



Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft e. V.

Talente Treff „Eisflitzer – 2017“ Junioren F und E1

18. Februar 2017, Crimmitschau / 19. Februar 2017, Chemnitz

Veranstalter: Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft e. V.

Ausrichter: Crimmitschauer Eislaufverein e. V.
Sächsischer Eissportverband e.V.

Wettkampforte: Kunsteisstadion im Sahnpark, Crimmitschau
Eissportkomplex Chemnitz

Leiter der Veranstaltungen: Crimmitschau
Uwe Ackermann
Tel. 0172 7944738
E-Mail: CEV@COFATEL.de

Chemnitz
Jens Wallusek, Wittgensdorfer Str. 2 a – 09114 Chemnitz
Tel. 0371 / 33 08 110
E-Mail: sevespeter@online.de

Teilnehmer: offen für alle Vereine Eisschnelllauf und Short Track der Junioren
Altersklasse F und E1.
Siebenjährige (F1/7 Jahre) sind nicht startberechtigt !!!

Strecken

	F weiblich/männlich	E1 weiblich/männlich
1.Tag	2x EGL B1 2016 3 Runden Short Track Bahn	2x EGL BU 2016 4,5 Runden Short Track Bahn
2.Tag	100 m 1 Rd Massenstartlauf Staffel 4x 1 Rd. gemischt m/w	100 m 1 Rd Massenstartlauf Staffel 4x 1 Rd. gemischt m/w

EGL siehe Anlage 1

Gemeinsame Wertung Jungen und Mädchen in den AK F (getrennt nach kurzer und langer Schiene) und E1 (lange Schiene), d.h. es wird in 3 Startklassen gelaufen.

1.Tag

Einzelstreckenwertung F lang, F kurz und E1 weiblich/männlich
Eisgewandtheitslauf 3 bzw. 4,5 Runden Short Track Bahn

Eisgewandtheitslauf = die beste Zeit wird gewertet.
Short Track Rennen = in einem Lauf starten bis 5 Aktive
die 8 Zeitschnellsten bestreiten das Finale B (Platz 5-8) und das
Finale A (Platz 1-4).

2.Tag

Mehrkampfwertung = Zweikampf / Zeit gleich Punkte
Staffel 4x 1 Runde, F und E1, gemischt Jungen und Mädchen

Auszeichnungen:1.Tag

Gewandtheitslauf: Urkunden für alle Teilnehmer
Urkunden Platz 1-6 in der jeweiligen Startklasse, ab Platz 7
Teilnehmerurkunde mit Laufzeit
Short Track Rennen: Urkunden für die Teilnehmer vom A- und B-
Finale in der jeweiligen Startklasse

2.Tag

Zweikampf (100 m und MSL): Urkunden für alle Teilnehmer
Urkunden Platz 1-6 in der jeweiligen Startklasse, ab Platz 7
Teilnehmerurkunde mit Gesamtpunktzahl
Staffel: Urkunden Platz 1 - 6

Besondere Bestimmungen:Schlittschuhmaterial

- **AK F kurze oder lange feste Schiene ES/ST**
- **AK E1 lange feste Schiene ES/ST**

Athleten mit langer fester Schiene müssen vor dem Start den Nachweis der erfolgreichen Umstellung von kurz auf lang durch die Vorlage „Protokoll der Umstellungskriterien“ dokumentieren (siehe Anlage 2).

Schutzkleidung

Für alle Einzelstrecken ist das Tragen eines schnittfesten Knöchelschutzes und eines Short Track Helmes Pflicht.

Für alle Massenstart- und Staffelläufe ist Pflicht

- Abrundung der langen Kufen vorn und hinten ($r = 1 \text{ cm}$)
- Schnittfester Knöchelschutz
- Schienbeinschutz aus Kunststoff
- Helm (Short Track Variante, siehe Regel 291, Paragraph 1 a)
Fahrradhelme sind nicht gestattet !!!
- Handschuhe schnittfest oder Leder
- Halsschutz schnittfest

Bekleidung

Alle Teilnehmer starten in Vereinslaufanzügen. Ein Verstoß wird mit sofortigem Entzug der Startgenehmigung geahndet.

