



und Deutscher Radfahrer e.V.

Wettkampfbestimmungen für das Einradfahren

Ausgabe 3/2002

Inhaltsverzeichnis

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN FÜR DAS EINRADFAHREN	3
1 ALLGEMEINES	3
2 WETTKAMPFDISZIPLINEN	3
2.1 RENNEN	3
2.2 EXPERTRENNEN	4
2.3 KUNSTEINRADFAHREN.....	4
2.4 SKILL-LEVEL-PRÜFUNGEN	4
2.4.1 Voraussetzung	4
2.4.2 Alle Übungen müssen an- und abgefahren werden.....	4
2.4.3 Höchstens drei Fehler je Stufe	4
2.4.4 Zulässige Aufstiege.....	4
2.4.5 Prüfungen.....	4
2.4.6 Weitere Anmerkungen zu den IUF- Könnensstufen.....	7
3 WETTKAMPFREGELN FÜR DIE RENNEN	8
3.1 ALLGEMEINES.....	8
3.1.1 Alters- und Leistungsklassen.....	8
3.1.2 Start- und Fahrordnung	8
3.1.3 Reparaturen.....	9
3.1.4 Fremde Hilfe	9
3.1.5 Auswertung, Ergebnisse Startlisten.....	9
3.1.6 Jury.....	9
3.2 100M, 400M, 800M	9
3.3 EINBEIN (ONE FOOT)	9
3.4 RADLAUF (WHEEL WALK).....	9
3.5 SLALOMPARCOURS (OBSTACLE COURSE).....	10
3.6 50 M RÜCKWÄRTS RENNEN (50M FAST BACKWARD)	10
3.7 10 M LANGSAMFAHREN (10M SLOW RACE).....	10
3.8 10 M LANGSAMFAHREN RÜCKWÄRTS (10M SLOW BACKWARD).....	10
3.9 10 M LANGSAMFAHREN AUF GIRAFFEN (10M SLOW GIRAFFE RACE)	11
3.10 STAFFEL (RELAY).....	11
3.11 ULTIMATE WHEEL.....	11
3.12 JONGLIER-EINRADRENNEN (JUGGLING UNICYCLE RACE).....	11
3.13 EINRAD-QUERFELDEINRENNEN (UNICYCLE MOTOCROSS - UMX)	11
3.14 BERGRENNEN (STEEPLECHASE).....	11
3.15 LANGSTRECKENRENNEN (MARATHON)	12
3.16 COASTING WETTBEWERBE (COASTING EVENTS).....	12
3.16.1 Strassen-Coasting (Road Coasting)	12
3.16.2 Bahn Coasting (Track Coasting).....	12
3.16.3 Downhill-Coasting (Downhill Coasting).....	12
3.17 GLIDING-WETTBEWERBE (GLIDING EVENTS).....	12
3.17.1 Weit- oder Bahn-Gliding (Distance Glide or Track Glide).....	12
3.17.2 Downhill-Gliding (Downhill Glide)	13
3.18 DUATHLON, TRIATHLON, ... (MEDLEY).....	13
3.19 100 M SPRINT, OFFENE KLASSE (UNLIMITED 100M RACE)	13
3.20 STRASSENRENNEN, OFFENE KLASSE (UNLIMITED ROAD RACE)	13
3.21 WEITERE DISZIPLINEN IM EINRADRENNEN	13
4 REGELN FÜR DAS KUNSTEINRADFAHREN	14
4.1 ALLGEMEINE REGELN FÜR STANDARD-SKILLS.....	14
4.1.1 Fahrflächenmarkierungen und Ausführungsarten von Figuren.....	14
4.1.2 Fahrflächenbegrenzungen.....	14
4.1.3 Bodenmarkierungen für das Standard-Skillfahren.....	14
4.2 INDIVIDUAL STANDARD-SKILL	15
4.2.1 Mindestangebot an Altersklassen.....	15
4.2.2 Zeitlimit	15

4.2.3	<i>Einrad</i>	15
4.2.4	<i>Musik</i>	15
4.2.5	<i>Kostüm und Requisiten</i>	15
4.2.6	<i>Bewertungsverfahren</i>	15
4.2.7	<i>Zulässige Übungen</i>	16
4.2.8	<i>Allgemeine Bemerkungen zu den Standard-Skills</i>	16
4.2.9	<i>Standard-Skill Punkteliste (Scores)</i>	17
4.2.10	<i>Beschreibungen zu den Übungen für die Standard-Skills</i>	24
4.2.11	<i>Abbildungen zu den Standard-Skills</i>	34
4.3	GRUPPEN STANDARD-SKILL	34
4.4	INDIVIDUAL FREESTYLE	35
4.4.1	<i>Alters- und Leistungsklassen</i>	35
4.4.2	<i>Zeitlimit</i>	35
4.4.3	<i>Einräder</i>	35
4.4.4	<i>Musik, Kostüm und Requisiten</i>	35
4.4.5	<i>Bewertungsverfahren</i>	35
4.5	INDIVIDUAL OPEN X	35
4.5.1	<i>Zeitlimit</i>	35
4.5.2	<i>Einräder</i>	36
4.5.3	<i>Musik und Kostüm</i>	36
4.5.4	<i>Bewertungsverfahren</i>	36
4.6	PAIR FREESTYLE	36
4.6.1	<i>Alters- und Leistungsklassen</i>	36
4.6.2	<i>Zeitlimit</i>	36
4.6.3	<i>Einräder</i>	36
4.6.4	<i>Musik, Kostüm und Requisiten</i>	36
4.6.5	<i>Bewertungsverfahren</i>	36
4.7	GROUP FREESTYLE	36
4.7.1	<i>Alterklassen</i>	36
4.7.2	<i>Kleinstmögliche Mannschaft</i>	36
4.7.3	<i>Zeitlimit</i>	36
4.7.4	<i>Einräder</i>	36
4.7.5	<i>Musik, Kostüme und Requisiten</i>	36
4.7.6	<i>Bewertungsverfahren</i>	37
4.8	ALLGEMEINE FREESTYLE-REGELN	37
4.8.1	<i>Größe der Fahrflächen</i>	37
4.8.2	<i>Reihenfolge der Vorführungen</i>	37
4.8.3	<i>Aufbau und Vorbereitung</i>	37
4.8.4	<i>Beginn eines Fahrprogramms</i>	37
4.8.5	<i>Unterbrechung der Wertung</i>	37
4.8.6	<i>Ende eines Fahrprogramms</i>	38
4.8.7	<i>Abbau</i>	38
4.8.8	<i>Verschmutzte Wettkampffläche</i>	38
4.8.9	<i>Musik</i>	38
5	BEKANNTGABE VON ERGEBNISSEN, PROTESTE	39
6	AUSRÜSTUNG	39
6.1	RÄDER ALLGEMEIN	39
6.2	RÄDER IM RENNBEREICH	39
6.2.1	<i>Einräder für Rennen</i>	39
6.2.2	<i>Radgrößen</i>	39
6.2.3	<i>Kurbellänge</i>	40
7	KLEIDUNG	40
8	TECHNISCHE ABNAHME	40
9	STARTNUMMERN	41

Wettkampfbestimmungen für das Einradfahren

1 Allgemeines

Einrad-Wettbewerbe werden in Stadien und in Hallen (Indoor-Veranstaltungen) ausgetragen. Bei Verbands-, Regional- bzw. Indoor- und Showwettbewerben sind Abweichungen möglich, nicht jedoch bei BDR-Meisterschaften.

Veranstalter und Teilnehmer haben auf die jeweiligen behördlichen und polizeilichen Verkehrsvorschriften und Auflagen, die allgemeinen Bestimmungen der Sportordnung des BDR, die Umwelt Richtlinien des BDR und die vorliegenden Wettkampfbestimmungen Einradfahren zu achten.

Der Fachausschuss Einradfahren des BDR veröffentlicht in jedem Jahr eine Generalaussschreibung, in der besondere Austragungsbestimmungen und Regelungen aufgenommen werden können. Alle in der Generalaussschreibung veröffentlichten Informationen gelten als Erweiterungen zur Wettkampfbestimmung Einradfahren und sind für Veranstalter und Aktive bindend.

Ab 2003 wird zwischen dem BDR und dem Ausrichter einer Deutschen Meisterschaft ein Vertrag geschlossen, in dem alle organisatorischen, sportlichen und finanziellen Rechte und Pflichten geregelt sind.

Für die Einholung der erforderlichen behördlichen und sonstigen Genehmigungen der Wettbewerbe und zum Befahren der vorgesehenen Streckenabschnitte ist der Ausrichter verantwortlich, ihm obliegt auch die Verkehrssicherungspflicht.

2 Wettkampfdisziplinen

Unter Einradfahren versteht man offiziell folgende Wettkampfformen, wie sie in der Wettkampfbestimmung beschrieben sind:

2.1 Rennen

1. 100 m, 400 m, 800 m
2. One foot (Einbein)
3. Wheel-Walk (Radlauf)
4. Obstacle (Slalomparcours)
5. Fast Backward (Rückwärts Rennen)
6. Slow Race (Langsam fahren: vorwärts & rückwärts)
7. 4 x 100 m Relay (Staffel)
8. Ultimate-Wheel
9. UMX (Querfeldeinrennen)
10. Marathon (10 km)
11. Coasting
 - Straße
 - Bahn
 - Downhill
12. Gliding
 - Straße
 - Bahn
 - Downhill
13. 10 m langsam fahren auf Giraffen (10 m Slow Giraffe Race)

14. Jongliereinradrennen (Juggling Unicycle Race)
15. Duathlon
16. Triathlon
17. 100 m Offene Klasse (Unlimited 100 m Race)
18. Straßenrennen offene Klasse (Unlimited Road Race)

Zusätzlich Rennen können durch den Veranstalter angeboten werden und sind durch den Bundesausschuss zu genehmigen.

2.2 Expertrennen

100 m, 400 m, 800 m, 50 m Einbein, 30 m Wheel-Walk

2.3 Kunsteinradfahren

1. Standard-Skill
 - Einzel
 - Gruppe (mind. 3 Personen)
2. Freestyle
 - Einzelkür
 - Paarkür
 - Gruppekür (mind. 3 Personen)
 - Open X / Einzelkür

2.4 Skill-Level-Prüfungen

2.4.1 Voraussetzung

Um ein Skill-Level zu erreichen, muss ein Einradfahrer alle darunter liegenden Stufen bereits überwunden haben.

2.4.2 Alle Übungen müssen an- und abgefahren werden

Alle Fahr-Übungen beginnen in der Grundstellung vorwärts fahrend, im Sattel sitzend und mit beiden Füßen auf den Pedalen, außer side ride (Stufe 10)

2.4.3 Höchstens drei Fehler je Stufe

Um eine Prüfung zu bestehen, müssen alle Übungen dieser Stufe gelingen. Für Höchstens drei Übungen wird ein zweiter Anlauf gewährt. Höchstens drei Fehler je Stufe sind erlaubt, aber nur zwei Versuche je Übung.

2.4.4 Zulässige Aufstiege

Ab Stufe drei muss ein Einradfahrer bei jeder weiteren Stufe einen neuen Aufstieg zusätzlich zu denen ausführen, die er bei der vorigen Stufe gezeigt hat. Die Wiederholung eines Aufstiegs mit dem anderen Bein gilt nicht als zusätzlicher Aufstieg.

2.4.5 Prüfungen

Um eine Könnensstufe formal zu erreichen, muss sich ein Einradfahrer einer Prüfung durch einen anerkannten Prüfer unterziehen. Prüfer werden vom BDR zugelassen.

Nachfolgend die einzelnen Stufen der Skill-Level:

STUFE 1

- aufsteigen ohne Hilfe
- 50 Meter fahren
- eleganter Abstieg mit dem Einrad nach vorn

STUFE 2

- aufsteigen mit dem linken Fuß
- aufsteigen mit dem rechten Fuß
- zehn Meter fahren zwischen zwei parallelen Linien im Abstand von 30 cm
- einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als drei Meter sind
- einen 15 cm hohen Absatz hinunterfahren
- 90°-Drehung nach links innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 90°-Drehung nach rechts innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser

STUFE 3

- drei verschiedene Aufstiege
- einen Achter (Wechselrunde) fahren, dessen zwei Einzelkreise kleiner als 1,5 Meter sind
- anhalten, eine halbe Radumdrehung rückwärts fahren, vorwärts weiterfahren
- 10 Meter fahren mit dem Bauch auf dem Sattel (Stomach on Seat)
- 180°-Drehung nach links innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 180°-Drehung nach rechts innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- fünfmal springen
- ein Hindernis von 10 x 10 cm überfahren oder überspringen

STUFE 4

- vier verschiedene Aufstiege
- 10 Meter rückwärts fahren
- 10 Meter einbeinig fahren
- 25 Mal mit dem linken Fuß pendeln
- 25 Mal mit dem rechten Fuß pendeln
- 10 Meter fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- 10 Meter fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- 360°-Linksdrehung innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser
- 360°-Rechtsdrehung innerhalb eines Kreises von einem Meter Durchmesser

STUFE 5

- fünf verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Kreis fahren
- einbeinig einen Achter (Wechselrunde) fahren
- einbeinig pendeln mit dem linken Fuß
- einbeinig pendeln mit dem rechten Fuß
- einen Kreis fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- einen Kreis fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- einen Kreis fahren mit dem Sattel an der Seite
- 90°-Sprungdrehung (Hoptwist 90°) nach links
- 90°-Sprungdrehung (Hoptwist 90°) nach rechts
- 10 Meter Wheel-Walk

STUFE 6

- sechs verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren
- einen Achter fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- einen Achter fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- 10 Meter rückwärts fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- oben auf dem Reifen stehend, fünfmal springen (Hopping on Wheel)
- einen Kreis linksherum fahren mit dem Sattel an der
- Seite
- einen Kreis rechtsherum fahren mit dem Sattel an der Seite
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem linken Fuß
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem rechten Fuß
- vorwärts fahren, 180°-Drehung in einem engen Kreis, rückwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Backspin)
- rückwärts fahren, 180°-Drehung in einem engen Kreis, vorwärts in gleicher Richtung weiterfahren (Frontspin)
- Drehung (Spin)

STUFE 7

- sieben verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Kreis fahren

- einen Kreis einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- einen Kreis einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Wheel-Walk im Kreis
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig
- 180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach links
- 180°-Sprungdrehung (Hoptwist 180°) nach rechts
- rückwärts fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- Drehung (Spin) rechtsherum
- Drehung (Spin) linksherum
- 10 Meter mit dem rechten Fuß einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter einbeinig fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- Pirouette rückwärts

