



## Reglement MTB Technikbewerb im.puls sport 4 Kids

### Einleitung:

Wir verfolgen das Ziel, den Kindern und Jugendlichen durch das **Erlernen von Fahrtechnik** und das **Überwinden von Hindernissen** eine **bessere Fahrradbeherrschung** in unterschiedlichen Fahrsituationen mitzugeben. Zugleich werden die Rennstrecken in Österreich und in Europa immer selektiver und besitzen bereits in vielen Fällen sehr traillastige Abschnitte. Diese **sicher und schnell** zu passieren ist die Folge von einer **perfekten Radbeherrschung!**

Wir haben im Jahr 2018 erstmals einen eigenen Technikbewerb für die beiden Klassen U7 und U 9 zusammengestellt. Dieser weist auch Sektionen auf die vom Leichten zum Schweren führen. Die Bewertung ist wie bei den „Großen“!

Die Technikstationen können im Verein, alleine oder in der Gruppe leicht und gut geübt werden. Um bereits in jungen Jahren die Kinder darauf vorzubereiten, empfiehlt es sich im Vereinstraining immer eine Sektion (8 Sektionen werden dzt. im Austrian Youngsterscup angesetzt) zu trainieren. Eine Sektion wiederum hat drei Abschnitte/Hindernisse. Für ein positiv absolviertes Hindernis wird ein Punkt gutgeschrieben. Die Abschnitte/Hindernisse nehmen dabei in der Sektion im Schwierigkeitsgrad zu. Sollte als Beispiel das zweite Hindernis in einer Sektion nicht korrekt absolviert werden, dann wird das dritte Hindernis nicht mehr gewertet und man bekommt in diesem Fall einen Punkt gutgeschrieben.

Somit können bei **8 Sektionen (zu je drei Hindernisse) max. 24 Punkte** und minimal 0 Punkte erreicht werden. Bei dem Austragungsmodus „Kombination“ wird zuerst die Technik absolviert und dann der XC (Cross Country). Dabei starten nicht alle in der Altersklasse zusammen, sondern nach dem Ergebnis des Technikbewerbes.

Die Sektionen sind in der Reihenfolge, in der sie von den Teilnehmer/innen zu bewältigen sind, deutlich sichtbar mit den Ziffern von 1 bis 8 und einem einprägsamen Namen gekennzeichnet. Bei jeder Sektion gibt es eine schriftliche Erklärung über die Art der Übungsdurchführung und Bewertung.

Vor der ersten Sektion wird ein Vorstartbereich eingerichtet, der nur von den Teilnehmer/innen der aktuell am Start befindlichen Kategorie betreten werden darf. Der unmittelbare Bereich der Techniksektionen ist durch eine Absperrung von den Zuschauern und Betreuern getrennt.

Die Techniksektionen werden mit einfachen Mitteln aufgebaut und die Art der Ausführung der Übungen ist größtenteils selbsterklärend. Die Ausführung der Übungen soll mit den Fertigkeiten des XCO-Sports möglich sein.



## Schwierigkeitsgrade

**Ein Punkt** sollte bei jeder Sektion auch für die schwächeren U13 Fahrer erreichbar sein. Gute U11 Fahrer können da bereits die U13 fordern und ziehen sehr oft in den Punkten gleich. **Zwei Punkte** sollte bei fast jeder Sektion von durchschnittlichen U13/U15/U17 Fahrern erreicht werden können. **Drei Punkte** sollen bei den meisten Sektionen nur für die besten U15/U17 Fahrer möglich sein.

## Durchlaufwertung:

Der/die Teilnehmer/in beginnt bei der Schwierigkeitsstufe 1 und arbeitet sich zu Stufe 2 und 3 vor. Als Wertung zählt diejenige Stufe, die zuletzt fehlerfrei absolviert wurde. Wird die erste Stufe nicht geschafft, ist die Wertung 0. Nachdem ein/e Teilnehmer/in einen Fehler gemacht hat, muss er/sie gleich zur nächsten Sektion wechseln und darf in der jeweiligen Sektion nicht weiterfahren.

