

Regler for UNI-LM 2004

Landsmesterskaberne afvikles i aldersgrupper, som deles i piger og drenge. I tilfælde af deltagelse fra udlandet, kan disse ikke indgå i den totale placering, men deltager sideløbende med de danske deltagere. Man behøver ikke at være medlem af en klub. Det er nok at kunne køre på et-hjulet cykel.

Der deltages på eget ansvar.

For ikke myndige deltagere påhviler det pågældende klubledelse (forældre for klubløse) at deltagerne har forsvarligt sikkerhedsudstyr, er bekendt med risici og undgår elementer som ligger ud over deltagerens kvalifikationer. Man bør specielt være forsigtig med "surprise forhindringsbanen" og at cyklen kan skride ud på asfalten.

Generelle regler:

Aldersgruppe : Deltagerne inddeles efter fødselsår, ≤ 96, 94-95, 92-93, 90-91, 88-89, 86-87, 85 >

Hjul- og pedal-størrelse:

- 16" , pedalarmer mindst 89 mm
- 20" , pedalarmer mindst 102 mm
- 24" , pedalarmer mindst 125 mm

24" hjul må dog kun bruges af deltagere fra og med årgang 88-89. Pedalarmer måles fra midten af hullet ved akslen til midten af hullet ved pedalen.

Beskyttelse og sikkerhedsudstyr

Sikkerhedsudstyr er påkrævet i sprint og på surpriceforhindringsbanen. Det påhviler den enkelte klub/deltager at have medbragt sikkerhedsudstyr. Har man det ikke med til start, bliver man diskvalificeret.

Sikkerhedsudstyret er : Cykelhjelm, knæbeskyttere og handsker.

Det anbefales de udøvende at bruge abuebeskyttere.

Der kræves ligeledes sikkerhedsudstyr ved brug af den indendørs forhindringsbane.

Mål med valg af discipliner :

Alle discipliner til LM er udvalgt efter kriterierne, at de kræver, at man har kontrol over en et-hjulet cykel, og KUN af cyklen.

Fælles for alle discipliner:

Der nedsættes en dommerkomité med én repræsentant fra hver klub og Klaus Pedersen fra RUCK som hoveddommer. Dommerkomitéens skøn ved hver disciplin er normalt eneste instans.

I tilfælde af, at man ikke gennemfører en disciplin, bliver man placeret på en sidsteplads i denne disciplin, sådan at alle får en samlet placering i LM.

Der er kun én deltager på en bane ad gangen.

IUF's forhindringsbane/tidskørselsbane.

(IUF, International Unicycling Federation, www.unicycling.org/iuf/rulebook/iufrules/2racing.html)

Denne bane fordrer de basale færdigheder på et hjul. Man skal kunne køre og dreje, og gerne hurtigt. Banen bliver kørt på tid.

På banen er der 10 kegler man skal omkring i den korrekte rækkefølge. Hvis man kører forkert er det tilladt at køre tilbage og køre den rigtige vej - med mindre man har passeret mållinien. Kun banens fysiske rammer sætter grænser for hvor store sving man må tage.

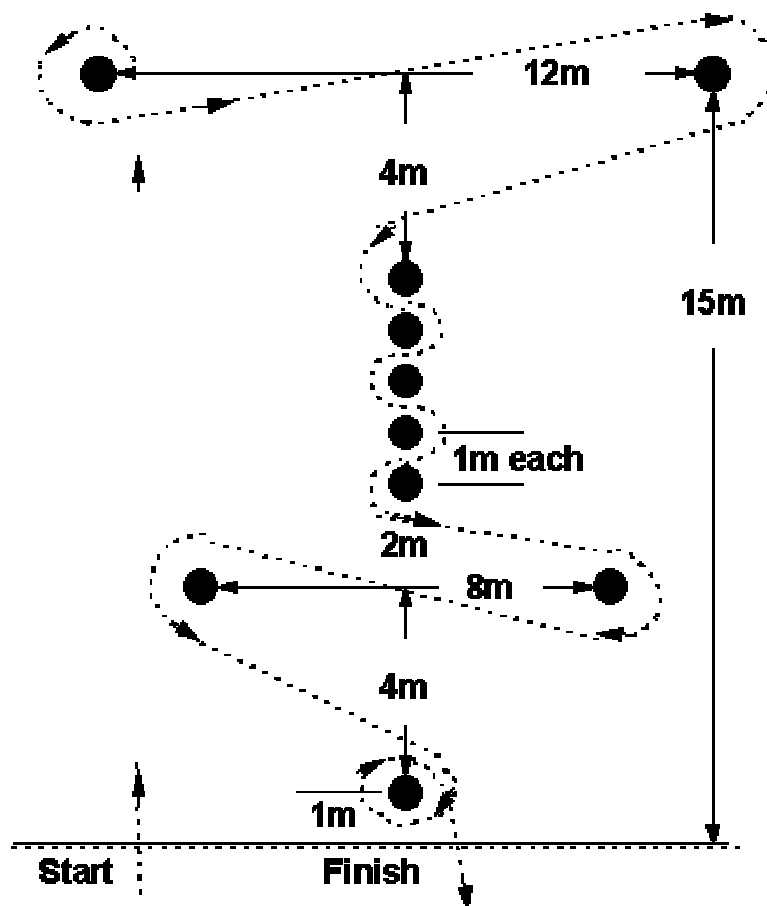
Flyvende start er ikke tilladt. Man skal holde helt stille på cyklen uden at dækket berører startlinien - enten ved at støtte sig til en hjælper eller evt. et stativ, hvis arrangøren har anbragt et sådan. Man må ikke "støde fra" det, som man holder ved, når man starter, - man skal blot slippe og køre.