STUFE 10

STUFE 8

- zehn verschiedene Aufstiege
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- einbeinig rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis linksherum
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis rechtsherum
- Wheel-Walk rückwärts im Kreis
- 180°-Einraddrehung (180° Uni Spin)
- 10 Meter Wheel-Walk seitwärts (Sideways Wheel Walk)
- 10 Meter Coasting
- 10 Meter Side Ride
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig rückwärts
- acht verschiedene Aufstiege
- einen Achter (Wechselrunde) einbeinig mit dem linken Fuß fahren
- einen Achter (Wechselrunde) einbeinig mit dem rechten Fuß fahren
- Wheel-Walk in einem Achter (Wechselrunde)
- Wheel-Walk einbeinig im Kreis
- 10 Meter einbeinig rückwärts fahren
- 10 Meter Gliding
- 10 Meter Hand-Wheel-Walk
- Pirouette
- Drehung (Spin) rückwärts

STUFE 9

- neun verschiedene Aufstiege
- Wheel-Walk einbeinig in einem Achter (Wechselrunde)
- einbeinig rückwärts einen Kreis fahren
- rückwärts einen Achter (Wechselrunde) fahren mit dem Sattel frei nach vorn gehalten
- rückwärts eine Runde fahren mit dem Sattel frei nach hinten gehalten
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig mit dem linken Fuß
- 10 Meter Wheel-Walk einbeinig mit dem rechten Fuß
- 10 Meter Wheel-Walk rückwärts
- 10 Meter fahren mit dem Sattel vor dem Rad auf dem Boden (Drag Seat in Front)
- 10 Meter fahren mit dem Sattel hinter dem Rad auf dem Boden (Drag Seat in Back)
- 10 Meter mit dem linken Fuß einbeinig rückwärts fahren

2.4.6 Weitere Anmerkungen zu den IUF- Könnensstufen

2.4.6.1 Allgemeine Anmerkungen

- Für die Skill-Level-Prüfung sind maximal 20“ Räder mit Hallenbereifung zugelassen. Für Kurbeln gibt es keine Beschränkungen.
- Alle Übungen müssen auf dem Sattel sitzend an- und abgefahren werden. Nötige Übergänge sind frei wählbar.
- Es werden alle Aufstiege gewertet, auch die, die nicht im Standard-Skill-Verzeichnis zu finden sind.
- Jeder Aufstieg wird in jedem Skill-Level neu geprüft.
- Der Grundaufstieg (mount) ist der einzige Aufstieg, der beidseitig vorgeführt wird und jeweils als ein Einzelaufstieg gilt.
- Aufstiege werden als sicher bewertet, wenn nach dem Aufstieg drei Radumdrehungen gefahren werden und ein eleganter Abstieg erfolgt.
- Ein eleganter Abstieg wird als solcher bewertet, wenn kontrolliert hinter dem Einrad abgestiegen wird und dieses sogleich sicher fixiert wird.
- Alle zu fahrenden Kreise ab Skill-Level-Stufe 5 müssen mind. den Durchmesser von 4m und dürfen max. den Durchmesser von 8m haben (einzige Ausnahme bildet der Sideride).
- Achter (Wechselrunden), die nicht näher umschrieben sind, werden in einem rechteckigen Feld von 11x14m gefahren und müssen sich auf dem markierten Mittelpunkt überkreuzen.
- Bei allen Sprungdrehungen haben die Kampfrichter darauf zu achten, dass die vorgegebenen Winkel nicht unterschritten werden. Größere Drehungen als notwendig werden natürlich gewertet. Das Vorspringen ist gestattet, wird aber auf die Sprungdrehung nicht angerechnet.
- Begrenzungslinien dürfen nicht berührt oder überfahren werden.

2.4.6.2 Anmerkungen zu einzelnen Level

2.4.6.2.1 Zu Level 1

Die Übungen im Skill-Level 1 „Aufsteigen ohne Hilfe, 50 Meter fahren und eleganter Abstieg nach hinten“ werden als Einheit betrachtet und als solche geprüft. Es sind zwei Versuche gestattet.

2.4.6.2.2 Zu Level 2

- In der Wechselrunde ist zur Orientierung eine Startlinie zu markieren, die zweimal zu überfahren ist.
- 3m hinter der 15 cm hohen Rampe ist eine Linie zu markieren, die sicher zu überfahren ist.
- Bei den 90° - Drehungen innerhalb des 1m - Kreises kommt es darauf an, dass die Richtungen beim Ein- und Ausfahren stimmen.

2.4.6.2.3 Zu Level 3

- Auch hier ist die Wechselrunde durch eine Startlinie zu markieren, die zweimal überfahren werden muss.
- Die halbe Radumdrehung in der Rückwärtsübung versteht sich als Mindestmaß.
- „Stomach on seat“ ist per Definition (Standardskills) freihändig zu fahren.
- Beim Springen darf der Sattel festgehalten werden.

2.4.6.2.4 Zu Level 4

- Während der Pendelübungen sollte der Prüfer laut mitzählen, um Irrtümer zu vermeiden. Als eine Pendelbewegung gilt - maximal - eine halbe Radumdrehung nach vorn und die dazugehörige halbe Radumdrehung nach hinten.

- Alle nicht näher definierten Pendelübungen müssen mind. 5x gezeigt werden.
- Beim Rodeo und Rodea ist der Sattel frei zu halten. Körperberührungen sind nicht erlaubt. Als frei gehalten gilt nur, wenn weder der Sattel, die Hand noch der Unterarm Kontakt zum Körper hat.

2.4.6.2.5 Zu Level 6:

- Beim Front- und Backspin ist für den Prüfer ein gedachter 1 m- Kreis für die Drehung auf geringem Raum die Maßgabe.
- Ein Spin muss mind. 3 komplette Drehungen beinhalten.

3 Wettkampfbestimmungen für die Rennen

3.1 Allgemeines

3.1.1 Alters- und Leistungsklassen

Für den **Rennbereich** gelten folgende Altersklassen:

- U 11 männlich / weiblich
- U 13 männlich / weiblich
- U 15 männlich / weiblich
- U 19 männlich / weiblich
- U 30 männlich / weiblich
- U 40 männlich / weiblich
- U 50 männlich / weiblich
- Senioren / Seniorinnen.

Bei weniger als 5 Meldungen je Altersklassen werden die Teilnehmer einer anderen Klasse zugeteilt. Die Zusammenlegung der Altersklassen geschieht folgendermaßen:

1. Es wird der Mittelwert des Alters aus den gemeldeten Teilnehmern der betreffenden Altersklasse ermittelt.
2. Es ist zu beachten, dass der Mittelwert auf eine volle Stelle mathematisch gerundet wird.
3. Liegt die letzte Ziffer des Mittelwerts im Bereich von 0 bis 4, so wird die Altersklasse zu der darunter liegenden Altersklasse gezählt.
4. Liegt die letzte Ziffer des Mittelwerts im Bereich von 5 bis 9, so wird die Altersklasse zu der darüber liegenden Altersklasse gezählt.

Für die **Staffel** gelten folgende Altersklassen:

- U 15 männlich / weiblich nicht getrennt
- 15 und älter männlich / weiblich nicht getrennt

3.1.2 Start- und Fahrordnung

Zu Beginn der Veranstaltung findet für DG und Verantwortliche eine Fahrerbesprechung statt, in der alle wichtigen Informationen über den Ablauf der Veranstaltung bekannt gegeben werden. Die Teilnahme an der Fahrerbesprechung ist für jeden Teilnehmer Pflicht.

Jeder Teilnehmer ist für das pünktliche Erscheinen zur vorgegebenen Startzeit selbst verantwortlich. Dies gilt für den Minutenstart und den Massenstart.

Während des Wettbewerbes müssen sich alle Teilnehmer diszipliniert verhalten und im Sinne der Chancengleichheit die Bestimmungen und Ordnungen des BDR, sowie der spezifischen Bedingungen des jeweiligen Ausrichters beachten. Über diese haben sich die Fahrer vor Abgabe der Nennung ausreichend zu informieren.

Bei Unfällen muss unverzüglich „Erste Hilfe“ geleistet oder mindestens für diese gesorgt werden. Für die Bestätigung des auftretenden Zeitverlustes in diesen Fällen hat der Teilnehmer selbst Sorge zu tragen. Diese Bestätigung muss durch einen Offiziellen erfolgen (Jury, Punktrichter).

3.1.3 Reparaturen

Bei Defekt während des Wettbewerbs, hat der Teilnehmer, nach Bestätigung durch die Jury die Möglichkeit einen Neustart zu bekommen.

3.1.4 Fremde Hilfe

Folgende Hilfen durch Eltern, Betreuer oder Begleitpersonen sind nicht erlaubt, gelten als grob unsportliches Verhalten und werden mit Disqualifikation geahndet:

- Andere Fahrer (durch laute zurufe z.B. Beleidigungen und Belästigungen beeinflussen.
- Die Jury lautstark kritisieren.
- Unbefühtes betreten der Wettkampfbahn Hilfestellung zum Schutz des Teilnehmers ohne Einwirkung auf dessen Fahrleistung ist in Absprache mit der Jury erlaubt.
- Sich in den Wettbewerb einmischen, z.B. durch Anweisungen, anfassen der Teilnehmer.

3.1.5 Auswertung, Ergebnisse Startlisten

Die Startlisten und Ergebnislisten müssen öffentlich ausgehangen werden.

3.1.6 Jury

Die Jury besteht aus mindestens 3 Mitgliedern, die durch den Bundesfachwart oder einen durch ihn bestimmten Vertreter bestellt wird.

3.2 100m, 400m, 800m

3.3 Einbein (One Foot)

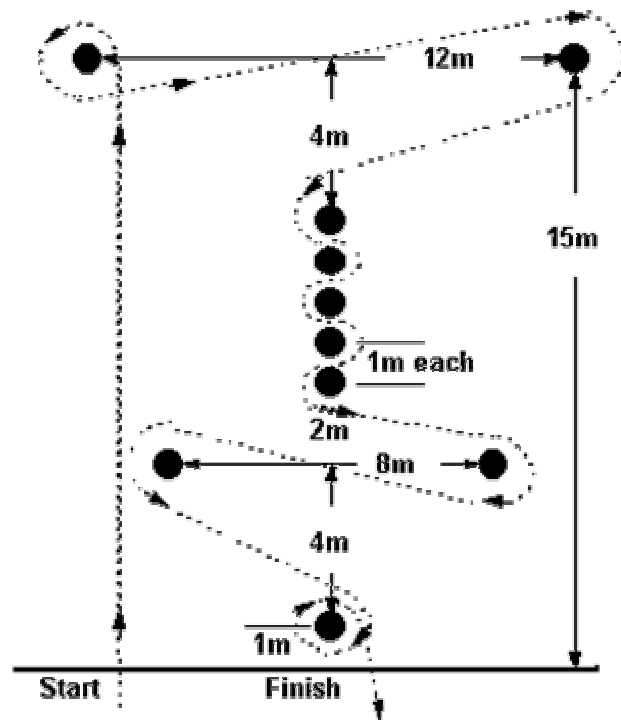
Die Fahrer beschleunigen über die ersten fünf Meter mit beiden Beinen, dürfen aber nach dem Überqueren der 5-m-Linie nur noch mit einem Fuß pedalieren. Der ruhende Fuß darf auf der Einradgabel aufgesetzt oder frei gehalten werden.

3.4 Radlauf (Wheel Walk)

Die Sportler starten im Sattel mit den Füßen auf dem Reifen und treiben das Einrad allein dadurch an, dass sie mit den Füßen den Reifen vorwärts schieben. Pedale oder Kurbeln dürfen nicht berührt werden. Es gelten keine Maßvorschriften für die Kurbellänge.

3.5 Slalomparcours (Obstacle Course)

Grundlage ist der offizielle Slalomparcours, bei dem zehn Pylonen in der richtigen Reihenfolge und Richtung umfahren werden müssen. Für die Sportler, die mit dem Parcours nicht vertraut sind, sollte die Richtung für das Umfahren der Kegel mit Pfeilen auf dem Boden markiert sein. Die Fahrer starten nach einem Startsignal des Starters. Kein fliegender Start. Die Pylonen dürfen berührt, aber nicht umgestoßen werden. Der Parcours muss korrekt durchfahren werden, einschließlich der Kurvenrichtung. Die letzte Pylone muss zuerst vollständig umfahren werden, bevor die Zeit an der Ziellinie gestoppt wird. Fährt ein Sportler in falscher Richtung um eine Pylone erfolgt die Disqualifikation. Die Pylonen sind Kunststoffkegel, welche für offizielle Wettbewerbe 45 bis 60 cm hoch sein müssen; die Kantenlänge des Basisquadrats beträgt maximal 30 cm. Beim Aufbau des Parcours muss sehr genau gearbeitet werden. Die Positionen der Pylonen sollten auf dem Boden markiert werden, damit der Kurs bei Bedarf schnell wieder korrigiert werden kann. Jedem Fahrer werden zwei Versuche gewährt.



3.6 50 m Rückwärts Rennen (50m Fast Backward)

Die Fahrer pedalieren rückwärts mit Blick entgegen der Fahrtrichtung. Der hintere Punkt des Reifens ist für Startaufstellung und Zeitmessung ausschlaggebend. Helme sind obligatorisch.

3.7 10 m Langsamfahren (10m Slow Race)

Ziel dieses Rennens ist es, sich so langsam wie möglich stetig vorwärts zu bewegen, ohne anzuhalten, rückwärts zu fahren, zu springen oder um mehr als 45° nach den Seiten zu schwenken. Als Bahn werden zwei verschieden große Fahrbretter benutzt: Altersklassen 0-10: 10 m x 30 cm; Altersklassen 11 und älter: 10 m x 15 cm. Für die Zeitmessung ist der Berührungspunkt zwischen Reifen und Boden ausschlaggebend. Beim Start befindet sich dieser Punkt auf der Startlinie. Mit dem Startzeichen muss der Sportler unverzüglich vorwärts fahren und die Startpfosten loslassen. Der Zeitnehmer (Timer) stoppt die Zeit, sobald der Reifen die Ziellinie oder, wenn das Fahrbrett mit der Ziellinie endet, den Boden hinter dem Fahrbrett berührt. Ein Teilnehmer kann bereits für kaum sichtbares Anhalten oder für die geringste Bewegung rückwärts, für zu weites Drehen zur Seite, für das Überfahren der seitlichen Bahngrenzen, bei Abstieg oder wegen fehlender Schutzkleidung disqualifiziert werden. Jedem Fahrer werden zwei Versuche gewährt.

3.8 10 m Langsamfahren Rückwärts (10m Slow Backward)

Wie das 10 m Langsamfahren (10m Slow Race) mit Ausnahme der Bahnmaße: 0-10: 10 m x 60 cm; 11 und älter: 10 m x 30 cm

3.9 10 m Langsamfahren auf Giraffen (10m Slow Giraffe Race)

Wie das 10 m Langsamfahren, jedoch auf Hoch-Einrädern (Giraffen). Beim Start können sich die Fahrer statt an Startpfosten an einem Helfer festhalten. Es darf jede Radgröße und Übersetzung benutzt werden, jedoch muss die Tretlagerachse oberhalb der Radachse liegen. Die beiden Achsen müssen durch eine Kette, einen Riemen, o. ä. verbunden sein.