## Die maximale Punkteanzahl beträgt 24.

Der Veranstalter stellt pro Sektion eine/n Wertungsrichter/in. Der Wertungsrichter/in bleibt während des gesamten Technikbewerbes bei der jeweiligen Kategorie einer Sektion, um eine durchgängig gleichbleibende Bewertung sicherzustellen.

Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Startkarte für den Technikbewerb, die er/sie während des gesamten Bewerbes mit sich tragen muss. Jeder Kampfrichter trägt die an der jeweiligen Sektion erreichte Punkteanzahl in die Karte ein und bestätigt sie mit seinem Kürzel. Jeder Kampfrichter erhält eine eigene Farbe.

Der Rennleiter geht vor Beginn des Technikbewerbes mit jedem Wertungsrichter den Wertungsmodus im Detail durch.

Auf den folgenden Seiten sind Bilder und Kurzbeschreibungen zur Durchführung für die Sektionen der

Alterklasse U11 – U17 von Seite 3 – Seite 7 und für die

Alterklasse U7 – U9 von Seite 8 – Seite 10 angeführt!



**Hier die Sektionen mit Bezeichnung und Anforderung für U11 – U17:**

## **1 FLASCHENTRANSPORT-SPRINGREITEN-BRETTFAHREN**



### **Schwierigkeitsstufe 1: Flaschentransport**

Eine größere Flasche/Dose muss vom Boden aufgehoben und auf einem, am Boden liegenden Brett, abgestellt werden. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf die Flasche/Dose umfallen. Springen mit dem Rad ist verboten! Der Punkt zählt, wenn die Flasche/Dose endgültig steht.

### **Schwierigkeitsstufe 2: Springreiten (Bunny Hopp)**



Ein Hindernis aus Holz muss ohne Absteigen überwunden werden. Das Hindernis darf nicht berührt werden. Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie! Jede Technik (Bunny Hop, Vorder- / Hinterrad einzeln, seitlich Überspringen) ist erlaubt.

### **Schwierigkeitsstufe 3: Brett überfahren**



Ein Brett muss überfahren werden, ohne auf der Länge des Brettes den Boden zu berühren. Zum „Einrichten“ ist Hüpfen erlaubt und auch prinzipiell das Überfahren im Wheelie! Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie mit dem Hinterrad.

Die Sektion wird von der Stufe 1 – 3 durchgefahren.



## 2 BRETTER ÜBERFAHREN-FLASCHENTRANSPORT-SPRINGREITEN



### Schwierigkeitsstufe 1: Brett überfahren

Ein Brett muss überfahren werden, ohne auf der Länge des Brettes den Boden zu berühren. Zum „Einrichten“ ist Hüpfen erlaubt und auch prinzipiell das Überfahren im Wheelie! Der Punkt zählt erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie mit dem Hinterrad.



### Schwierigkeitsstufe 2: Flaschentransport

Eine kleine Flasche/Dose muss vom Boden aufgehoben und auf einem, am Boden liegenden Brett abgestellt werden. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf die Flasche/Dose umfallen. Springen ist verboten! Der Punkt zählt, wenn die Flasche/Dose endgültig steht.



### Schwierigkeitsstufe 3: Springreiten

Ein Hindernis aus Holz muss ohne Absteigen überwunden werden. Das Hindernis darf nicht berührt werden. Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie! Jede Technik (Bunny Hop, Vorder- / Hinterrad einzeln, seitlich Überspringen) ist erlaubt.

Die Sektion wird von der Stufe 1 – 3 durchgeführt.



### 3 HÄNDE HOCH



Am Asphaltboden ist eine in 3 Stufen schmaler werdende Fahrspur aufgezeichnet. Spurbreiten: ca. 80, 50, 25 cm. Spurlängen: je 5 m

Diese Fahrspur ist freihändig-fahrend mit beiden Reifen innerhalb der Begrenzungslinie ohne abzusteigen zu bewältigen. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Linie mit dem Hinterrad.