Wettkampfmeldung

Die Wettkämpfe in Crimmitschau und Chemnitz sind getrennte Veranstaltungen und erfordern getrennte Meldungen.
Bei der Meldung ist die Startklasse (F kurz, F lang oder E1) anzugeben.

Sonstige Bestimmungen

Der Start beim Massenstartlauf ist am 1000m-Ziel. Das Ziel befindet sich am 500m-Ziel.

Startgeld:

pro Teilnehmer / pro Wettkampf 5,00 €

Meldeschluss:

Dienstag, 07.02.2017

Auslosung:

intern durch die Wettkampfleitung

Crimmitschau Freitag, 17.02.2017
Chemnitz Freitag, 17.02.2017 14.00 Uhr

Team Leader Meeting:

Crimmitschau Samstag, 18.02.2017 11.00 Uhr
Chemnitz Sonntag, 19.02.2017 08.45 Uhr (Zielhaus)

Startzeiten:

Crimmitschau Samstag, 18.02.2017 12.15 Uhr
Chemnitz Sonntag, 19.02.2017 09.30 Uhr

Die Kosten für die An- und Abreise, Verpflegung und Übernachtung gehen zu Lasten der teilnehmenden Vereine.

Bei Hotelreservierungen sind die Veranstalter behilflich. Bitte rechtzeitig Kontakt aufnehmen!
Bestellung Mittagessen / Imbiss in Crimmitschau, bitte mit der Meldung bekannt geben



Eisgewandtheitslauf B Ü 2016¹

Nach dem Startschuss Sprint zur 10m-Linie, Stoppen mit Rechtsdrehung, hinter der Linie (in Laufrichtung), beide Schlittschuhe müssen sich hinter der Linie befinden, zurück sprinten zur Startlinie, wiederum Stoppen mit Rechtsdrehung hinter der Startlinie.

Vorwärtslauf zum 1. Kegel, links vor dieser Drehung zum Rückwärtslauf. Diese Drehung muss beim Passieren der 10m - Linie vollzogen sein.

Slalom im Rückwärtslauf um die Kegelreihe.

Nach Passieren des 7. Kegels muss die Drehung zum Vorwärtslauf erfolgen.

Umlaufen des 8. Kegels im Gegenuhrzeigersinn und wiederum Slalomlauf um die Kegelreihen vorwärts.

Der Lauf ist beendet, wenn eine Schlittschuhspitze die Ziellinie schneidet.

Hinweise:

Die Bremsung hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand der Schlittschuhe muss zu erkennen sein.

Beim Slalomlauf steht die Ausführung dem Läufer frei. Beide Schlittschuhe müssen sich beim Passieren außerhalb des Kegels befinden. Für technisch saubere Übersetzschriffe gibt es einen Zeitbonus.

Strafzeiten:

Allgemein

- Verschieben von Kegeln und Markierungen – jeweils 0,5 Strafsekunden
- Unbeabsichtigtes Auslassen von Kegeln und Markierungen – jeweils 3 Strafsekunden

Bremsen

- Bremsen vor der Markierungslinie – jeweils 5 Strafsekunden
- Bremsen in die falsche Richtung – jeweils 3 Strafsekunden
- Kein Stillstand der Schlittschuhe erkennbar – 3 Strafsekunden

Drehungen

- Zu spätes Drehen in den Rückwärtslauf – 3 Strafsekunden
- Zu frühes Drehen in den Vorwärtslauf – 3 Strafsekunden

-

Zeitbonus:

- Für jeden technisch sauberen Übersetzschriff beim Slalomlaufen vorwärts gibt es 0,5 Bonussekunden, die von der Gesamtzeit abgezogen werden. Die maximale Anzahl an Bonussekunden beträgt 3,5 Sekunden. Technisch sauberes Übersetzen heißt, die Schlittschuhkufen befinden sich nach dem Übersetzen teilweise nebeneinander.

Die Bewertung der technisch sauberen Ausführung wird von einer Trainerjury vorgenommen.

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.

¹ Aufbau siehe DWA 2013



Eisgewandtheitslauf B1 2016

Der Eisgewandtheitslauf B1 ist eine vereinfachte Variante des EWL B.