3.10 Staffel (Relay)

Üblicherweise 4 x 100 m. Es gelten die gleichen allgemeinen Regeln wie für die Rennen auf der Strecke. Gemischte Mannschaften sind die Regel. Wiederaufsteigen ist erlaubt, falls nötig. Das Staffelholz muss wieder aufgehoben werden, wenn es zu Boden gefallen ist. In der Regel gibt es keine Altersklassen. Wird das Staffelholz nicht in der markierten Wechselzone übergeben, wird die Mannschaft disqualifiziert.

3.11 Ultimate Wheel

Ein Ultimate Wheel ist ein Einrad ohne Gabel und Sattel. Die übliche Distanz für dieses Rennen beträgt 10 m für die Altersklassen 0-10 und 30 m für die Altersklassen 11 und älter. Üblicherweise beträgt die maximal zulässige Radgröße 24" für alle Altersklassen, bei einer minimal zulässigen Kurbellänge (Abstand zwischen Mitte Pedalachse und Radmitte) von 125 mm (5"). Diese Auflagen werden vom Veranstalter verfügt.

3.12 Jonglier-Einradrennen (Juggling Unicycle Race)

Die übliche Distanz beträgt 50 m. Die Fahrer richten sich, wie bei Einbein-Rennen, nach der 5-m-Linie und müssen jonglieren, sobald sie diese Linie überfahren. Drei oder mehr nicht zurückspringende Gegenstände müssen benutzt werden. Fällt ein Gegenstand zu Boden, oder wird das Jongliermuster in anderer Weise unterbrochen, ist der Fahrer disqualifiziert. Beim Jonglieren mit drei Bällen gilt als Unterbrechung, wenn zwei Bälle gleichzeitig in einer Hand gehalten werden. Wird mit vier oder mehr Gegenständen gestartet, dürfen Gegenstände zu Boden fallen, solange das Jongliermuster nicht unterbrochen wird und noch mit mindestens drei Gegenständen jongliert wird. Das Jongliermuster muss beim Überqueren der Ziellinie "unter Kontrolle" sein. Der Schiedsrichter (Referee) entscheidet, ob das Muster in diesem Augenblick "unter Kontrolle" ist oder nicht.

3.13 Einrad-Querfeldeinrennen (Unicycle Motocross - UMX)

Ein Querfeldeinrennen durch jede Art Gelände. Üblicherweise starten alle Fahrer gleichzeitig (die Aufteilung und Wertung der Sportler nach Altersklassen erfolgt erst nach dem Zieleinlauf). Fahrer der Altersklassen 0-10 können eine kürzere Strecke fahren. Eine typische Distanz beträgt etwa 1 bis 2 km über beliebigen Untergrund wie Schmutz, Parkplätze, Hügel, Gräben, Bordsteine, Felsen, Sand, Schlamm, Wiesen etc. Die Streckenführung muss eindeutig markiert sein. Für das Überholen gelten die Regeln für nicht bahnengebundene Rennen.

3.14 Bergrennen (Steeplechase)

Ein Bergauf-Rennen, bei dem die Sportler entweder einzeln gegen die Zeit oder in Gruppen gleichzeitig fahren. Eine Version dieses Rennens wird an einem extrem steilen Hügel ausgetragen, wobei die Herausforderung allein schon darin besteht, überhaupt die Spitze zu erreichen. Diese Art Bergrennen findet an einem unpräparierten Hügel statt. Eine andere Version führt eine steile Straße hinauf. Hier siegt der Fahrer mit der schnellsten Zeit.

3.15 Langstreckenrennen (Marathon)

Ein Rennen über mehrere Kilometer, in der Regel 10 km. Das Rennen wird üblicherweise auf Straßen oder Radwegen ausgetragen. Alle Fahrer starten gleichzeitig und werden später nach Altersklassen gewertet. Versorgungsstützpunkte sollten mindestens alle 5 km eingerichtet werden.

3.16 Coasting Wettbewerbe (Coasting Events)

Diese Wettbewerbe sollen zeigen, wer mit dem Einrad am weitesten rollen kann. Die erreichte Weite wird von einer Startlinie ab gemessen. Die größte Weite siegt. Die zurückgelegte Distanz wird entweder bis zum der Startlinie nächstgelegenen Körperteil des Sportlers gemessen, das beim Absteigen den Boden berührt, oder bis zum hinteren Punkt des Reifens in dem Punkt, wo der Sportler sein Coasting unterbricht. Wiederaufsteigen ist nicht erlaubt. Beim Coasting dürfen die Fahrer Reifen, Rad und Pedale nicht berühren. Jeder Teilnehmer erhält zwei Versuche. Überquert ein Fahrer die Startlinie (vorderer Punkt des Reifens) nicht im Coasting, wird er für diesen Versuch disqualifiziert. Die Wettkampffläche sollte so eben und sauber wie möglich sein. Sie kann in ihrem Verlauf sowohl gerade sein als auch einen Bogen beschreiben. Jedem Teilnehmer muss vor dem offiziellen Beginn des Wettbewerbs genügend Zeit für einige Trainingsversuche auf der Strecke gewährt werden. Es muss rechtzeitig vor einer Veranstaltung bekannt gegeben werden, welcher oder welche der folgenden Coasting-Disziplinen ausgeschrieben werden. Die Kurbellänge spielt bei den Coasting-Wettbewerben keine Rolle.

3.16.1 Strassen-Coasting (Road Coasting)

Diese Disziplin wird am besten auf einem Straßenabschnitt mit einem geringen Gefälle ausgetragen. Die Anlaufstrecke ist unbegrenzt. Bei der Startlinie müssen die Sportler das Coasting begonnen haben.

3.16.2 Bahn Coasting (Track Coasting)

Es wird eine Anlaufstrecke von 30 m gewährt. Dieser Wettbewerb kann nur auf einer Stadionbahn oder auf einer anderen sehr ebenen, glatten Fläche ausgetragen werden. Um Rekorde aufzustellen oder zu brechen, muss nahezu Windstille herrschen. Bei dieser Disziplin sind die Ergebnisse weltweit vergleichbar.

3.16.3 Downhill-Coasting (Downhill Coasting)

Ein Coasting-Wettbewerb auf Geschwindigkeit mit den gleichen Regeln wie 3.17.2 Downhill-Gliding (Downhill Glide), außer dass die Sportler in Coasting- statt in Gliding-Position fahren. Ein Abstieg vor der Ziellinie führt in dem betreffenden Anlauf zur Disqualifikation. Das Gefälle darf aus Sicherheitsgründen nur mäßig sein. Das Tragen eines Helms ist vorgeschrieben.

3.17 Gliding-Wettbewerbe (Gliding Events)

Gliding unterscheidet sich vom Coasting darin, dass beim Rollen ein oder beide Füße oben auf dem Reifen schleifen und folglich das Gleichgewicht auf diesem Bremsvorgang beruht. Diese Wettbewerbe sind den oben genannten Coasting-Wettbewerben ähnlich; die Sportler fahren ab einem gegebenen Punkt in Gliding-Position auf Zeit oder Strecke. Es gelten die gleichen Regeln wie für die Coasting-Wettbewerbe mit dem Zusatz, dass die Fahrbahn trocken sein muss. Coasting ist erlaubt.

3.17.1 Weit- oder Bahn-Gliding (Distance Glide or Track Glide)

Diese Disziplin kann auf einem kleinen Hügel gestartet werden. Die Sportler starten oben, fahren in Gliding-Position nach unten auf ebene Strecke und von dort aus so weit wie möglich. Bei dieser

Version kann eine begrenzte Anlaufstrecke gegeben werden oder aber überhaupt keine Anlaufstrecke; die Sportler starten dann aus dem Stillstand. Wird dieser Wettbewerb als Bahn-Gliding (Track Gliding) auf einer Stadionbahn ausgetragen, gelten die gleichen Regeln wie für das Bahn-Coasting (siehe 3.16.2).

3.17.2 Downhill-Gliding (Downhill Glide)

Ein Gliding-Rennen bergab auf Zeit. Die Fahrer starten aus dem Stillstand oder beschleunigen bis zur Startlinie. Die Zeit wird über eine bestimmte Strecke gemessen. Ein Abstieg vor der Ziellinie führt in dem betreffenden Anlauf zur Disqualifikation. Das Tragen eines Helms ist vorgeschrieben.

3.18 Duathlon, Triathlon, ... (Medley)

Die Sportler müssen bestimmte Strecken auf verschiedene Art und Weise zurücklegen. Zum Beispiel: 25 m vorwärts, 25 m Sattel vor dem Körper, 25 m einbeinig, 10 m springen, mit je 5 m Übergangzone. Der Veranstalter legt die Regeln fest. Wiederaufsteigen ist erlaubt.

3.19 100 m Sprint, offene Klasse (Unlimited 100m Race)

Bei Rennen der offenen Klasse gelten für die Einräder keine Maßvorgaben. Beliebige Radgrößen, Kurbellängen, Hocheinräder und andere Einräder beliebiger Bauart (siehe Definitionen) dürfen benutzt werden. Alle übrigen Regeln behalten ihre Gültigkeit. Das Tragen eines Helms ist vorgeschrieben.

3.20 Strassenrennen, offene Klasse (Unlimited Road Race)

Die 100-Meilen-Geschwindigkeitsrekorde im "Guinness Buch der Rekorde" sind Ergebnisse von Straßenrennen der offenen Klasse. Die Renndistanz sollte nicht weniger als 5 km betragen. Das Tragen eines Helms ist vorgeschrieben. Bei längeren Strecken sollten alle 5 km Versorgungspunkte eingerichtet werden. Dieses Rennen kann in Verbindung mit dem Langstreckenrennen ausgetragen werden.

3.21 Weitere Disziplinen im Einradrennen

Weitere Rennen können vom Veranstalter frei erfunden oder hinzugefügt werden. Einrad-Conventions in jüngster Zeit haben neue Wettbewerbe hervorgebracht wie den Spaß-Parcours, das Hocheinrad-Rennen, den Walk (the wheel)-a-thon, den Rock-a-thon, den Ride-a-thon, den Bounce-a-thon, den Jonglier-Parcours, den Sprungschancenwettbewerb, das Wasserballonwerfen (auf dem Einrad), den Hocheinrad-Aufstiegswettbewerb und viele andere mehr.

4 Regeln für das Kunsteinradfahren

4.1 Allgemeine Regeln für Standard-Skills

Diese Regeln sind Richtlinien, nach denen die Wettbewerbe im Standard-Skills ausgetragen werden. Gegebenenfalls können die Umstände es erfordern, dass die Regeln nicht genau befolgt werden. Dies gilt aber nur für nebensächliche Details, nicht für generelle Regeln. Müsste zum Beispiel die Fahrfläche wegen der Beschaffenheit der gegebenen Halle geringfügig kleiner sein als erforderlich, so kann das Kampfgericht durch Mehrheitsbeschluss darüber befinden. Alle beschlossenen Abweichungen von den gegebenen Regeln müssen allen Teilnehmern bereits vor dem Wettbewerb bekannt sein. In allen möglichen Situationen, für die die Regeln keine Lösung bieten, soll durch den Obman (Chief Judge) oder durch Mehrheitsbeschluss in einer Versammlung aller Kampfrichter für den betreffenden Wettbewerb unter Vorsitz des Obmannes (Chief Judge) eine Lösung gefunden werden.

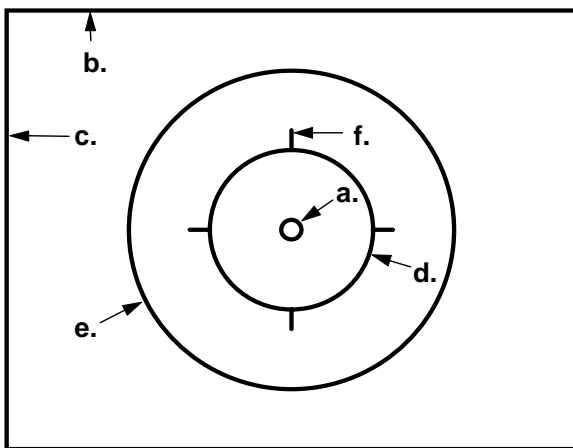
4.1.1 Fahrflächenmarkierungen und Ausführungsarten von Figuren

Siehe Zeichnung. Die Fahrfläche muss ein einwandfreies Fahren erlauben. Sie muss ausreichend beleuchtet sein. Ein Repräsentant des BDR überprüft die Fläche, ob sie den Erfordernissen entspricht, und erklärt sie für befahrbar. Der Boden muss sauber, eben und glatt sein und soll nicht rutschig sein.

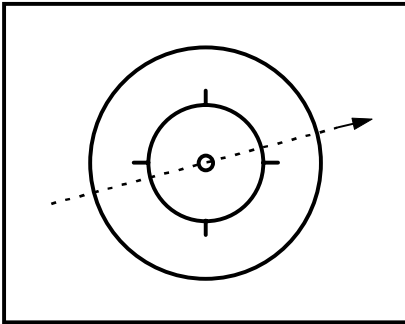
4.1.2 Fahrflächenbegrenzungen

Bei internationalen Wettbewerben muss die Fahrfläche 11 x 14 m groß sein. Alle Linien, einschließlich der Fahrflächenbegrenzung, müssen eindeutig markiert und mindestens 3 cm breit sein.

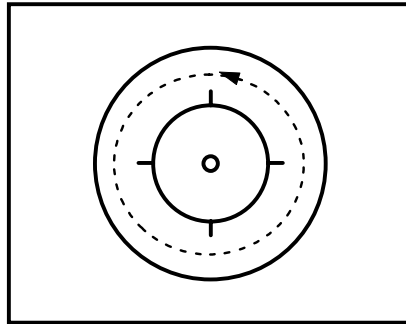
4.1.3 Bodenmarkierungen für das Standard-Skillfahren



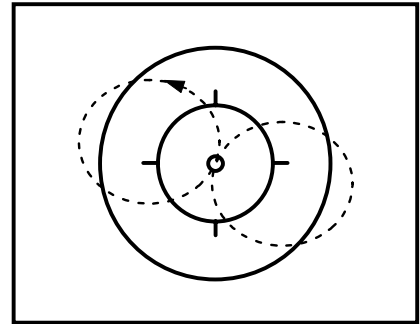
- a. Innenkreis (Center circle, 50 cm Durchmesser)
- b. Lange Seite der Fahrfläche (an dieser Seite sitzt das Kampfgericht)
- c. Kurze Seite der Fahrfläche
- d. Mittelkreis (Inner circle, 4 m Durchmesser) für Runden
- e. Außenkreis (Outer circle, 8 m Durchmesser) für Geraden und Wechselrunden
- a. Viertelmarken am Mittelkreis (Quarter circle marks, je ca. 50 cm Länge) als Richtlinie für Beginn und Ende von Runden

**Beispiel: Gerade (Line)**

Geraden (Lines), Runden (Circles) und 8ten dürfen in beliebiger Richtung gefahren werden. Die Übung beginnt außerhalb des Außenkreises, schneidet den Innenkreis und endet außerhalb des Außenkreises. Die Gerade soll so geradlinig wie möglich sein. Runden und Wechselrunden dürfen an jedem beliebigen Punkt begonnen werden, solange der Sportler am Ende der Figur den Ausgangspunkt ein zweites Mal überfährt und damit die Übung vollendet.

