



## **Eisgewandtheitslauf B Ü 2016<sup>1</sup>**

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

Vorwärtslauf zum 1. Kegel, links vor diesem 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 Schlitsschuhspitze die Ziellinie schneidet.

### **Hinweise:**

Das Stoppen hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand der Schlitsschuhe muss zu erkennen sein.

Beim Slalomlauf steht die Ausführung dem Läufer frei. Beide Schlitsschuhe 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

#### Stoppen

- Stoppen vor der Markierungslinie – jeweils 5 Strafsekunden
- Stoppen in die falsche Richtung – jeweils 3 Strafsekunden
- Kein Stillstand der Schlitsschuhe 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 Übersetzschrte 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 Schlitsschuhkufen befinden sich nach dem Übersetzen teilweise nebeneinander.

Die Bewertung der technisch sauberen Ausführung wird von einer Trainerjury vorgenommen. Das Anzeigen der Boni erfolgt durch eine grüne Flagge.

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.

---

<sup>1</sup> 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:

Das Stoppen 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

#### Stoppen

- Stoppen 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. Die Boni werden durch eine grüne Flagge angezeigt.

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.

---

## Schutzbekleidung

Gemäß Ausschreibung ist bei den Eisgewandtheitsläufen das Tragen folgender Schutzbekleidung Pflicht:

- Handschuhe
- Knieschoner
- Helm– (Short-Track Variante – siehe Regel 291 Punkte 1a IWO)
- Knöchelschutz - bei Start mit langen Kufen