Nach dem Startschuss Sprint zur 10m-Linie, Stoppen hinter der Linie (in Laufrichtung), beide Schlittschuhe müssen sich hinter der Linie befinden.

Slalom im Vorwärtslauf um die Kegelreihe.

Umlaufen des 8. Kegels im Gegenuhrzeigersinn und geradliniger Lauf zwischen den Kegeln des eigenen Parcours in das Ziel.

Hinweise:

Die Bremsung hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand der Schlittschuhe muss zu erkennen sein.

Beim Slalomlauf steht die Ausführung dem Läufer frei. Beide Schlittschuhe müssen sich beim Passieren außerhalb des Kegels befinden. Für technisch saubere Übersetzschrte gibt es einen Zeitbonus.

Strafzeiten:

Allgemein

- Verschieben von Kegeln und Markierungen – jeweils 0,5 Strafsekunden
- Unbeabsichtigtes Auslassen von Kegeln und Markierungen – jeweils 3 Strafsekunden
- Falsches Umlaufen des 8. Kegels – 3 Strafsekunden

Bremsen

- Bremsen vor der Markierungslinie – jeweils 5 Strafsekunden
- Kein Stillstand der Schlittschuhe erkennbar – 3 Strafsekunden

Zeitbonus:

- Für jeden technisch sauberen Übersetzschrte beim Slalomlaufen vorwärts gibt es 0,5 Bonussekunden, die von der Gesamtzeit abgezogen werden. Die maximale Anzahl an Bonussekunden beträgt 3 Sekunden. Technisch sauberes Übersetzen heißt, die Schlittschuhkufen befinden sich nach dem Übersetzen teilweise nebeneinander.

Die Bewertung der technisch sauberen Ausführung wird von einer Trainerjury vorgenommen.

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.



DESG - Umstellungskriterien auf lange Schlittschuhe

Eisschnelllaufen und Shorttrack erfordern neben Kraft und Ausdauer ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten. Dabei stehen die Kontrolle des Schlittschuhs und die Verlagerung des Körperschwerpunktes im Vordergrund.

Die Grundausbildung im Eislaufen sollte den Fokus auf allgemeine Koordination, Wendigkeit und Sicherheit auf dem Eis legen. In Vorbereitung auf das Training auf langen Schlittschuhen muss einbeiniges Üben und Kantenschulung Teil des Trainings sein.

Die Kriterien für die Umstellung auf lange Schlittschuhe widerspiegeln diese Anforderungen. Mit der Erstellung von Umstellungskriterien soll verhindert werden, dass Sportler zu früh auf die langen Schlittschuhe wechseln, was zumindest im Eisschnelllaufen auch ein Wechsel auf die 400m-Bahn bedeutet. Das Training auf dem Hockeyfeld mit seinen Vorteilen für das Training der koordinativen Fähigkeiten (enge Radien, Laufen in alle Richtungen, Nutzung von Kleingeräten und Hindernissen) ist zu bevorzugen. Auch nach Erfüllung der Umstellungskriterien ist das Einbeziehen von Trainingseinheiten auf kurzen Schlittschuhen bis zum Abschluss des Grundlagentrainings anzustreben.

Das Ziel ist, junge Eisschnellläufer und Shorttracker auszubilden, die „Schlittschuhlaufen können“, d.h. auf ihrem weiten Weg zur Weltspitze nicht an dem Mangel an grundlegenden schlittschuhläuferischen Fähigkeiten scheitern.

Die Kriterien sind im Rahmen eines festgesetzten Testes zu erfüllen, zur Vereinfachung des Testablaufs können die Übungen in Form eines Parcours abgetestet werden. Die Qualität der Übungsausführung ist zu bewerten und ausschlaggebend für das Erfüllen der Kriterien.

Die Testtermine sind an den Stützpunkten bzw. von den Trainern individuell festzulegen. Die Hinführung auf den Test sollte Bestandteil jeder Trainingseinheit sein. Der Test sollte erst durchgeführt werden, wenn er sicher bestanden werden kann.

Die Beobachtung und Trainingsempfehlung gelten als erste individuelle Analyse der Sportler und dienen dem Informationsaustausch unter verschiedenen Trainern und Übungsleitern.