**Beispiel: Runde (Circle)**

Runden werden außerhalb des 4 Meter Kreises gefahren. Überfährt ein Fahrer während einer Übung den Mittelkreis muss die Übung vollständig wiederholt werden, von dem Punkt an, an dem der Fahrer sich wieder außerhalb des Kreises befindet. Das Überfahren des Außenkreises macht die Übung nicht ungültig kann aber mit einer Welle abgewertet werden. Runden sollten so gleichmäßig wie möglich sein.

**Beispiel: Wechselrunde (figure 8)**

Die 8 kann an jedem Punkt gestartet werden und in jede Richtung gehen, solange wie der Fahrer die Figur durch Überqueren des Ausgangspunktes beendet. Die beiden Hälften der 8 müssen kreisförmig sein, wobei der Durchmesser beider Teilkreise 4 Meter nicht unterschreiten darf. Die Mitte der wechsellrunde muss im Innenkreis liegen. Die Enden der 8 liegen außerhalb des Außenkreises. Die beiden Teilkreise müssen gleich groß sein. Wechselrunden können in beliebiger Richtung gefahren werden.

4.2 Individual Standard-Skill

4.2.1 Mindestangebot an Altersklassen

0-14, 15 und älter, Expert.

4.2.2 Zeitlimit

Drei Minuten (alle Altersklassen).

4.2.3 Einrad

Nur ein Standard-Einrad (siehe Definition). Es gelten keine Beschränkungen für Radgröße oder Kurbellänge.

4.2.4 Musik

Alle Fahrprogramme werden von Hintergrundmusik begleitet. Die Musik nimmt keinen Einfluss auf die Bewertung. Wünscht ein Teilnehmer für sein Fahrprogramm ein bestimmtes Musikstück, so kann er dieses auf einen durch den Veranstalter vorgegebenen Tonträger zur Verfügung stellen.

4.2.5 Kostüm und Requisiten

Die Kleidung hat keinen Einfluss auf die Wertung. Den FahrerInnen wird empfohlen, ihr Vereinstrikot zu tragen oder Kleidung, die ihren Verein oder ihre Gruppe repräsentiert. Requisiten sind nicht zulässig.

4.2.6 Bewertungsverfahren

Die FahrerInnen werden ausschließlich nach der Güte der Ausführung der Übungen bewertet. Jeder Übung ist eine feste Punktzahl zugeordnet. Die Kampfrichter ziehen Punkte ab für Fehler wie Abstiege, schlechte Haltung, Übungen, die nicht klappen etc..

4.2.7 Zulässige Übungen

Es dürfen nur Übungen genommen werden, die in der IUF Standard-Skills Liste aufgeführt sind. Die richtige Anleitung, wie diese Übungen vorzuführen sind, findet man nachfolgend. Stimmen Zeichnung und Beschreibung nicht überein, gilt die Beschreibung.

4.2.8 Allgemeine Bemerkungen zu den Standard-Skills

Nur die Übungen, die in nachfolgender Liste aufgeführt sind, dürfen für die Zusammenstellung eines Fahrprogramms benutzt werden.

4.2.8.1 Ausführungsart

Wenn nicht in der Übungsbeschreibung anders angegeben, muss eine Übung im Sattel sitzend und mit beiden Füßen auf den Pedalen ausgeführt werden.

4.2.8.2 Körperhaltung

Der Sportler muss während der Ausführung einer Übung eine konstante, korrekte Körperhaltung zeigen.

4.2.8.3 Fahrtrichtung

Wenn nicht anders angegeben, müssen alle Übungen vorwärts, das heißt in Blickrichtung des Sportlers fahrend, gezeigt werden.

4.2.8.4 Figur

Wenn nicht in der Übungsbeschreibung anders angegeben, muss eine Übung als Gerade (Line) ausgeführt werden. Ausnahmen sind Aufstiege (Mounts), Übungen auf der Stelle (Stationary Skills) und Übergänge (Transitions), die an jedem beliebigen Stelle der Fahrfläche ausgeführt werden dürfen.

4.2.8.5 Übergänge (Transitions)

Wenn nicht in der Übungsbeschreibung anders angegeben, beginnt und endet ein Übergang im Sattel sitzend und mit beiden Füßen auf den Pedalen. Ausnahmen sind *uni spins*, bei denen der Sportler zu Beginn der Übung den Sattel nach vorn halten darf. Vor und nach Übergängen, die auf dem Wertungsbogen als Übungen erscheinen, muss jeweils mindestens eine volle Radumdrehung in der Start- und Endposition gefahren werden. Ist die Start- oder Endposition eines Übergangs eine Übung auf der Stelle, muss diese Übung auf der Stelle wenigstens 50% so wie beschrieben ausgeführt werden, gleichgültig, ob sie auf dem Wertungsbogen aufgeführt ist oder nicht.

Beispiel 1: Beim Übergang zum Fahren mit dem Sitz nach vorne muss der Fahrer mindestens eine volle Radumdrehung mit dem Sitz nach vorne fahren.

Beispiel 2: Beim Übergang von der 180°-Drehung zum ein Fuß hin und her bewegen (idling), muss der Fahrer mit einem Fuß 2 ½ mal hin und her bewegen.

4.2.8.6 Aufstiege (Mounts)

Wenn nicht in der Übungsbeschreibung anders angegeben, endet ein Aufstieg im Sattel sitzend und mit beiden Füßen auf den Pedalen. Nach allen Aufstiegen, die auf dem Wertungsbogen als Übungen erscheinen, muss eine volle Radumdrehung in der Endposition gefahren werden. Bei Aufstiegen, die in einer stationären Übung enden, muss die stationäre Übung wenigstens zu 50 % wie beschrieben ausgeführt werden, egal ob es in der Wertungsliste des Schiedsrichters aufgelistet ist oder nicht

Beispiel: Bei einem seitlichen Aufstieg, muss der Fahrer nach dem Aufstieg wenigstens eine volle Raddrehung in die Fahrtrichtung fahren.

4.2.8.7 Pendelübungen (Idling)

Bei allen Pendelübungen müssen mindestens fünf fortlaufend ausgeführte Pendelzyklen (Vor- und Zurückbewegungen) gezeigt werden.

4.2.8.8 Drehübungen (twisting)

Bei Drehübungen müssen mindestens 5 fortlaufende Drehungen (side to side_motions) ausgeführt werden.

4.2.8.9 Einbein-Übungen (One Foot)

Wenn nicht anders angegeben, muss bei Einbein-Übungen der nicht pedaliierende Fuß so auf der Gabel abgestellt werden, dass kein Kontakt zwischen diesem Fuß und irgendeinem rotierenden Teil des Einrades besteht.

4.2.8.10 Übungen, bei denen der Sattel frei gehalten werden muss (Seat out Figures)

Wenn nicht anders angegeben, darf bei Übungen, bei denen der Sattel frei gehalten werden muss, nur eine Hand des Sportlers den Sattel berühren. Die Hand, die den Sitz hält genau wie der entsprechende Arm, soll vom Körper des Fahrers weggestreckt sein und darf keinen Teil des Körpers berühren.

4.2.8.11 Wheel-Walk-Übungen

Wenn nicht anders angegeben, dürfen die Füße bei Wheel-Walk-Übungen nur den Reifen, nicht aber die Pedale oder Kurbeln berühren.

4.2.8.12 Stillstände (Stillstand)

Stillstände müssen mindestens drei Sekunden lang ausgeführt werden.

4.2.8.13 Sprünge (Hopping)

Bei Sprungübungen, müssen mindestens fünf fortlaufend ausgeführte Sprünge gezeigt werden.

4.2.8.14 Drehungen (Spins) und Pirouetten (Pirouettes)

Bei allen Drehungen und Pirouetten müssen mindestens drei volle Umdrehungen gezeigt werden. Drehungen müssen um einen festen Punkt gefahren werden und dürfen einen 1 m Durchmesser nicht überschreiten. Pirouetten müssen exakt auf einer Stelle ausgeführt werden und während der Pirouette dürfen die Pedalen nicht vor oder zurück bewegt werden.

4.2.8.15 Coasting

Wenn nicht anders angegeben, dürfen die Füße bei Coasting-Übungen keinen Kontakt zu irgendeinem rotierenden Teil des Einrades (Pedale, Kurbeln oder Reifen) haben.

4.2.9 Standard-Skill Punkteliste (Scores)

Folgende Abkürzungen werden in der nachfolgenden Liste verwendet:

fwd = **vorwärts** (forward)

bwd = **rückwärts** (backward)

c = **Kreis** (circle)

- 8** = **Wechselrunde** (figure eight)
- ext** = **Bein ausgestreckt** (extended)
- frh** = **freihändig** (freehanded)
- 1ft** = **einbeinig** (one foot)
- ww** = **Wheel-Walk** (wheel walk)

ÜBUNGEN IM FAHREN (Riding Skills)

- | | | | |
|--|-----|--|-----|
| 1. a) riding | 1.0 | 10. a) stomach on seat bwd | 3.8 |
| b) riding – c | 1.2 | b) stomach on seat bwd – c | 4.0 |
| c) riding – 8 | 1.5 | c) stomach on seat bwd – 8 | 4.1 |
| 2. a) riding bwd | 3.0 | 11. a) chin on seat, one hand on seat..... | 3.8 |
| b) riding bwd – c | 3.4 | b) chin on seat | 4.0 |
| c) riding bwd – 8 | 3.8 | c) chin on seat – c..... | 4.1 |
| 3. a) seat in front, seat against body | 2.0 | d) chin on seat – 8 | 4.4 |
| b) seat in front | 2.3 | 12. a) chin on seat bwd, 1 hand on seat | 4.7 |
| c) seat in front – c | 2.5 | b) chin on seat bwd | 4.9 |
| d) seat in front – 8 | 2.7 | c) chin on seat bwd – c..... | 5.1 |
| e) seat in front frh..... | 3.1 | d) chin on seat bwd – 8 | 5.4 |
| f) seat in front frh – c..... | 3.3 | 13. a) 1 foot | 3.0 |
| g) seat in front frh – 8..... | 3.6 | b) 1ft – c | 3.2 |
| 4. a) seat in front bwd, seat against body | 3.5 | c) 1ft – 8 | 3.6 |
| b) seat in front bwd..... | 3.7 | d) 1ft ext..... | 3.2 |
| c) seat in front bwd – c | 3.9 | e) 1ft ext – c | 3.4 |
| d) seat in front bwd – 8..... | 4.1 | f) 1ft ext – 8..... | 3.7 |
| e) seat in front bwd frh | 3.9 | g) 1ft crossed..... | 3.4 |
| f) seat in front bwd frh – c..... | 4.1 | h) 1ft crossed – c | 3.6 |
| 5. a) seat in back, seat against body | 2.3 | i) 1ft crossed – 8..... | 3.9 |
| b) seat in back..... | 2.5 | 14. a) 1ft bwd | 4.1 |
| c) seat in back – c | 2.7 | b) 1ft bwd – c | 4.3 |
| d) seat in back – 8..... | 3.0 | c) 1ft bwd – 8 | 4.6 |
| 6. a) seat in back bwd, seat against body | 3.5 | d) 1ft ext bwd..... | 4.3 |
| b) seat in back bwd..... | 3.9 | e) 1ft ext bwd – c | 4.5 |
| c) seat in back bwd – c | 4.2 | f) 1ft ext bwd – 8..... | 4.8 |
| d) seat in back bwd – 8..... | 4.5 | 15. a) 1ft seat in front against body..... | 3.8 |
| 7. a) seat on side, seat against body..... | 3.0 | b) 1ft seat in front..... | 4.5 |
| b) seat on side, seat against body – c..... | 2.8 | c) 1ft seat in front – c | 4.7 |
| c) seat on side | 3.7 | d) 1ft seat in front – 8..... | 5.0 |
| d) seat on side – c | 3.5 | e) 1ft ext, seat in front against body..... | 4.0 |
| 8. a) seat on side bwd, seat against body...3.8 | | f) 1ft ext, seat in front,against body -c . | 4.2 |
| b) seat on side bwd | 4.1 | 16. a) 1ft seat in front against body bwd..... | 4.7 |
| c) seat on side bwd – c | 4.3 | b) 1ft seat in front bwd..... | 5.1 |
| 9. a) stomach on seat, 1 hand on seat | 2.0 | c) 1ft seat in front bwd – c | 5.3 |
| b) stomach on seat | 2.1 | 17. a) seat on side, 1ft, seat against body | 3.8 |
| c) stomach on seat – c | 2.3 | b) seat on side, 1ft | 4.6 |
| d) stomach on seat – 8..... | 2.6 | c) seat on side, 1ft – c..... | 4.2 |
| | | d) seat on side, 1ft – 8 | 4.9 |
| | | 18. a) seat on side,1ft bwd,seat against body | |
| | | | 4.4 |