Ausgangssituation ist abfahrend mit Händen am Lenker und ab Stufe 1 - Hände hoch. Es kann dabei aber auch weiter gekurbelt werden!

### 4 SPRINGREITEN-BRETTFAHREN (Palette)-FLASCHENTRANSPORT



#### Schwierigkeitsstufe 1: Springreiten

Ein Hindernis aus Holz muss ohne Absteigen überwunden werden. Das Hindernis darf nicht berührt werden. Der Punkt zählt erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie! Jede Technik (Bunny Hop, Vorder- / Hinterrad einzeln, seitlich Überspringen) ist erlaubt.



#### Schwierigkeitsstufe 2: Bretterfahren

Ein Brettelement in einer verkehrt aufgelegten Holzpalette muss überfahren werden, ohne auf der Länge des Brettes den Boden zu berühren. Zum „Einrichten“ ist Hüpfen erlaubt und auch prinzipiell das Überfahren im Wheelie! Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie mit dem Hinterrad.



### Schwierigkeitsstufe 3: Flaschentransport

Eine sehr kleine Flasche/Dose muss vom Boden aufgehoben und auf einem am Boden liegenden Brett abgestellt werden. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf die Flasche/Dose umfallen. Springen ist verboten! Der Punkt zählt, wenn die Flasche/Dose endgültig steht.

Die Sektion wird von der Stufe 1 – 3 durchgefahren.

## 5 FLASCHENKREISE



Radflaschen sind am Boden in drei Kreisen aufgestellt. Der/die Teilnehmer/in muss in den jeweiligen Kreis einfahren, am anderen Ende nur mit dem Vorderrad den Kreis verlassen und eine Runde mit dem Vorderrad außerhalb und dem Hinterrad innerhalb des Kreises fahren ohne abzustiegen und ohne die Flaschen zu berühren bzw. umzuwerfen!

Zwischen den Kreisen 1 und 2, sowie 2 und 3 ist das Springen wie auch zum Einrichten vor den Flaschen verboten!

Die Punkte 1 und 2 zählen erst nach der fehlerfreien Ausfahrt aus dem Kreis und Überfahrt der Bodenlinie.



## 6 SIDE STEP/HOPP



Drei Reifenpaare liegen hintereinander am Boden. Der/die Teilnehmer/in muss innerhalb eines aufgezeichneten Korridors parallel zum ersten Reifenpaar hinfahren und sein/ihr Bike in das Reifenpaar bewegen.

Side Step und Side Hopp sind erlaubt. Beide Reifen des Bikes müssen innerhalb des Reifenpaares den Boden berühren. Anschließend muss das Reifenpaar verlassen werden und der/die Fahrer/in bewegt sich zum nächsten Reifenpaar.

Verlassen des Korridors, Seitenwechsel zwischen zwei Reifenpaaren, Berühren eines liegenden Reifens und Absteigen sind verboten. Zwischenspringen ist erlaubt.

## 7 BUNNY HOPP



Drei Hürden sind hintereinander aufgestellt. Diese sind in gerader Linie zu überwinden ohne dass die Querstange zu Boden fällt.

Berühren der Stange ist erlaubt. Absteigen ist verboten. Die Hürden können mit Bunny Hopp aber auch mit Vorder- Hinterrad-Heben überwunden werden, wobei die dritte Hürde aber dafür zu hoch ist.

## 8 BOJENSLALOM



Es ist ein immer enger werdender Slalom durch aufgestellte Bojen zu bewältigen.

Es sind drei Abschnitte markiert. Wer die jeweilige Abschnittsgrenze mit beiden Rädern voll überfährt ohne abzusteigen, erhält 1, 2 oder 3 Punkte. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf eine Flasche berührt werden. Springen ist erlaubt!

