

Ski alpin

Skilanglauf



FACTSHEET

- **Wettkampfklasse:** IV Mixed | Jahrgänge 2008 – 2011
- **Anzahl Teilnehmer*innen:** 4 pro Mannschaft
- **Mannschaftszusammenstellung:** Mixed
- **Kurzbeschreibung des Wettbewerbs:** Inliner-Parcours mit festgelegten Hindernissen
- **Benötigtes Material:** Inline-Skates und Stangen

Allgemeine Bedingungen

1. Sofern es die Witterungslage vor Ort erfordert, kann das Wettkampfgericht über geänderte Austragungsmodalitäten entscheiden.
2. Eine Teilnahme an der „Schulsport-Stafette“ ist für alle Schulen möglich.
3. Startberechtigt sind alle Schüler*innen der Jahrgänge 2008 bis 2011.
4. Eine Mannschaft der WK IV besteht aus 4 Schüler*innen (Mädchen-, Jungen- oder Mixed-Mannschaft). Dieser Wettkampf wird aus einem Inliner-Parcours bestehen, der ausschließlich in einer Mannschaftswertung und keiner Einzelwertung gewertet wird.
5. Für den Parcours ist folgender Austragungsmodus vorgesehen:
In dem Parcours sind mehrere Elemente enthalten, die nach genauen Vorgaben in der Fläche aufgebaut werden müssen, um einen flüssigen und fordernden Durchlauf zu ermöglichen.
6. Für den Parcours sind folgende technische Daten zu beachten:
 - a. Geteerter, großräumiger Platz mit einer Fläche von ca. 30-35 m Länge und ca. 10-15 m Breite.
 - b. 1. Hindernis: Kreis (Durchmesser 3,50 m), der 1,5-mal linksherum umrundet werden muss.
 - c. 2. Hindernis: 4 Hindernisse mit einer Höhe von 0,25 m und einem Abstand von 1,00 m zum Übersteigen.
 - d. 3. Hindernis: 3,00 m lange Zone, in der rückwärtsgefahren werden muss (diese kann mit Kreide eingezeichnet oder mit Hütchen markiert/ abgesteckt werden).
 - e. Halbe Umrundung eines Hütchens.
 - f. 4. Hindernis: Slalomparcours mit 4 Richtungsänderungen. Die Abstände betragen jeweils 1,50 m.

- g. 5. Hindernis: Hocke fahren durch 3 Tore mit einer Höhe von 1,25 m und einem Abstand von 1,00 m.
 - h. 6. Hindernis: 2 Zonen - in der ersten muss das rechte Bein und in der zweiten das linke Bein gehoben werden. Die Zonen sind je 1,50 m lang.
 - i. Es sollte darauf geachtet werden, dass vor der ersten Zone min. 2,00 m Platz sein sollte, um Schwung holen zu können.
 - j. Start und Ziellinie befinden sich auf derselben Höhe.
 - k. Der Abstand von der Start-/ Ziellinie bis zum Wendemal am anderen Ende beträgt 30 m.
7. Bei einem Fehler muss der/ die Läufer*in das Hindernis von vorne beginnen. Dabei hat er auf Andere in dem Parcours zu achten und muss diesen die Vorfahrt gewähren. Als Fehler werden folgende Situationen angesehen.
 - a. Der Kreis wird nicht oft genug umrundet.
 - b. Beim Rückwärtsfahren wird in der Zone gewendet (es muss sich davor, bzw. danach gedreht werden).
 - c. Bei dem Slalomparcours wird ein Tor ausgelassen, umgeworfen oder komplett von seinem Platz geschoben.
 - d. In der Hochfahrt durch die Tore werden diese umgestoßen bzw. mitgenommen.
 - e. Beim Einbeinfahren wird das Bein in der Zone abgesetzt oder es wird zu spät angehoben.
8. Trainingsläufe zum Kennenlernen der Elemente sind zu empfehlen.
9. Die Startreihenfolge beim Parcours wird ausgelost. Der Start einer Mannschaft erfolgt durch Einzelstart der Teammitglieder. Der Zeitabstand zwischen ihnen beträgt 30 Sek.
10. Jeder/ jede Läufer*in durchläuft den Parcours in 3 Runden direkt hintereinander. Alle Schüler*innen haben dabei 3 Versuche. Die besten zwei Zeiten werden addiert. Anschließend wird eine Gesamtzeit aller Schüler*innen zusammengerechnet.
11. Ausrüstung: Inlineskates, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner sind Pflicht.

Wettbewerb

Wettkampfklasse IV Mixed | Jahrgänge 2008 – 2011

Aufbau des Parcours