b) seat on side, 1ft bwd.....	4.8	e) gliding, leg ext – c.....	4.4
c) seat on side, 1ft bwd – c.....	5.0		
d) seat on side, 1ft bwd – 8.....	5.2		
19. a) side saddle, hand touching seat	3.5	30. a) gliding bwd foot behind frame.....	5.5
b) side saddle, hand touching seat – c ...	3.3	b) gliding bwd foot behind frame – c....	5.9
c) side saddle frh	3.9	c) gliding bwd foot behind frame – 8....	6.3
d) side saddle frh –c	3.7		
e) side saddle frh –8	4.2	31. a) hand wheel walk	4.3
		b) hand wheelwalk –c	4.5
20. a) wheel walk	3.5	c) hand ww feet out.....	5.0
b) ww – c	3.7	d) hand ww feetout c.....	5.2
c) ww – 8.....	4.0		
		32. a) one hand ww	4.7
21. a) ww bwd	4.2	b) one hand ww –c	4.9
b) ww bwd – c	4.4	c) one hand ww feet out	5.4
		d) one hand ww feet out –c	5.6
22. a) ww frame between feet	4.0		
b) ww frame between feet – c	4.2	33. a) hand ww, stomach on seat	4.3
		b) hand ww, stomach on seat –c	4.5
23. a) ww frame between feet bwd	4.3		
b) ww frame between feet bwd – c	4.5	34. a) one hand ww, stomach on seat.....	4.7
		b) one hand ww, stomach on seat –c.....	4.9
24. a) ww bwd, feet behind frame.....	4.8		
b) ww bwd, feet behind frame – c.....	5.0	35. a) drag seat in front	3.9
		b) drag seat in front – c	4.1
25. a) spoke walk bwd, feet behind frame...4.8		c) drag seat in front – 8	4.4
b) spoke walk bwd, feet behind frame – c.....	5.0		
		36. a) drag seat in back.....	4.0
26. a) ww 1ft.....	3.7	b) drag seat in back – c.....	4.2
b) ww 1ft – c.....	3.9	c) drag seat in back – 8.....	4.5
c) ww 1ft – 8.....	4.2		
d) ww 1ft ext	4.1	37. a) drag seat in front bwd	6.4
e) ww 1ft ext – c.....	4.3	b) drag seat in front bwd –c	6.6
f) ww 1ft ext – 8.....	4.6	c) drag seat in front bwd –8	6.9
27. a) ww bwd 1ft.....	5.4	38. a) side ride	5.0
b) ww bwd 1ft – c.....	5.6	b) side ride - c	5.2
c) ww bwd 1ft ext.....	5.8	c) side ride - 8	5.6
e) ww bwd 1ft ext – c.....	6.0	d) side ride, one hand	5.4
		e) side ride, one hand - c	5.6
		f) side ride, one hand - 8	5.9
28. a) koosh koosh.....	3.9	39. a) coasting, leg ext	5.5
b) koosh –c	4.1	b) coasting , leg ext – c	5.9
c) ww bwd 1ft behind frame	5.0	c) coasting, leg ext – 8	6.4
d) ww bwd 1ft behind frame – c	5.2		
		40. a) coasting, foot in.....	5.5
29. a) gliding	4.0	b) coasting, foot in – c.....	5.9
b) gliding – c	4.2	c) coasting, foot in – 8.....	6.4
c) gliding leg ext.....	4.2		
		41. a) coasting bwd, leg ext	6.6
		b) coasting bw, leg ext - c	6.7

c) coasting bwd – 8.....	7.0	b) idling, seat on side	3.1
42. a) coasting backward, foot in	6.5	103. a) crank idle, seat against body.....	3.5
b) coasting backward, foot in – c	6.8	b) crank idle frh, seat against body.....	3.6
c) coasting backward, foot in – 8	7.1	c) crank idle	4.0
43. a) sideways ww	5.4	104. a) stillstand.....	3.8
b) sideways ww – c	5.6	105. a) twisting	2.8
44. a) sideways ww, 1ft.....	5.6	106. a) touch the floor.....	2.5
b) sideways ww, 1ft – c.....	5.8	b) touch the floor with both hands.....	3.5
c) sideways ww, 1ft on seat.....	5.8	107. a) touch the floor, seat in front.....	3.2
45. a) cross over	4.5	108. a) bounce seat	3.4
b) cross over –c	4.7	109. a) touch seat on floor	3.8
c) cross over –8	5.0	110. a) hopping	2.4
46. a) stand up ww 1ft.....	5.0	b) hopping frh	2.6
b) stand up ww 1ft –c	5.2	111. a) hopping seat in front, seat agst body	2.8
47. a) stand up glide	5.7	b) hopping seat in front.....	3.0
b) stand up glide –c	5.9	c) hopping seat in back, seat agst body	3.2
48. a) stand up coast	6.7	d) hopping seat in back	3.4
b) stand up coast –c	6.9	112. a) hoptwisting	3.3
c) stand up coast –8	7.2	113. a) hoptwist 90°.....	2.7
<u>ÜBUNGEN AUF DER STELLE</u>		b) hoptwist 180°.....	3.2
<u>(Stationary Skills)</u>		c) hoptwist 360°.....	4.5
100. a) idling	2.2	d) hoptwist freehand 90°.....	3.0
b) idling 1ft	2.4	e) hoptwist frh 180°	3.5
c) idling 1ft ext.....	2.5	f) hoptwist frh 360°.....	5.0
d) idling 1ft crossed	2.5	114. a) riding hoptwist 180°	3.4
101. a) idling seat in front, seat against		b) riding hoptwist 360°	4.5
body.....	2.7	c) riding hoptwist freehand 180°	4.0
b) idling, seat in front.....	2.9	d) riding hoptwist freehand 360°	5.0
c) idling 1ft seat in frt, seat against		115. a) hop over	2.8
body.....	3.2	b) sideways hop over	2.9
d) idling 1ft, seat in front	3.5	c) hop over, seat in front	3.7
e) idling 1ft seat in frt ext, seat against		d) sideways hop over, seat in front	3.8
body.....	3.5	116. a) side hopping.....	4.0
f) idling seat in back, seat against		b) side hopping foot touching tire.....	3.5
body.....	3.0	117. a) hopping on wheel.....	3.0
g) idling, seat in back	3.2		
102. a) idling seat on side, seat touching			
body.....	2.8		

118. a) hoptwist on wheel 90°3.3	151. a) seat in front to riding 1.7
b) hoptwist on wheel 180°3.6	
119. a) hopping on wheel frh4.2	152. a) riding to seat in back..... 1.6
120. a) hoptwist on wheel frh 90°4.5	153. a) seat in back to riding..... 1.9
b) hoptwist on wheel frh 180°4.8	154. a) ww to pedals 3.2
121. a) riding spin3.3	b) ww to riding 1 ft3.4
122. a) bwd riding spin3.7	c) gliding to pedals..... 3.5
123. a) spin.....3.5	d) gliding to riding 1 ft.....3.7
b) spin 1 ft3.7	155. a) leg around 3.4
c) spin 1 ft ext3.9	b) leg around twice 4.2
124. a) backward spin4.0	156. a) leg around reverse..... 3.5
b) backward spin 1 ft.....4.3	b) leg around twice reverse..... 4.4
c) backward spin 1 ft ext.....4.7	157. a) backspin2.7
125. a) spin seat in front, seat against body 3.7	158. a) front spin..... 3.3
b) spin seat in front3.9	158. a) front spin..... 3.3
126 a) spin seat in back, seat against body 3.8	159. a) pick up seat in front 4.0
b) spin seat in back.....4.1	b) pick up seat in front with toe 4.7
127. a) spin seat on side, seat touching	c) pick up seat in front free foot..... 4.4
body.....3.6	160. a) pick up seat in back 4.2
b) spin seat on side4.0	b) pick up seat in back with heel 4.2
((bounce seat 3.4)))	c) pick up seat in back free foot..... 5.0
((touch seat on floor 3.8)))	161. a) pedals to hopping on wheel 3.1
128. a) pirouette4.0	b) pedals 270° to hopping on wheel ... 4.2
129. a) backward pirouette.....4.5	c) pedals 450° to hopping on wheel.... 5.8
130. a) pirouette seat in front, seat against	d) pedals to sideways ww 3.4
body.....4.1	e) pedals 270° to sideways ww 4.7
b) pirouette seat in front.....4.4	f) pedals 450° to sideways ww 6.0
131. a) pirouette seat in back, seat against	162. a) hopping on wheel to pedals 3.7
body.....4.2	b) hopping on wheel 270° to pedals ... 4.4
b) pirouette seat in back4.5	c) hopping on wheel 450° to pedals.... 6.0
	d) sideways ww to pedals 3.3
	e) sideways ww 270° to pedals 6.0
	163. a) pedals to hopping on wheel frh..... 3.7
	164. a) hopping on wheel frh to pedals..... 4.2
	165. a) seat in front to side ride 5.1
	166. a) side ride to seat in front 5.3

ÜBERGÄNGE (Transitions)

150. a) riding to seat in front..... 1.5
--

167. a) side ride to hopping on wheel....5.5
b) side ride to sideways ww5.8
168. a) step around.....5.0
b) inverse.....5.2
169. a) 180° uni spin4.6
b) 360° uni spin.....5.3
c) 540° uni spin6.0
d) 720° uni spin.....7.0
e) 180° uni spin seat in front4.6
f) 360° uni spin seat in front5.6
g) 540°uni spin seat in front.....6.6
h) 180° uni spin to idling 1ft.....4.8
i) 360° uni spin to idling 1 ft.....5.5
j) 540° uni spin to idling 1 ft.....6.2
k) 180° uni sp to idling 1 ft seat in front4.9
l) 360° uni sp.to idling 1 ft seat in front5.7
170. a) 180° uni spin to ww4.9
b) 360° uni spin to ww5.6
c) 180° uni spin to ww 1ft.....5.1
d) 360° uni spin to ww 1ft5.8
171. a) 180° uni spin to hopping on whl frh5.5
b) 360° uni spin to hopping on whl frh6.2
172. a) 180° uni spin on wheel4.4
b) 360° uni spin on wheel5.1
203. a) side mount..... 1.8
b) side mount leg around3.4
c) side mount leg around twice4.9
d) floor mount 2.5
e) floor mount leg around 4.1
204. a) side mount reverse 1.8
b) side mount reverse leg around..... 3.4
c) side mount reverse leg around twice4.9
d) floor mount reverse 2.5
e) floor mount reverse leg around..... 4.1
205. a) jump mount..... 2.2
b) free jump mount2.7
c) jump mount to seat in front..... 2.5
d) jump mount to seat in back2.7
e) jump mount to ww2.9
f) jump mount from on wheel 2.9
g) 180° uni spin jump mount2.6
h) 360° uni spin jump mount2.7
i) turn around jump mount..... 3.0
206. a) side jump mount 2.5
b) free side jump mount..... 3.0
c) side jump mountto ww 3.2
d) side jump mount to ww 1 ft.....3.4
e) side jump mount toww 1 ft ext 3.6
f) 180° uni spin side jump mount 3.8
g) 360° uni spin side jump mount..... 5.2

207. a) spin mount 360° 2.4
b) spin mount 720° 3.4

208. a) kick up mount 1 hand on seat 2.8
b) kick up mount 3.0
c) kick up mount to ww 3.2
d) kick up mount to ww 1 ft..... 3.4
e) kick up mount to ww 1ft ext..... 3.6

209. a) pick up mount 3.2

210. a) swing up mount 3.4

211. a) push up mount 3.8

AUFSTIEGE (Mounts)

200. a) mount 1.3
b) mount to idle..... 1.5
c) mount to 1 ft idle.....2.0
d) mount to 1 ft ext idle.....2.5

201. a) rolling mount..... 1.8
b) rolling mount to 1 ft.....2.5
c) rolling mount to 1 ft ext2.7
d) rolling mout to gliding3.4
e) rolling mount to coasting4.0

202. a) back mount..... 1.9
b) back mount to idle2.1
c) back mount to 1 ft idle2.6
d) back mount to 1 ft idle ext.....3.1

4.2.10 Beschreibungen zu den Übungen für die Standard-Skills

Die richtige Ausführung der Übungen ist in den nachfolgenden Erläuterungen beschrieben. Die jeweilige Erläuterung bezieht sich nach ihrer Nummer auf die entsprechende Übungsgruppe in der Übungstabelle. Die Zeichnungen sollen die Beschreibungen ergänzen, maßgeblich sind jedoch in jedem Fall die textlichen Erläuterungen.

NR.	BEZEICHNUNG	BESCHREIBUNG
<u>ÜBUNGEN IM FAHREN (Riding Skills)</u>		
1.	riding	Fahren (im Sattel sitzend, Blickrichtung nach vorn).
2.	riding bwd	Rückwärts fahren.
3.	seat in front	Fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. In e), f) und g) darf auch die Hand nicht den Sitz berühren, der Sitz wird zwischen den Beinen gehalten.
4.	seat in front bwd	Rückwärts fahren mit dem Sattel nach vorn gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. In e) und f) darf auch die Hand den Sitz nicht berühren, der Sitz wird zwischen den Beinen gehalten.
5.	seat in back	Fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen.
6.	seat in back bwd	Rückwärts fahren mit dem Sattel nach hinten gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen.
7.	seat on side	Fahren mit dem Sattel an der Seite gehalten. In a) und b) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen.
8.	seat on side bwd	Rückwärts fahren mit dem Sattel an der Seite gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen.
9.	stomach on seat	Freihändiges Fahren mit dem Bauch auf dem Sattel. In a) hält eine Hand den Sattel.
10.	stomach on seat bwd	Freihändiges Rückwärtsfahren mit dem Bauch auf dem Sattel. In a) hält eine Hand den Sattel.
11.	chin on seat	Freihändiges Fahren mit keinem Teil des Körpers außer dem Kinn an der Rückseite des Sattels, freihändig. In a) eine Hand darf den Sitz berühren.
12.	chin on seat bwd	Freihändiges Rückwärtsfahren mit keinem Teil des Körpers außer dem Kinn an der Rückseite des Sattels, freihändig. In a) darf eine Hand den Sitz berühren am Sattel.
13.	1ft	Fahren mit nur einem pedaliierenden Fuß. In d), e) und f) ist das freie Bein gestreckt, in g), h) und i) wird es über das pedaliierende Bein gekreuzt.
14.	1ft bwd	Rückwärts fahren mit nur einem pedaliierenden Fuß. In d), e) und f) ist das freie Bein gestreckt.

