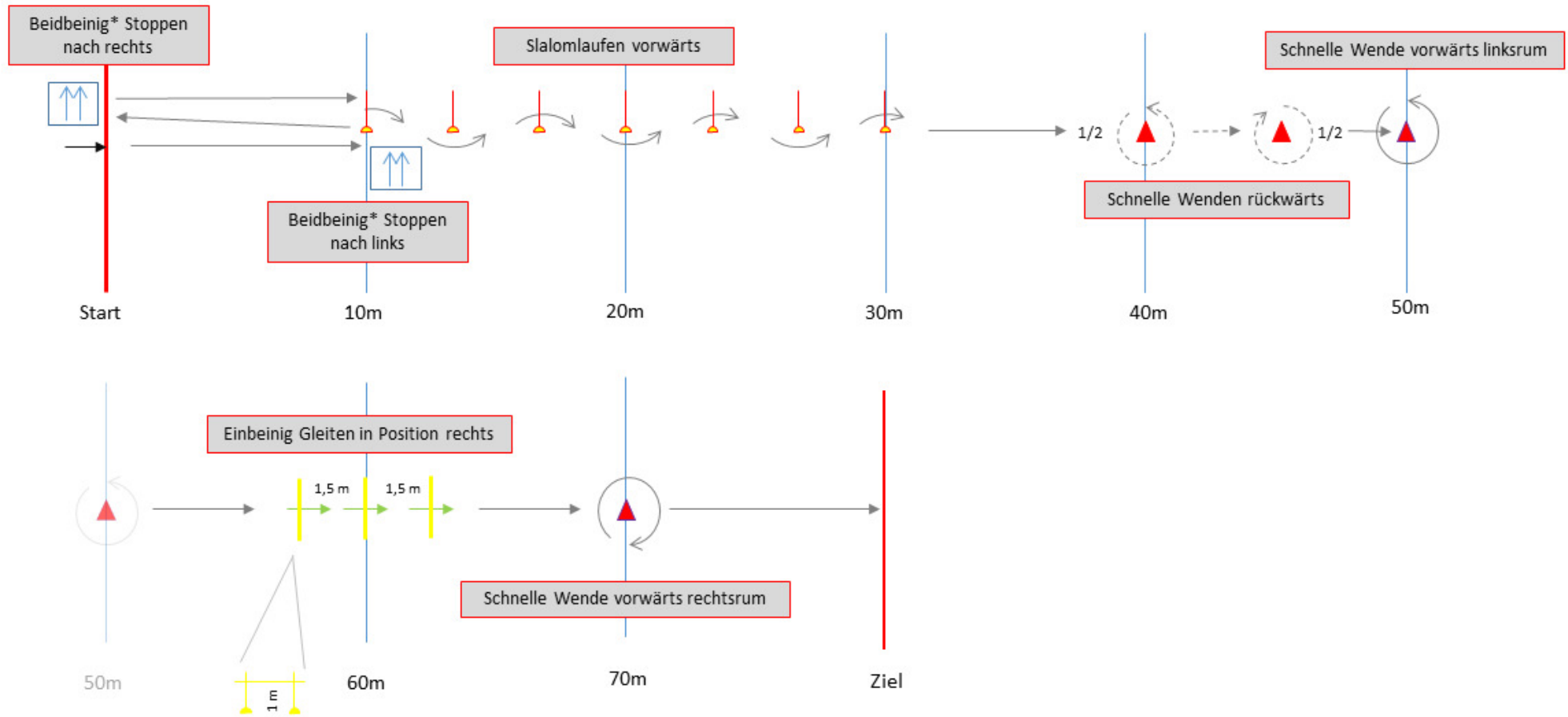
Bei einem Sturz muss der Lauf an der Stelle des Sturzes wiederaufgenommen werden. Durch Sturz eventuell verschobene Kegel und Markierungen müssen anschließend an ihrer gedachten Position umlaufen werden.

Unsportliches Verhalten (bewusstes Abkürzen und Auslassen von Anforderungen o.ä.) wird mit Disqualifikation bestraft.

Der Eisgewandtheitslauf wird auf demselben Schlittschuhmaterial gelaufen wie die anderen Distanzen. D.h. ein Wechsel des Schlittschuhmaterials (Klapp/Nichtklapp) innerhalb des Wettkampfes ist nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation.

Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020

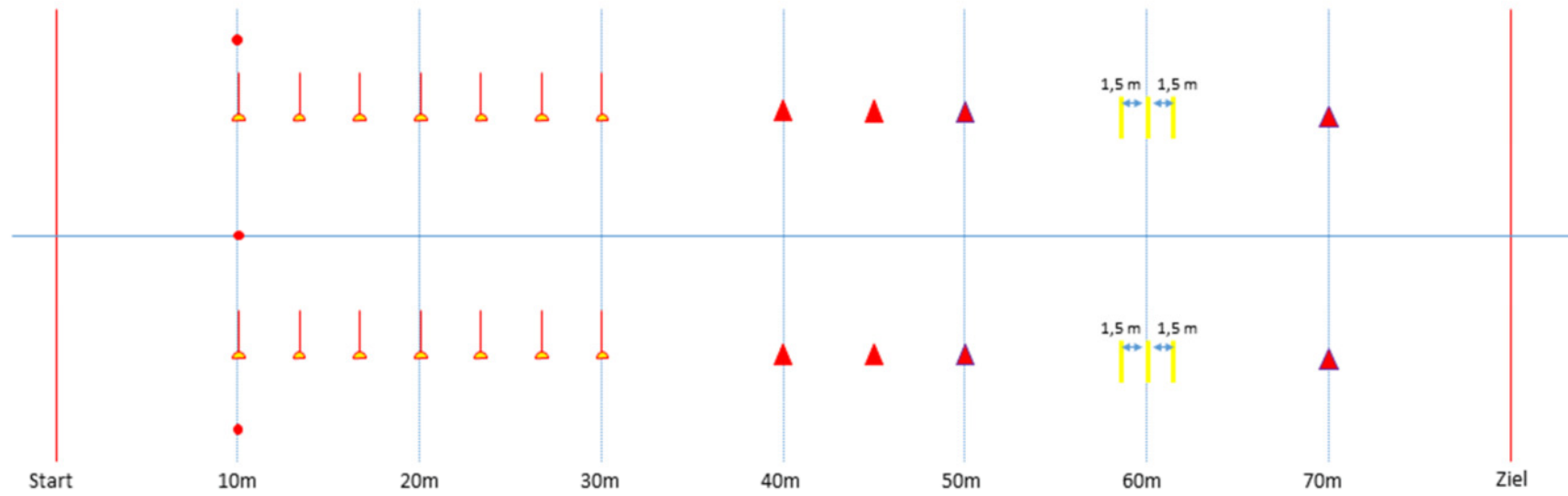
Abb.: WP80



* Einbeinig erlaubt bei Nutzung der Außenkante

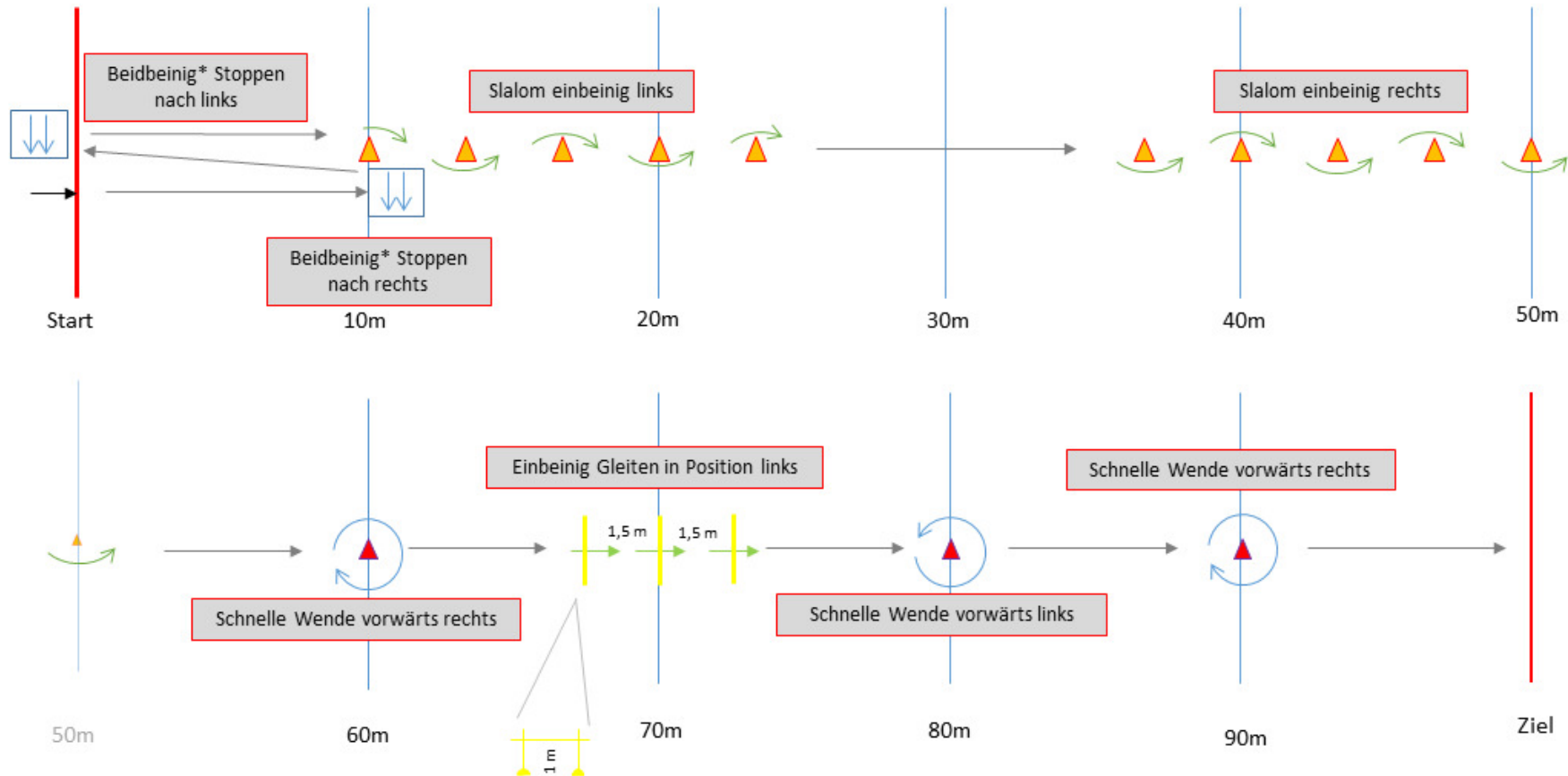
Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020

Abb.: WP80 Markierungen



Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020

Abb. EGL WP100



* Einbeinig erlaubt bei Nutzung der Außenkante

Anlage zur Ausschreibung DESG Wanderpokal Saison 2019/2020

Abb. EGL WP100 Markierungen

