

**Durchführung der Eisgewandtheitsläufe  
für die Normerfüllung 2018/2019**



- Die Abnahme der jeweiligen Eisgewandtheitsläufe für die Erfüllung der Kaderkriterien Landeskader erfolgt durch die verantwortlichen Landestrainer/-innen und den/die verantwortliche/-n DESG Nachwuchstrainer/-in einmalig an den jeweiligen Stützpunkten oder bei stützpunktübergreifenden, durch die Landestrainer/-innen organisierten Überprüfungen.
- Im Rahmen dieser Überprüfung sind zwei Wertungsläufe möglich. Der beste Lauf geht in die Wertung ein.
- Die Termine für die Überprüfungen sind ab dem 01.01.2019 durch die jeweiligen Stützpunktleiter/-innen oder Landestrainer/-innen mit dem/der verantwortlichen DESG Nachwuchstrainer/-in abzustimmen.
- Die Abnahme der Eisgewandtheitsläufe erfolgt bis spätestens 08.03.2019.
- Bei Krankheit oder Verletzung ist ein Nachholtermin möglich. Auch dieser wird bis zum 08.03.2019 nach Absprache mit dem/der verantwortlichen DESG Nachwuchstrainer/-in durchgeführt.

Stand 28.11.18

Jenny Wolf

DESG Nachwuchstrainerin mit Scoutingfunktion



## Eisgewandtheitslauf A

Gestartet wird einzeln an der Startlinie (S).

Nach dem Start sprintet der/die Läufer/-in 49 m und stoppt auf der rechten Schlitsschuhkante hinter der Stopplinie (1). Wendung und Sprint zur Mittellinie. Erneutes Stoppen auf der rechten Schlitsschuhkante hinter der Mittellinie (2). Wendung und Sprint zur Linie B, dort erneutes Stoppen hinter der Linie auf der rechten Schlitsschuhkante. (3).

Lauf zum Mittelkreis und Umlaufen des Mittelkreises im Uhrzeigersinn (4). Weiterlaufen zum Beginn des Slaloms. Slalom durch die Kegel, Abstand 3 m (5). Zwischen dem 12. Und 13. Kegel erfolgt eine Drehung in den Rückwärtslauf (6). (Der weitere Weg bis zum Ziel wird im Rückwärtslauf zurückgelegt.)

Nach Umlaufen des 13. Kegels Rückwärtslauf zum Mittelkreis und Umlaufen des Kreises entgegen des Uhrzeigersinns (7), anschließend Lauf zu dem Beginn des Slaloms und Rückwärtsslalom bis in das Ziel (8).

Der Lauf ist beendet, wenn eine Schiene die Ziellinie (Z) schneidet.

### Hinweise:

Das Stoppen hat hinter der jeweiligen Markierungslinie zu erfolgen und ein Stillstand des Schlitsschuhs muss zu erkennen sein. Beim Stoppen muss das linke Bein sichtbar abgehoben sein. Der Einsatz des linken Beins darf erst dann erfolgen, wenn der Start in die neue Laufrichtung erfolgt.

Beim Umlaufen der Kegel müssen sich beide Schlitsschuhe links und rechts der Kegelachse befinden.

### Strafzeiten:

#### Allgemein

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

#### Stoppen

- Vorzeitiges Einsetzen des linken Beins – 2 Strafsekunden
- Kein Stillstand des Schlitsschuhs erkennbar – 2 Strafsekunden