-
- | | | |
|-----|-------------------------------|---|
| 15. | 1ft seat in front | Fahren mit nur einem pedalierten Fuß und mit dem Sattel nach vorn gehalten. In a), e), f) und g) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. In e), und f), ist das freie Bein gestreckt. |
| 16. | 1ft seat in front bwd | Rückwärts fahren mit nur einem pedalierten Fuß und mit dem Sattel nach vorn gehalten. In a) und e) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. |
| 17. | seat on side, 1ft | Fahren mit nur einem pedalierten Fuß und mit dem Sattel an der Seite gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. |
| 18. | seat on side, 1ft bwd | Rückwärts fahren mit nur einem pedalierten Fuß und mit dem Sattel an der Seite gehalten. In a) darf der Sattel oder die haltende Hand am Sattel am Körper ruhen. |
| 19. | side saddle | Einbein fahren, während man zum Teilauf dem Sattel sitzt und das freie Bein auf dem Sitz ruht, oder an der gleichen Seite wie der pedalierte Fuß gehalten wird. In a) und b) darf eine Hand den Sitz berühren |
| 20. | wheel walk | Antreiben des Rades mit den Füßen vor der Gabel auf dem Rad. |
| 21. | ww bwd | Rückwärts fahren, indem das Rad mit den Füßen vor der Gabel auf dem Rad angetrieben wird. |
| 22. | ww frame between feet | Vorwärts fahren, indem das Rad mit einem Fuß vor und dem anderen hinter der Gabel auf dem Rad angetrieben wird. |
| 23. | ww frame between feet bwd | Rückwärts fahren, indem das Rad mit einem Fuß vor und dem anderen hinter der Gabel auf dem Rad angetrieben wird. |
| 24. | ww bwd, feet behind frame | Rückwärts fahren, indem das Rad mit den Füßen hinter der Gabel auf dem Rad angetrieben wird. |
| 25. | spoke walk bwd, | Rückwärts fahren, indem das Rad mit dem Füßen hinter der Gabel auf beiden Seiten des Rades angetrieben wird. Die Füße dürfen Speichen, Felge und Reifen berühren. |
| 26. | ww 1ft | Wheel walk mit nur einem Fuß vor der Gabel auf dem Rad. In d), e) und f) ist das freie Bein ausgestreckt. |
| 27. | ww bwd 1ft | Wheel walk rückwärts mit einem Fuß vor der Gabel auf dem Rad. In c) und d) ist das freie Bein ausgestreckt. |
| 28. | ww bwd 1ft behind frame | Wheel walk rückwärts mit einem Fuß hinter der Gabel auf dem Rad. in a) |
| | koosh koosh | und b) ruht der andere Fuß auf dem Rahmen und der Zeh wird als Bremse benutzt, um die Balance zu halten. |
| 29. | gliding | Fahren mit einem Fuß auf dem Rad und dem anderen Fuß an der Gabel, wobei das Gleichgewicht ausschließlich durch das Abbremsen des Rades mit dem Fuß auf dem Rad hergestellt wird. In c) und d) ist das freie Bein ausgestreckt. |
| 30. | gliding bwd foot behind frame | Rückwärts fahren mit einem Fuß hinter der Gabel auf dem Rad und dem anderen Fuß an der Gabel, wobei das Gleich- |
-

-
- gewicht ausschließlich durch das Abbremsen des Rades mit dem Fuß auf dem Rad hergestellt wird.
31. hand wheel walk Fahren mit beiden Füßen an der Gabel, während das Einrad mit den Händen am Rad angetrieben wird. In c) und d) sind beide Beine ausgestreckt.
32. one hand wheel walk Hand wheel walk mit einer Hand am Rad. In c) und d) sind beide Beine ausgestreckt.
33. hand ww, stomach on seat Hand wheel walk mit dem Bauch auf dem Sattel und mit ausgestreckten Beinen.
34. one hand ww stomach on seat One hand wheel walk mit dem Bauch auf dem Sattel und mit ausgestreckten Beinen.
35. drag seat in front Fahren, während der Sattel vor dem Rad auf dem Boden geschoben wird.
36. drag seat in back Fahren, während der Sattel hinter dem Rad auf dem Boden gezogen wird.
37. drag seat in front bwd Rückwärts fahren, den Sitz vor dem Rad über den Boden ziehen.
38. side ride Einbeiniges fahren mit dem Einrad neben dem Körper und mit beiden Händen am Sattel, während der rechte Fuß auf dem linken Pedal pedaliert oder umgekehrt. Der Sitz oder die Hände, die den Sitz halten, dürfen am Fahrer gestützt werden. In d), e) und f) darf der Sattel nur mit einer Hand gehalten werden.
39. coasting, leg ext Vorwärts rollen, während ein Fuß an der Gabel ruht und ein Bein gestreckt ist.
40. coasting, foot in Vorwärts rollen mit beiden Füßen an der Gabel.
41. coasting bwd, leg ext Rückwärts rollen, während ein Fuß an der Gabel ruht und ein Bein gestreckt ist.
42. coasting bwd, foot in Rückwärts rollen mit beiden Füßen an der Gabel.
43. sideways wheel walk Seitwärts fahren, wobei der Sportler mit einem Fuß vor und einem hinter der Gabel auf dem Rad steht und den Sattel mit beiden Händen hält.
44. sideways wheel walk 1ft Seitwärts fahren, wobei der Sportler mit einem Fuß vor der Gabel auf dem Rad steht, das andere Bein ausstreckt und den Sattel mit beiden Händen hält. In c) ruht das freie Bein auf dem Sattel.
45. cross over Einbein fahren, den Fuß auf der entgegengesetzten Seite. Der Fuß der nicht die Pedale bewegt kann ausgestreckt werden, oder auf die Gabel gestellt werden.
46. stand up ww 1 ft auf dem Rahmen stehen, das Rad mit einem Fuß antreiben, vor dem Rahmen.
47. stand up glide Auf dem Rahmen stehen, mit einem Fuß auf dem Rad, vor dem Rahmen, die Balance wird nur durch Bremsen mit dem Fuß auf dem Rad gehalten.
-

48. stand up coast Vorwärts rollen, während man aufgerichtet mit beiden Beinen auf der Gabel steht

ÜBUNGEN AUF DER STELLE (Stationary Skills)

100. idling Das Rad auf der Stelle vor und zurück bewegen, wobei eine senkrechte Kurbelstellung das Zentrum der Pendelbewegung bildet. In b) pedaliert nur ein Fuß. In c) ist das freie Bein ausgestreckt. In d) wird das freie Bein über das pedaliierende gekreuzt.
101. idling seat out Das Rad auf der Stelle vor und zurück bewegen, wobei eine senkrechte Kurbelstellung das Zentrum der Pendelbewegung bildet und der Sitz vor dem Fahrer gehalten wird. In a), c) und e) darf der Sitz oder die Hand, die den Sitz hält, gegen den Fahrer gelehnt sein. In c) und d) vor und zurück bewegen mit einem Fuß auf dem Pedal. In e) vor und zurück bewegen mit einem Fuß auf dem Pedal und den anderen Fuß ausgestreckt. In f) und g) wird der Sitz hinter dem Fahrer gehalten. In f) der Sitz, oder die Hand die den Sitz hält, darf am Fahrer angelehnt werden.
102. idling seat on side Vor und zurück bewegen, den Sitz dabei seitlich halten. In a) darf der Sitz den Körper des Fahrers berühren. In b) darf der Fahrer keinerlei Berührung, außer mit der haltenden Hand, mit dem Sattel haben.
103. crank idle Auf der Stelle an der Seite des Einrades stehen, das Rad hin und her bewegen. Ein Fuß ist dabei auf der Pedale während der andere Fuß auf der selben Seite auf der Kurbel steht.
- a) crank idle, seat against body In a) der Sitz, oder die Hand die den Sitz hält, darf am Fahrer angelehnt sein.
- b) crank idle frh, seat agst body In b) darf der Sitz an den Fahrer gelehnt sein, aber die Hände dürfen den Sitz nicht berühren
- c) crank idle In c) darf der Fahrer keinen Kontakt, außer durch die haltenden Hand, mit dem Sitz haben
104. stillstand Ohne Radbewegung auf der Stelle stehen.
105. twisting Auf der Stelle stehen und das Einrad um eine vertikale Achse hin- und herdrehen.
106. touch the floor Hinunterbeugen und den Boden mit einer Hand berühren, während man sitzt oder in Sitzstellung auf den Pedalen steht. In b) berühren beide Hände gleichzeitig den Boden.
107. touch the floor, seat in front Hinunterbeugen und den Boden berühren, während eine Hand den Sattel frei nach vorn hält.
108. bounce seat Vom Fahren und den Sitz dabei nach vorne halten, den Sitz auf den Boden fallen lassen und ihn wieder zurück fangen.
109. touch seat on floor Sich vorbeugen, den Sitz mit einer Hand vor sich halten und damit den Boden berühren.
110. hopping Mit dem Einrad springen, während eine Hand den Sattel hält. In b) wird die Übung freihändig ausgeführt.

-
- | | |
|-----------------------------------|--|
| 111. hopping seat out | Mit dem Einrad hüpfen, den Sattel vor dem Fahrer halten. In a) und c) darf der Sitz oder die Hand, die den Sitz hält, gegen den Fahrer gelehnt werden. In c) und d) wird der Sitz hinter dem Fahrer gehalten. |
| 112. hoptwisting | Auf der Stelle stehend mit dem Einrad rechts dann links um eine senkrechte Achse hüpfen. Ein Minimum von 3 aufeinander folgenden Kreisen (rechte und linke Sprünge) müssen ausgeführt werden. Keine Hand darf den Sitz berühren. |
| 113. hoptwist | Mit dem Einrad in einem Sprung eine Drehung um a) 90°, b) 180° und c) 360° um eine vertikale Achse ausführen. In d), e) und f) wird die Übung freihändig ausgeführt. |
| 114. riding hoptwist | vorwärts fahren und um eine senkrechte Achse springen über a) 180° und b) 360° in einem Sprung und weiterfahren. In c) und d) freihändig |
| 115. hop over | Mit dem Einrad über den 50 cm Kreis in der Mitte hüpfen. Eine oder beide Hände dürfen den Sitz berühren. in a) mit dem Einrad in Fahrtrichtung. In b) und d) mit dem Einrad senkrecht zur Fahrtrichtung. In c) und d) wird der Sitz vor dem Fahrer gehalten. |
| 116. side hopping | Hüpfen, ein Fuß am Einrad, dabei den anderen Fuß, der nicht auf der Pedale steht, auf dem Sitz mit einer oder beiden Händen halten. In a) ist der freie Fuß ausgestreckt. in b) berührt der freie Fuß den Reifen, um Balance zu halten. |
| 117. hopping on wheel | Springen, während der Sportler mit den Füßen auf beiden Seiten neben der Gabel auf dem Rad steht und den Sattel mit beiden Händen hält. |
| 118. hoptwist on wheel | Auf dem Rad stehend, mit dem Einrad in einem Sprung eine Drehung um a) 90° und b) 180° um eine vertikale Achse ausführen. |
| 119. hopping on wheel frh | Freihändig springen, während der Sportler mit den Füßen auf beiden Seiten neben der Gabel auf dem Rad steht. |
| 120. hoptwist on wheel frh | Freihändig auf dem Rad stehend, mit dem Einrad in einem Sprung freihändig eine Drehung um a) 90° und b) 180° um eine vertikale Achse ausführen. |
| 121. riding spin | fahren, 360° um die senkrechte Achse drehen, und in die gleiche Richtung weiterfahren |
| 122. bwd riding spin | Rückwärts fahren, 360° um die senkrechte Achse drehen und in die gleiche Richtung rückwärts weiterfahren. |
| 123. spin | Kleine Kreise fahren, während der Oberkörper die vertikale Drehachse bildet. In b) und c) Einbein fahren. |
| 124. backward spin | Rückwärts kleine Kreise fahren, während der Oberkörper die vertikale Drehachse bildet. In b) und c) Einbein fahren. |
| 125. a) und b) spin seat in front | Kleine Kreise fahren, den Sitz vor den Körper halten, während der Oberkörper die vertikale Drehachse bildet. In a) der Sitz oder die Hand, die den Sitz hält, darf an den Fahrer angelehnt werden. |
-

126. a) und b) spin seat in back Kleine Kreise fahren, den Sitz hinter dem Körper halten, während der Oberkörper die vertikale Drehachse bildet. In a) der Sitz, oder die Hand, die den Sitz hält, darf an den Fahrer angelehnt werden.
127. spin seat on side Kleine Kreise fahren, den Sitz seitlich vom Fahrer halten, während der Oberkörper die vertikale Drehachse bildet. In a) der Sitz, oder die Hand, die den Sitz hält, darf an den Fahrer angelehnt werden.
128. pirouette Drehung auf dem Punkt um eine vertikale Achse. Die Übung wird vorwärts angefahren.
129. bwd pirouette Drehung auf dem Punkt um eine vertikale Achse. Die Übung wird rückwärts angefahren.
130. pirouette seat in front Drehung auf dem Punkt um eine vertikale Achse, während der Sattel frei nach vorn gehalten wird. In c) der Sitz oder die Hand, die den Sitz hält darf gegen den Fahrer gelehnt werden.
131. pirouette seat in back Drehung auf dem Punkt um eine vertikale Achse, während der Sattel frei nach hinten gehalten wird. In c) der Sitz, oder die Hand die den Sitz hält darf gegen den Fahrer gelehnt werden.

ÜBERGÄNGE (Transitions)

150. riding to seat in front Aus riding den Sattel nach vorn herausziehen zu seat in front.
151. seat in front to riding Aus seat in front zurück zu riding.
152. riding to seat in back Aus riding den Sattel nach hinten herausziehen zu seat in back.
153. seat in back to riding Aus seat in back zurück zu riding.
154. a) ww to pedals Vom Radlauf zum Fahren
 b)ww to riding 1 ft Vom Radlauf zum Einbein fahren
 c) gliding to pedals Vom Gleiten zum Fahren
 d) gliding to riding 1 ft Vom Gleiten zum Einbein fahren
155. a) leg around Aus seat in front ein Bein um den Sattel schwingen zu seat in back oder
 b) leg around twice riding. In b) muss das Bein eine volle Drehung um den Sattel beschreiben, bevor es zurück auf das Pedal gestellt wird.
156. a) leg around reverse Aus seat in back ein Bein um den Sattel schwingen zu seat in front oder
 b) leg around twice reverse riding. In b) muss das Bein eine volle Drehung um den Sattel beschreiben, bevor es zurück auf das Pedal gestellt wird.
157. backspin Vorwärts fahren, drehen um 180° um eine vertikale Achse zu riding bwd in derselben Richtung.
158. front spin Rückwärts fahren, drehen um 180° um eine vertikale Achse zu riding in derselben Richtung.
159. a) pick up seat in front Aus drag seat in front hinunterbeugen und die Gabel in eine aufrechte Position zu seat in front bringen. In a) wird der Rahmen mit der Hand aufgehoben. In b) wird der Rahmen