Der querliegende Holzstamm darf berührt werden.



## Hier die Sektionen mit Bezeichnung und Anforderung für U7 – U9:

### Station 1: Einhändig fahren



Auf dem Asphaltboden ist eine Fahrspur in drei Stufen aufgezeichnet. Die Spurbreite beträgt 60, 45 und 30 cm, die Spurlänge je Sektion 3m. Vor Beginn der ersten Sektion gibt es eine Beschleunigungszone. Diese Fahrspur ist einhändig fahrend mit beiden Reifen innerhalb der Begrenzungslinie ohne abzusteigen zu bewältigen. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Linie mit dem Hinterrad.

### Station 2: Füße hoch



Auf dem Asphaltboden ist eine Fahrspur in drei Stufen aufgezeichnet. Die Spurbreite beträgt 60, 45 und 30 cm, die Spurlänge je Sektion 3m. Vor Beginn der ersten Sektion gibt es eine Beschleunigungszone. Diese Fahrspur ist ohne zu treten und mit beiden Füßen von den Pedalen mit beiden Reifen innerhalb der Begrenzungslinie ohne abzusteigen zu bewältigen. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Linie mit dem Hinterrad.

### Station 3: Kreise fahren



Hütchen sind am Boden in drei Kreisen 150, 120 & 100cm aufgestellt. Im Abstand in von 30, 35 & 40 cm zu den Hütchen befindet sich eine Begrenzungslinie. Der/die Teilnehmer/in muss um die jeweiligen Hütchen fahren, ohne abzusteigen und ohne die Hütchen zu berühren und darf dabei die Begrenzungslinie nicht überfahren.



## Station 4: 8-er fahren



Der Teilnehmer/in muss in einem am Asphaltboden aufgezeichneten Bereich einen 8-er fahren, ohne die Begrenzungslinien zu überfahren. Er darf dabei nicht absteigen oder die Füße auf den Boden geben.

Je kleiner der 8-er ist umso weiter ist die Begrenzungslinie entfernt!

## Station 5: Brett befahren



Der Teilnehmer/in muss drei Bretter in verschiedenen Breiten 30, 20 & 15 cm überfahren, ohne auf der Länge 200 cm des Brettes den Boden zu berühren. Die Punkte zählen erst bei der Überquerung der entsprechenden Linie mit dem Hinterrad.

## Station 6; Flasche vom Tisch nehmen und hinstellen



Der Teilnehmer/in muss in drei verschiedenen Höhen eine Flasche von einem Tisch nehmen und an einem bestimmten Ort wieder abstellen. Die Flasche darf dabei nicht umfallen und die Füße dürfen nicht am Boden abgestellt werden.



## Station 7: Slalom fahren



Der Teilnehmer/in muss einen immer enger werdenden Slalom durch aufgestellte Hütchen bewältigen. Es sind drei Abschnitte markiert. Wer die jeweilige Abschnittsgrenze mit beiden Rädern voll überfährt, ohne abzustiegen, erhält 1, 2 oder 3 Punkte. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf ein Hütchen berührt werden.

Zwei Begrenzungslinien erschweren den Slalom zusätzlich, diese dürfen nicht überfahren werden

## Station 8: Zielbremsung – Springreiten – Zielbremsung



Schwierigkeitsstufe 1:

Der Teilnehmer/in muss an einem bestimmten Punkt abbremsen, darf aber die Füße kurz am Boden abstellen.



Schwierigkeitsstufe 2:

Der Teilnehmer/in muss ein Hindernis aus Holz ohne abzustiegen überwinden. Er darf das Hindernis dabei mit dem Vorderrad nicht berühren (mit dem Hinterrad jedoch schon).



Schwierigkeitsstufe 3:

Der Teilnehmer muss an einem bestimmten Punkt abbremsen und komplett zum Stehen kommen. Dabei darf er die Füße nicht am Boden absetzen. Dann darf er die Fahrt bis zur Ziellinie wieder fortsetzen.