### Disqualifikation:

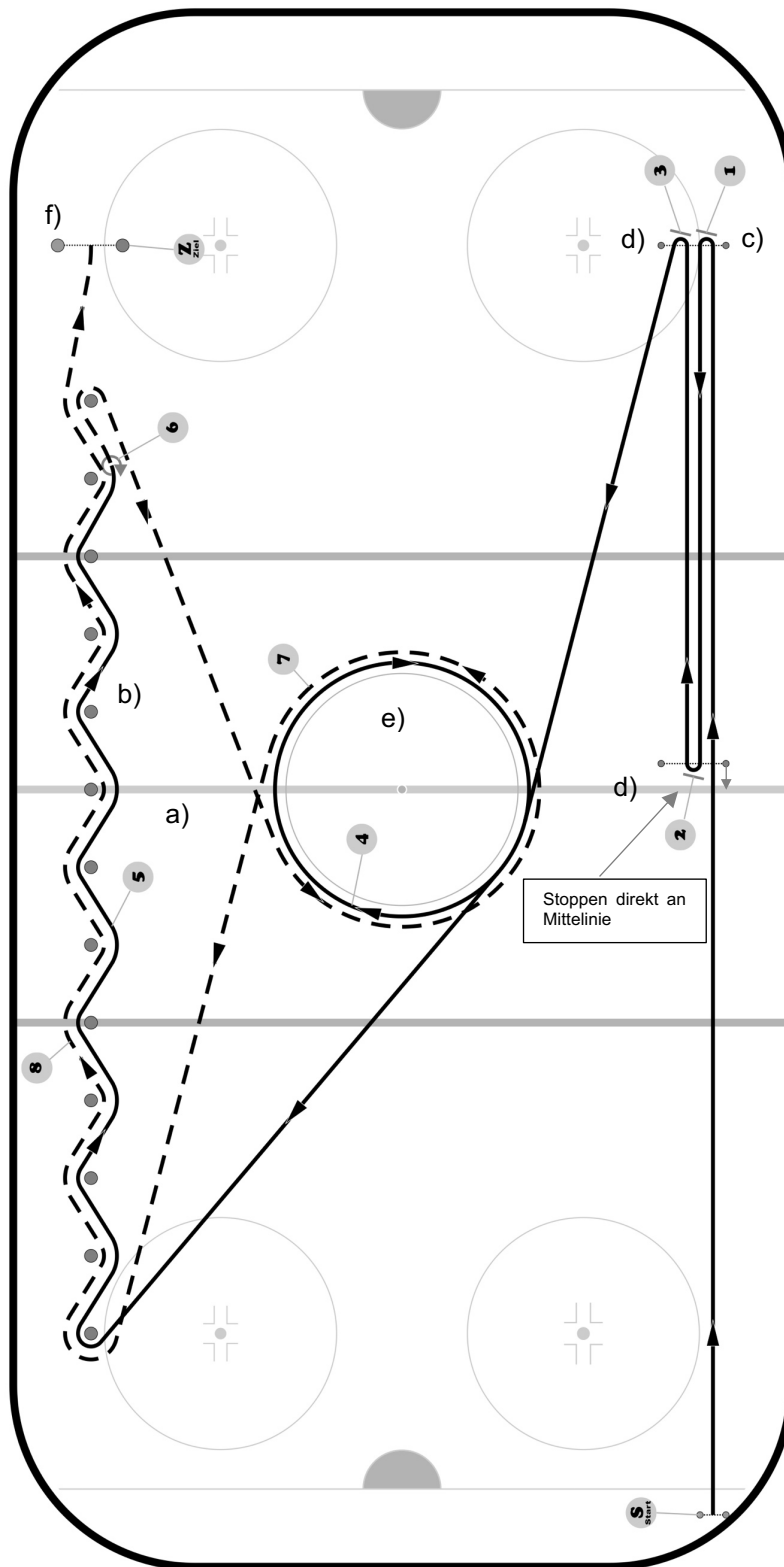
- Stoppen auf dem falschen Bein
- Stoppen vor der Markierungslinie
- Auslassen von Kegeln
- Verschieben von mehr als 3 Kegeln und Markierungen
- Beim Passieren der Kegel sind nicht beide Schuhe deutlich neben den Kegeln
- Zu spätes Drehen in den Rückwärtslauf

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.

*Für die Erfüllung der Normen Eisschnelllauf muss der Gewandtheitslauf auf Klappschlitsschuhen durchgeführt werden (Voraussetzung ist die Erfüllung der Umstellungskriterien „Fest auf Klapp“).*

### Eisgewandtheitslauf A



- a) Abstand Kegelreihe zu Mittelpunkt = 12 m
- b) Abstand der Kegel = 3 m
- c) Stoppen (1) und (3): Markierung der Stopplinie = 24 m von der Mittellinie (49 m entfernt vom Start)
- d) Abstand innere Bremsmarkierungen vom Mittelpunkt = 11m
- e) Durchmesser Mittelkreis = 9 m
- f) Abstand Ziel von Mittellinie = 24 m

## Eisgewandtheitslauf B Ü



### **Aufbau und Ausführung gemäß DWA 2013:**

Nach dem Startschuss Sprint zur 10m-Linie, Stoppen mit Rechtsdrehung, hinter der Linie (in Laufrichtung), beide Schlittschuhe müssen sich hinter der Linie befinden (1), zurück sprinten zur Startlinie, wiederum Stoppen mit Rechtsdrehung hinter der Startlinie (2).

Vorwärtslauf zum 1. Kegel, links vor diesem Drehung zum Rückwärtslauf. Diese Drehung muss beim Passieren der 10m - Linie vollzogen sein (3).

Slalom im Rückwärtslauf um die Kegelreihe (4).

Nach Passieren des 7. Kegels muss die Drehung zum Vorwärtslauf erfolgen (5).

Umlaufen des 8. Kegels im Gegenuhrzeigersinn und wiederum Slalomlauf um die Kegelreihen vorwärts (6).

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

### **Hinweise und Strafzeiten:**

Siehe Deutsche Wettkampfanleitung Eisschnelllauf 2013

*Für die Erfüllung der Normen Eisschnelllauf muss der Gewandtheitslauf auf Klappschlittschuhen durchgeführt werden (Voraussetzung ist die Erfüllung der Umstellungskriterien „Fest auf Klapp“).*

### Eisgewandtheitslauf B Ü