- mit dem Zeh aufgehoben durch leichtes rückwärts pedalisieren. In c) wird der Rahmen aufgehoben, indem ein Fuß von der Pedale genommen und unter den Rahmen plaziert wird.
160. pick up seat in back Aus drag seat in back herunterbeugen und die Gabel in eine aufrechte Position zu seat in back oder zu seat on side bringen. In a) wird der Rahmen mit der Hand aufgehoben. In b) wird der Rahmen mit der Ferse aufgehoben. In c) wird der Rahmen aufgehoben, indem ein Fuß von der Pedale genommen und unter dem Rahmen plaziert wird.
161. a) pedals to hopping on wheel Aus seat in front auf das Rad springen zu hopping on wheel. In b) wird das
 b) pedals 270° to hop on wheel Einrad während des Sprunges um 270°, in c) um 450° um eine vertikale
 c) pedals 450° to hop on wheel Achse gedreht, bevor die Füße auf das Rad berühren. In d) ist ein Sprung
 d) pedals to sideways ww aus seat in front auf das Rad zu sideways wheel walk zu zeigen. In e) und
 e) pedals 270° to sideways ww f) wird das Einrad während des Sprunges um 270° bzw. um 450° um eine
 f) pedals 450° to sideways ww vertikale Achse gedreht, bevor die Füße auf das Rad gestellt werden.
162. hopping on wheel to pedals Aus hopping on wheel zu seat in front oder riding springen. In b) und c) wird das Einrad um b) 270° oder c) 450° um die senkrechte Achse gedreht, ehe die Füße auf die Pedalen gestellt werden.
 sideways ww to pedals In d). In c) ist ein Sprung oder umsteigen aus sideways wheel walk zu seat in front oder riding ohne hüpfen zu zeigen. In e) wird das Einrad um 270° um eine vertikale Achse gedreht, bevor die Füße die Pedale wieder berühren.
163. pedals to hopping on wheel frh Aus riding einen Fuß vor und den anderen hinter der Gabel auf das Rad stellen und zu hopping on wheel freehanded aufstehen.
164. hopping on wheel frh to pedals Aus hopping on wheel freehanded zu riding springen.
165. seat in front to side ride Aus seat in front zu side ride springen.
166. side ride to seat in front Aus side ride zu seat in front springen.
167. a) side ride to hopping on wheel Aus side ride zu a) hopping on wheel oder b) sideways wheel walk
 b) side ride to sideways ww springen.
168. step around Vom seat in front steigt der Fahrer um das Einrad herum, ohne springen oder drehen des Einrades, so dass die Füße die Pedalen wechseln Der Fahrer endet, facing the opposite way, auf dem Sitz sitzend.
 inverse Vom seat on side schwingt der Fahrer ein Bein nach hinten und steigt dann um das Einrad, ohne springen oder drehen des Einrades, so dass die Füße die Pedalen wechseln. Der Fahrer endet, facing the opposite way, auf dem Sitz sitzend.
169. uni spin Abspringen vom Einrad, das Einrad oder den Körper um a), e), h) und k) 180° oder b), f), i) und l) um 360° oder c), g),

- und j) um 540° oder d) um 720° um die senkrechte Achse drehen und wieder auf ihr zurück landen
- uni spin to seat in front In e), f) und g) landet der Fahrer den Sitz mit der Hand nach vorne haltend. Der Sitz darf den Fahrer berühren und eine oder beide Hände dürfen den Sitz berühren.
- uni spin to idling 1ft In h), i) und j) landet der Sportler in idling 1ft.
- uni spin to idling 1 ft, seat in front In k) und l) landet der Fahrer in idling 1 ft den Sitz nach vorne haltend. Der Sitz darf den Fahrer berühren und eine oder beide Hände dürfen den Sitz berühren.
170. uni spin to ww Abspringen vom Einrad, das Einrad um a), c) 180° oder b), d) 360° um eine vertikale Achse drehen und in wheel walk landen. In c) und d) landet der Sportler in wheel walk one foot.
- uni spin to ww 1ft
171. uni spin to hopping on wheel frh Abspringen von Einrad, das Einrad um a) 180° der b) 360° um eine vertikale Achse drehen und in hopping on wheel freehanded landen. Wenn man auf dem Rad gelandet ist, dürfen die Hände das Rad nach dem ersten hüpfen nicht mehr berühren.
172. uni spin on wheel Aus hopping on wheel vom Einrad abspringen, das Einrad um a) 180° oder b) 360° um eine vertikale Achse drehen und in hopping on wheel landen.










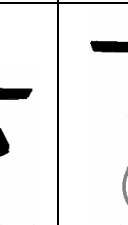





















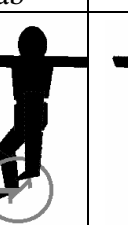






AUFSTIEGE (Mounts)

200. mount Aufsteigen auf das Einrad von hinten, indem der Sportler einen Fuß auf das hintere Pedal stellt und entweder seinen Schwerpunkt über das Rad bringt oder das Rad zurück bewegt, um die Balance zu halten. In b), c) und d) aufsteigen zu idling ohne zu fahren. In c) und d) aufsteigen zu idling mit nur einem Fuß auf der Pedale. In d) ist das freie Bein ausgestreckt.
201. rolling mount Auf das Einrad aufsteigen während man es vorwärts schiebt, indem man ein Fuß auf das hintere Pedal stellt und über das Rad aufsteigt, ohne dass das Rad pausiert, stoppt oder rückwärts rollt, und man weiterhin geradeaus fährt. In b) direkt zum Einbein fahren aufsteigen. In c) direkt zum Einbein fahren mit einem Fuß ausgestreckt aufsteigen. In d) und e) direkt aufsteigen zum d) gliding oder c) coasting ohne eine Pedale zu berühren.
202. back mount Aufsteigen auf das Einrad von vorn, indem der Sportler einen Fuß auf das vordere Pedal stellt und entweder seinen Schwerpunkt über das Rad bringt oder das Rad nach vorn bewegt. In b), c) und d) aufsteigen zum idling ohne zu fahren. In c) und d) aufsteigen zum Einbein idling. In d) ist das freie Bein ausgestreckt.

203. side mount
Aufsteigen auf das Einrad von der Seite, indem, von links kommend, der linke Fuß auf das linke Pedal gestellt wird (gilt von rechts kommend umgekehrt) und das andere Bein vor dem Sattel vorbei geschwungen und nach dem Hinsetzen auch der zweite Fuß auf das Pedal gesetzt wird. In b) c) und d) kreist das Bein b) und d) einmal oder c) zweimal um den Sattel, bevor der zweite Fuß auf das Pedal gesetzt wird.
- floor mount
In d) und e) steigt der Fahrer auf, in dem er das Einrad hinlegt, eine Pedale berührt den Boden, eine Hand hält den Sitz und der entsprechende Fuß ist auf der dem Fahrer zugewandten Pedale und der andere Fuß ist auf der Reifenkante. Kein Fuß darf den Boden berühren und man steigt in den side mount auf
204. side mount reverse
Aufsteigen auf das Einrad von der Seite, indem der Sportler, von links kommend, der linke Fuß auf das linke Pedal gestellt wird (gilt von rechts kommend umgekehrt) und das andere Bein hinter dem Sattel vorbei geschwungen und nach dem Hinsetzen auch der zweite Fuß auf das Pedal gesetzt wird. In b), c) C9 und d) kreist das Bein b) und d) einmal oder c) zweimal um den Sattel, bevor der zweite Fuß auf das Pedal gesetzt wird.
- floor mount reverse
In d) und e) steigt der Fahrer auf, indem er das Einrad hinlegt, eine Pedale berührt den Boden, eine Hand hält den Sitz und der entsprechende Fuß ist auf der dem Fahrer zugewandten Pedale und der andere Fuß ist auf der Reifenkante. Kein Fuß darf den Boden berühren und man steigt in den side mount reverse auf.
205. jump mount
Aufsteigen auf das Einrad von hinten durch einen Sprung, wobei beide Füße gleichzeitig die Pedale berühren müssen.
- free jump mount
In b) läßt der Fahrer das Einrad los, bevor die Füße den Boden verlassen.
- jump mount to seat out
In c) landet der Fahrer mit dem Sitz nach vorne, der den Körper nicht berühren darf. In d) landet der Fahrer mit dem Sitz nach hinten. Der Sitz darf den Fahrer nicht berühren
- jump mount to ww
In e) landet der Fahrer in ww position
- jump mount from on wheel
In f) liegt das Einrad auf der Seite, der Fahrer steht auf den Reifenseiten, kein Fuß berührt den Boden, dann hochspringen, den Sattel in Position bringen und auf dem Sattel und den Pedalen landen.
- uni spin jump mount
In g) und h) das Einrad oder der Fahrer dreht sich um 180° und 360° um die vertikale Achse nachdem der Fahrer vom Boden abgehoben hat aber bevor er auf ihm landet.
- turn around jump mount
In i) der Fahrer dreht sich um 180°, bevor er auf dem Einrad landet
206. side jump mount
Aufsteigen auf das Einrad von der Seite durch einen Sprung, wobei beide

free side jump mount	Füße gleichzeitig die Pedale berühren müssen. In b) darf das Einrad vom Zeitpunkt des Absprungs an nicht mehr festgehalten werden.
side jump mount to ww	In c) d) oder e) werden die Füße auf den Reifen gesetzt ohne vorher die Pedalen zu berühren und der Fahrer geht sofort über in c) ww, d) Einbein ww, e) Einbein ww mit einem Bein ausgestreckt.
uni spin side jump mount	In f) und g) wird das Einrad 180° und 360° um die senkrechte Achse gedreht nachdem der Fahrer den Boden verlassen hat, aber noch nicht auf dem Einrad gelandet ist.
207. spin mount 360°/720°	Aufsteigen auf das Einrad mit einer Drehung um a) 360° und b) 720° um eine vertikale Achse.
207. kick up	Aufsteigen auf das am Boden liegende Einrad, indem ein Fuß auf das entsprechende Pedal gesetzt wird und der andere Fuß den Sattel anhebt und in Position bringt, ohne das eine Hand den Sattel berührt bevor auch dieser Fuß auf das andere Pedal gesetzt wird. In a) darf eine Hand den Sitz berühren.
kick up to ww	in c), d) oder e) wird der zweite Fuß auf den Reifen anstatt auf die Pedale gesetzt und der Fahrer geht sofort über in c) ww, d) Einbein ww e) Einbein ww mit ausgestrecktem Bein.
209. pick up	Aufsteigen auf das Einrad von hinten (Rad aufrecht und Sattel am Boden), indem der Sportler auf die Pedale springt, den Sattel aufhebt und sich auf den Sattel setzt.^
210. swing up mount	Aufsteigen auf das Einrad von der Seite (Rad aufrecht und Sattel am Boden), indem der Sportler einen Fuß auf das korrespondierende Pedal setzt, den Sattel mit dem zweiten Fuß in eine aufrechte Position bringt, den zweiten Fuß hinten um den Sattel schwingt, sich auf den Sattel setzt und den zweiten Fuß auf das entsprechende Pedal stellt.
211. push up mount	Das Einrad besteigen indem man startet, wenn der Fahrer mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden liegt. Das Einrad ist in Fahrposition, nur der Sitz und der Reifen berührt den Boden. Der Fahrer schwingt es mit nur einer Hand in Fahrposition hoch, die Füße dürfen nur die Pedalen berühren.

4.2.11 Abbildungen zu den Standard-Skills

 1, 2	 3a, 4a	 3bcd, 4bcd	 3efg, 4ef	 5a, 6a	 5bcd, 6bcd	 7ab, 8a
 7cd, 8bc	 9bcd, 10	 11bcd, 12bcd	 13abc, 14ab c	 13def, 14def	 13bghi	 15a, 16a
 15bcd, 16bc	 15ef	 20abc, 21ab	 22, 23	 24	 25	 26abc, 27ab
 26def, 27cd	 28ab	 28cd	 29ab	 29cd	 30	 31ab
 31cd	 32ab	 32cd	 35, 37	 36	 39, 41	 40, 42
 45	 46	 47	 48			

4.3 Gruppen Standard-Skill

Dieser Wettbewerb ist ähnlich wie Individual Standard-Skill, aber besteht aus vier Personen eines Geschlechts, nur auf Standard Einrädern. Regeln werden getrennt veröffentlicht. Dieser Wettbewerb wird nach Belieben des Gastgebers der Veranstaltung abgehalten.

4.4 Individual Freestyle

4.4.1 Alters- und Leistungsklassen

Es gelten folgende Altersklassen:

- U 11 männlich / weiblich
- U 13 männlich / weiblich
- U 15 männlich / weiblich
- U 19 männlich / weiblich
- U 30 männlich / weiblich
- U 40 männlich / weiblich
- U 50 männlich / weiblich
- Senioren / Seniorinnen.

Bei weniger als 5 Meldungen je Altersklassen werden die Teilnehmer einer anderen Klasse zugeteilt. Die Zusammenlegung der Altersklassen geschieht folgendermaßen:

1. Es wird der Mittelwert des Alters aus den gemeldeten Teilnehmern der betreffenden Altersklasse ermittelt.
2. Es ist zu beachten, dass der Mittelwert auf eine volle Stelle mathematisch gerundet wird.
3. Liegt die letzte Ziffer des Mittelwerts im Bereich von 0 bis 4, so wird die Altersklasse zu der darunter liegenden Altersklasse gezählt.
4. Liegt die letzte Ziffer des Mittelwerts im Bereich von 5 bis 9, so wird die Altersklasse zu der darüber liegenden Altersklasse gezählt.

Für **Expert** gelten keine Altersklassen.

4.4.2 Zeitlimit

3 Minuten für alle Altersgruppen. Expert hat ein Maximum von 4 Minuten.

4.4.3 Einräder

Beliebige Art und Anzahl.

4.4.4 Musik, Kostüm und Requisiten

Werden bewertet und müssen bei der Kür berücksichtigt werden. Zu beachten sind die jeweiligen Einschränkungen für die Requisiten. Feuer, pyrotechnische Effekte und scharfkantige Gegenstände (z. B. Jonglieren mit Messern) sind verboten.

4.4.5 Bewertungsverfahren

50% Techniknote und 50% Präsentationsnote. Die Techniknote dokumentiert das Schwierigkeitsniveau, d. h. wie gut oder wie erfolgreich alle Einradübungen ausgeführt werden. Die Präsentationsnote bewertet Eleganz, künstlerische Ausstrahlung, Choreographie, Gebrauch von Requisiten und Zeigen von Nicht-Einradübungen, Originalität und die Auswahl von Kostüm und Musik.

4.5 Individual Open X

4.5.1 Zeitlimit

Wie Individual Freestyle.

4.5.2 Einräder

Wie Individual Freestyle.

4.5.3 Musik und Kostüm

Musik und Kostüm werden nicht bewertet.

4.5.4 Bewertungsverfahren

50% Originalität und Kreativität, 25% Schwierigkeiten und 25% Stil, Requisiten, Einrädübungen, Akrobatik und Tanz.

4.6 Pair Freestyle

4.6.1 Alters- und Leistungsklassen

Vergleiche Individual Freestyle (Abschn. 4.4.1).

4.6.2 Zeitlimit

Wie Individual Freestyle.

4.6.3 Einräder

Wie Individual Freestyle.

4.6.4 Musik, Kostüm und Requisiten

Wie Individual Freestyle.

4.6.5 Bewertungsverfahren

Wie Individual Freestyle: 50% Techniknote und 50% Präsentationsnote. Im Pair Freestyle wird besonderer Wert auf Teamwork, zweier Übungen etc. gelegt (siehe Bewertungskriterien). **Jeder Sportler darf im Pair Freestyle nur einmal teilnehmen.**

4.7 Group Freestyle

4.7.1 Alterklassen

U 15 sowie 15 Jahre und älter, männlich / weiblich nicht getrennt. Ein freiwilliger Aufstieg in die höhere Altersgruppe ist möglich. Bei einem Teilnehmer über 14 Jahren muss die Gruppenkür in der älteren Klasse starten.

4.7.2 Kleinstmögliche Mannschaft

Drei Sportler. **Jeder Sportler darf im Group Freestyle nur einmal teilnehmen.**

4.7.3 Zeitlimit

Sechs Minuten.