Die Durchführung der Umstellungstest (Qualität, Anzahl, Quote) ist durch die Stützpunktleiter/Landestrainer zu erfassen. Systematisch auftretende Probleme bei der Übungsqualität sind zu analysieren und das Training (gegebenenfalls auch die Trainer- oder Übungsleiterweiterbildung) entsprechend anzupassen.



Übungen zum Erfüllen der Umstellungskriterien

	Übung	Ausführung
1a.	Bremsen beidbeinig nach rechts	Füße parallel, kompletter Stillstand an einer Markierung
1b.	Bremsen beidbeinig nach links	Füße parallel kompletter Stillstand an einer Markierung
2a.	Slalom einbeinig mit links	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Kegel, Abstand 1,5 m</i>
2b.	Slalom einbeinig mit rechts	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Kegel, Abstand 1,5 m</i>
3.	Gleiten vorwärts $\frac{1}{2}$ Drehung gleiten rückwärts	Füße parallel (d.h. leicht eingesprungene Drehung) jeweils 5m gleiten
4a.	Gleiten auf Innenkante einbeinig links im Halbkreis	<i>Knie leicht gebeugt, Bogendurchmesser 5m</i>
4b.	Gleiten auf Innenkante einbeinig rechts im Halbkreis	<i>Knie leicht gebeugt, Bogendurchmesser 5m</i>
5a.	Gleiten auf Außenkante einbeinig links im Halbkreis	<i>Knie leicht gebeugt, Bogendurchmesser 5m</i>
5b.	Gleiten auf Außenkante einbeinig rechts im Halbkreis	<i>Knie leicht gebeugt, Bogendurchmesser 5m</i>
6.	Übersetzen vorwärts 2 x Umlaufen einer Acht	Kreisdurchmesser 9 m, Bullykreise, volles Übersetzen mit entsprechender Beinstreckung zur Seite
7.	Übersetzen rückwärts 2 x Umlaufen einer Acht	rückwärts Kreisdurchmesser 9 m, Bullykreise, volles Übersetzen mit entsprechender Beinstreckung zur Seite
8.	Gleiten in Position	10m, Arme auf dem Rücken, Kniewinkel 90°
9.	Hinfallen und Aufstehen in Bewegung	Anlaufen, Durchrutschen eines Hindernisses, Aufstehen und geradliniges Fortsetzen des Laufens

Testprotokoll - Umstellung auf lange Schlittschuhe

Name: _____ Alter: _____

Trainer: _____ Verein: _____

Vereinstraining seit: _____ Nr. Tests: _____

Testdatum: _____

	Übung	erfüllt	nicht erfüllt, weil:
1a.	Bremsen beidbeinig nach rechts	<input type="checkbox"/>	
1b.	Bremsen beidbeinig nach links	<input type="checkbox"/>	
2a.	Slalom einbeinig mit links	<input type="checkbox"/>	
2b.	Slalom einbeinig mit rechts	<input type="checkbox"/>	
3.	Gleiten vorwärts, ½ Drehung, gleiten rückwärts	<input type="checkbox"/>	
4a.	Gleiten auf Innenkante einbeinig links im Halbkreis	<input type="checkbox"/>	
4b.	Gleiten auf Innenkante einbeinig rechts im Halbkreis	<input type="checkbox"/>	
5a.	Gleiten auf Außenkante einbeinig links im Halbkreis	<input type="checkbox"/>	
5b.	Gleiten auf Außenkante einbeinig rechts im Halbkreis	<input type="checkbox"/>	
6.	Übersetzen vorwärts, 2 x Umlaufen einer Acht	<input type="checkbox"/>	
7.	Übersetzen rückwärts, 2 x Umlaufen einer Acht	<input type="checkbox"/>	
8.	Gleiten in Position	<input type="checkbox"/>	
9.	Hinfallen und Aufstehen in Bewegung	<input type="checkbox"/>	
10.	Umstellungstest bestanden	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
11.	Stärken Sportler/ Sportlerin:		
12.	Schwächen Sportler/ Sportlerin:		
13.	Hinweise für das weitere Training:		

Unterschrift: _____