4.7.4 Einräder

Beliebige Art und Anzahl.

4.7.5 Musik, Kostüme und Requisiten

Wie Individual Freestyle.

4.7.6 Bewertungsverfahren

Wie Individual Freestyle. Es wird besonderer Wert auf Teamwork und Mehr-Personen-Übungen wie z. B. Formationen gelegt. Stark differierende Gruppengrößen müssen ebenso Beachtung finden wie das Schwierigkeitsniveau.

4.8 Allgemeine Freestyle-Regeln

4.8.1 Größe der Fahrflächen

Bei internationalen Wettbewerben muss die Fahrfläche für alle Einer- und Zweier-Disziplinen 14 m x 11 m groß sein. Bei kleineren Veranstaltungen können kleinere Maße genommen werden, jedoch nicht kleiner als 12 m x 9 m. Für die Gruppenwettbewerbe darf die Fahrfläche nicht kleiner sein als 26m breit und 14m tief, und nicht größer als 30m breit und 20m tief. Die Ränder der Flächen müssen am Boden mit mindestens 3 cm breiten Linien eindeutig markiert sein. Der Abstand zwischen der Fahrflächenbegrenzung und Wänden, Säulen oder einem anderen fest verankerten Gegenständen darf nicht weniger als 50 cm betragen. EinzelfahrerInnen oder Gruppen, die im Wettbewerb die Fahrflächenbegrenzung überfahren, können dafür Punktabzug erhalten (siehe Bewertungskriterien).

4.8.2 Reihenfolge der Vorführungen

Der Obmann (Chief Judge) bestimmt das Verfahren, wie die Starterreihenfolge ermittelt wird.

Ist ein Sportler nicht bereit, wenn er gemäß Zeitplan an der Reihe ist, so besteht die Möglichkeit, ihm den Start nach dem letzten Teilnehmer seiner Altersklasse zu ermöglichen. Der Obmann (Chief Judge) möge bei dieser Entscheidung sprachliche Barrieren ebenso beachten wie die Möglichkeit, dass ein Sportler zur selben Zeit eine Aufgabe als Helfer bei der Veranstaltung verrichten könnte. Außer im Standard-Skills darf ein Teilnehmer nicht von einem anderen Kampfgericht bewertet werden als von dem, das auch die übrigen Teilnehmer derselben Wettbewerbskategorie bewertet hat.

4.8.3 Aufbau und Vorbereitung

Wettkampfteilnehmern stehen maximal zwei Minuten zu, um ihre Einräder und Requisiten auf der Fahrfläche aufzubauen. Überzieht ein Sportler diese Zeit, so riskiert er, disqualifiziert zu werden. Eine Verlängerung dieser Vorbereitungszeit kann nur vom Obmann (Chief Judge) gewährt werden und muss im Voraus beantragt werden. Teilnehmer müssen einen berechtigten Grund dafür vorweisen, wenn sie mehr Zeit verlangen: so wie zahlreiche Requisiten oder komplizierte Spezialeffekte.

4.8.4 Beginn eines Fahrprogramms

Die Wertung, die Zeitnahme und die Darbietung beginnen gleichzeitig. Der Zeitnehmer (Timer) startet die Stoppuhr, sobald die Musik beginnt oder auf ein Zeichen des Teilnehmers, je nach dem, welches von beidem zuerst kommt. Das Zeichen kann ein Kopfnicken, ein Wink, eine Verbeugung, ein Stichwort ("Start!") oder irgendein klar verständliches Signal sein. Ein akustisches Zeichen (zum Beispiel eine Pfeife) ertönt, wenn Zeitnahme und Wertung begonnen haben. Übungen ohne Einrad, wie Tanz, Pose und Akrobatik werden nur dann bewertet, wenn sie innerhalb des Zeitlimits gezeigt werden. Beim Standard-Skills wird das Ende jeder Minute durch ein akustisches Zeichen angezeigt. Beim Freestyle kann auf Wunsch ein akustisches Signal 30 Sekunden vor Ende der Fahrzeit ertönen.

4.8.5 Unterbrechung der Wertung

Die Wertung kann unterbrochen werden wegen Materialschadens, wegen Verletzung oder plötzlicher Krankheit eines Wettkampfteilnehmers oder wenn dieser durch eine Person oder einen Ge-

genstand beeinträchtigt wird. Tritt einer dieser Fälle ein, hält der Obmann (Chief Judge) die verbleibende Fahrzeit fest und entscheidet bei Materialschaden, ob dieser auf ein Verschulden des Sportlers zurückzuführen ist. Ist dies der Fall, zählt die Reparaturzeit mit zur Fahrzeit. Wird das Fahrprogramm fortgesetzt und geht die Unterbrechung nicht auf ein Verschulden des Teilnehmers zurück, so werden alle Abwertungen, die durch den Zwischenfall entstanden sind, zurückgenommen.

4.8.6 Ende eines Fahrprogramms

Die Darbietung endet auf ein Zeichen des Fahrers, wie zum Beispiel einer Verbeugung oder "Vielen Dank!" oder mit dem Ende der Fahrzeit. Das Ende der Fahrzeit wird durch ein akustisches Signal angezeigt. Alle Übungen, die nach Ablauf der Fahrzeit gezeigt werden, gehen nicht in die Wertung ein. Befindet sich ein Sportler im Standard-Skills gerade mitten in einer Übung, so zählt nur der Teil der Übung der noch innerhalb des Zeitlimits gezeigt wurde (siehe 4.9.3). Sind bis dahin weniger als 50% der Übung gezeigt worden, werden 100% abgewertet. Sind zwischen 50% bis 100% der Übung ausgeführt worden, werden 50% abgewertet. Alle Übungen, die nicht mehr gezeigt werden können, werden zu 100% abgewertet. Im Freestyle erhalten Fahrer, die das Zeitlimit überschreiten, einen Abzug. Alle Zeitlimits sind Obergrenzen. Es ist den Sportlern freigestellt diese Zeit nicht voll auszuschöpfen; dafür werden keine Punkte abgezogen. Eine sehr kurze Kür kann einer anderen Darbietung an Gehalt unterlegen sein. Andererseits kann eine Kür, die langweilig, voller Wiederholungen oder "aufgebauscht" wirkt, auch dafür Punktabzug erhalten, dass sie zu lang ist. Diese Entscheidung muss jeder Sportler selbst treffen.

4.8.7 Abbau

Im Einradsport ist eine saubere, trockene Fahrfläche unbedingt notwendig. Nach einer Darbietung muss die Fahrfläche so verlassen werden, wie sie zuvor vorgefunden wurde. Die Sportler und ihre Helfer müssen alle Requisiten, Einräder und sonstige Gegenstände innerhalb von zwei Minuten von der Wettkampffläche entfernen. Der nächste Teilnehmer kann diese Zeit auch bereits für den Aufbau nutzen.

4.8.8 Verschmutzte Wettkampffläche

Einradfahrer, die in ihrer Darbietung Gegenstände benutzen, die Verschmutzungen hinterlassen, müssen sorgfältig obige Regel beachten. Zerplatzte Luftballons, Dreck oder Puder, Konfetti, Wasser, Torten etc. sind Dinge, deren Beseitigung mehr als zwei Minuten in Anspruch nehmen könnte. Bevor solche Gegenstände benutzt werden, muss zuerst die besondere Genehmigung des Obmannes (Chief Judge) eingeholt werden. Teilnehmer, die ihre Unordnung nicht beseitigen können, können vom Wettbewerb ausgeschlossen werden.

4.8.9 Musik

Im Freestyle wird die Musik bewertet, und die Teilnehmer sollten davon Gebrauch machen. Für die Teilnehmer im Standard-Skills wird Begleitmusik gespielt, die Sportler können aber auch ihre eigene Musik einreichen. Im Standard-Skills wird die Musik nicht bewertet. Alle Musikstücke müssen auf, vom Veranstalter vorgegebenen Tonträgern eingereicht werden. Die Tonträger müssen klar beschriftet sein mit Name und Disziplin und das Musikstück muss sich direkt am Anfang befinden. Die Sportler sollten vorsichtshalber einen zweiten Tonträger mit ihrer Musik bereithalten. Sportler, die falsch gespulte oder unzureichend beschriftete Tonträger abgeben, könnten in der Präsentationsnote Punktabzug erhalten.

5 Bekanntgabe von Ergebnissen, Proteste

Die Endergebnisse werden fortlaufend bekannt gegeben und/oder öffentlich ausgehängt. Ergebnislisten werden kurz nach Beendigung jeder Altersklasse in einer Disziplin mit Uhrzeit ausgehängt. Die Protestfrist beginnt zu diesem Zeitpunkt.

Für Proteste gilt:

1. Einsprüche sind in der Sportordnung unter „Rechtsmittel“ geregelt.
2. Einsprüche können nur Teilnehmer, bzw. dessen gesetzlichen Vertreter oder Delegationsleiter einlegen.
3. Sammeleinsprüche und Einsprüche gegen die Entscheidung der Kunstfahrer-Jury sind unzulässig.
4. Proteste müssen schriftlich, innerhalb von 15 Minuten nach Bekanntgabe der Ergebnisse gegen eine Gebühr von 10 € eingereicht werden. Bei Stattgabe des Protestes wird die Gebühr zurückerstattet. Proteste gegen Kampfrichterentscheidungen sind unzulässig.
5. Möglich sind nur Proteste gegen Regelverstöße, Rechenfehler oder andere Fehler, die nicht im Zusammenhang mit der Wertung stehen.
6. Der Obmann (Chief Judge) und der der Bundesfachwart müssen alle Proteste innerhalb von 30 Minuten nach Eingang des Formulars bearbeitet haben, bei Uneinigkeit entscheidet der Bundesfachwart.

6 Ausrüstung

6.1 Räder allgemein

Es gelten folgende Regeln:

1. Eisen-, Korb- und Klickpedale o. ä. sind grundsätzlich nicht gestattet.
2. Der Schuh darf keine feste Verbindung zum Pedal haben.
3. In der Halle darf nur mit heller, **nicht markierender** Bereifung gefahren werden.
4. Einräder dürfen keine scharfkantigen und verletzungsgefährdenden Anbauten haben.
5. Reifen dürfen nicht mit Ketten, Tauen oder anderen Hilfsmitteln versehen werden.

6.2 Räder im Rennbereich

6.2.1 Einräder für Rennen

Es dürfen nur Standard-Einräder benutzt werden. Ein Standard-Einrad hat nur ein Rad, wird mit Kurbeln direkt an der Achse und nur durch Muskelkraft angetrieben. Die Zahl der verschiedenen Einräder, die ein Teilnehmer benutzt, ist uneingeschränkt, solange jedes Einrad den Bestimmungen für die Disziplinen entspricht, in denen es eingesetzt wird.

6.2.2 Radgrößen

Nachstehende Größenangaben beziehen sich auf den **maximal zulässigen Raddurchmesser**. Kleinere Maße sind erlaubt. Einige fabrikmäßig hergestellte Reifen und Felgen tragen Maßangaben, die größer sind als ihre tatsächlichen Maße, bewegen sich aber mit ihrer tatsächlichen Größe noch im zulässigen Bereich und umgekehrt. Bei Reifen, die ungenaue oder gar keine Maßangaben des Her-

stellers tragen oder bei Einrädern mit davon abweichenden Felgen, muss der Außendurchmesser genau gemessen werden..

- Für 24"-Räder darf der Außendurchmesser des Reifens 61,8 cm (24,333") nicht überschreiten.
- Für 20"-Räder darf der Außendurchmesser des Reifens 51,6 cm (20,333") nicht überschreiten.
- Für 16"-Räder darf der Außendurchmesser des Reifens 41,5 cm (16,333") nicht überschreiten.

Wenn nicht anders angegeben, dürfen für die **Außenrennen**, in den Altersklassen ab 11 Jahren, Einräder benutzt werden, deren Außendurchmesser des Reifens 61,8 cm (24,333") nicht überschreitet. Dies sind i. d. Regel 24"-Einräder.

Für **Hallenrennen** beträgt der max. Außendurchmesser des Reifens 51,6 cm (20,333"), dies sind i. d. Regel 20"-Einräder.

Fahrer in der **Altersklasse 0 bis 10 Jahre**, dürfen in den Rennen nur Einräder benutzen, deren Außendurchmesser des Reifens 51,6 cm (20,333") nicht überschreitet. Alle Sportler in Altersklassen zwischen 0 und 10 Jahren fahren in den Rennen Wheel Walk und Ultimate Wheel auf 10 m verkürzte Rennen. Für diese Altersklassen, können auch kürzere Distanzen für bestimmte andere Rennen ausgeschrieben werden, zum Beispiel für das Geländerennen (UMX) und das Langstreckenrennen (Marathon).

6.2.3 Kurbellänge

Nachstehende Größenangaben beziehen sich auf die **minimal zulässige Kurbellänge**, gemessen von der Mitte der Radachse bis zur Mitte der Pedalachse. Längere Kurbeln sind erlaubt.

- Bei 24"-Rädern dürfen die Kurbeln nicht kürzer sein als 125 mm (5").
- Bei 20"-Rädern dürfen die Kurbeln nicht kürzer sein als 114 mm (4½").
- Bei 16"-Rädern dürfen die Kurbeln nicht kürzer sein als 100 mm (4").

7 Kleidung

Die Fahrer müssen Schuhe (jeweils für die Halle bzw. den Außenbereich zugelassen) tragen. Ferner einen Knieschutz, welcher das ganze Knie bedeckt und während des Rennens nicht verrutschen darf sowie Handschuhe, die die Handfläche vollständig bedecken, tragen.

Für manche Rennen sind Helme vorgeschrieben.

Der Schiedsrichter entscheidet, ob die Fahrer ausreichend geschützt sind.

Auch Helme und Ellenbogenschützer sollten zur vollständigen Sicherheitsausrüstung dazugehören.

Dem Starterhelfer ist das Recht vorbehalten, ungenügend geschützte Fahrer aus der Startaufstellung herauszunehmen, einschließlich solcher Teilnehmer mit gefährlich losen Schuhbändern. Bei Unklarheiten entscheidet der Schiedsrichter.

Sollte dennoch ein Teilnehmer ungenügend geschützt starten, erfolgt Disqualifikation.

8 Technische Abnahme

Eine technische Abnahme erfolgt stichprobenartig. Bei Expertrennen wird jedes Rad unmittelbar vor dem Start kontrolliert.

Bei Regelverstoß erfolgt in jedem Fall eine sofortige Disqualifikation.

9 Startnummern

Die Startnummern werden so angebracht, dass sie gut lesbar sind.

Sind auf den Startnummerträgern Sponsorlogos angebracht, dürfen diese nicht entfernt oder überklebt werden.

Bund Deutscher Radfahrer e.V., Frankfurt, März 2001