Man må godt berøre en kegle og skubbe den hen af underlaget uden at den vælter, men hvis keglen vælter er forsøget brugt.

Hvis man utilsigtet falder af eller for eksempel berører jorden med en fod, må man fortsætte, medmindre man på nogen måde vinder tid ved handlingen.

På dommerens kommando startes tiden.

Man har **2 gennemkørsels forsøg**, dog ikke lige efter hinanden. Det hurtigste forsøg tæller.



Langsomhedskørsel

(Skildpadderæs / slowrace)

Man kører hen ad en bane, der består af en række brædder sat i forlængelse af hinanden.

Omtrentlige dimensioner: Bredde 15 cm, længde 10 m, højde 3 cm (eller hvor tykt brættet er).

Man starter oppe på det første bræt, hvor der er markeret en startlinie. Tiden starter når man berører denne startlinie. Man må godt støtte sig til en hjælper inden start.

Det regnes som en fejl at:

- køre ned af brættet
- stoppe / stå stille.
- hoppe
- træde baglæns
- dreje hjulet mere end 45° til hver side
- falde af cyklen / røre bræt eller underlag med andet end dækket.

Ved en fejl er forsøget brugt.

Det gælder om at være så lang tid om det som muligt.

Der vil være to dommere, der følger den kørende. Én, der tager tid, og én der følger den kørende. På banen vil der være tegnet streger, der hjælper dommeren til at afgøre, om hjulet er drejet mere end 45°.

Tiden stoppes, når deltageren kører over målstregen på det sidste bræt.

Man har **2 gennemkørsels forsøg**. Den langsomste tid gælder.

Sprint - 100 meter

100 meter tidskørsel på asfaltvej.

Knæbeskyttere, cykelhjelm og handsker er påkrævet.

Man har **1 gennemkørsels forsøg**.

Surprise forhindringsbane

Dette er et antal forhindringer på en anvist rute, men man er **ikke** tvunget til at gennemføre forhindringerne. Hvis man gennemfører en forhindring får man en tidsbonus. Bonusen er et antal sekunder der trækkes fra ens køretid. De sekunder, der bliver trukket fra, varierer for de forskellige forhindringer. Bonusens størrelse vil være afhængig af forhindringens sværhedsgrad.

For forhindringsbanen gælder følgende:

- Forhindringens start og slut vil være markeret. Disse 2 markeringer skal passeres siddende på cyklen.
- Mellem markeringen er der både plads til at gennemføre forhindringen eller "køre forbi".
- Hvis man falder af under gennemførelsen af en forhindring skal man starte tilbage før forhindringens startmarkering, hvis man vil opnå bonus - NB! Det er tilladt at bære cyklen tilbage til før forhindringens startmarkering. Man kan også vælge at stå på cyklen uden for forhindringen svarende til den afstand fra startmarkeringen hvor man faldt af, og derefter "køre forbi".
- Man må **maksimalt forsøge den samme forhindring 3 gange**.
- Mellem forhindringerne må man gerne falde af cyklen, man skal bare stige op samme sted.

Vinderen er den, der har den hurtigste sluttid. Altså køretiden fratrukket bonus for de gennemførte forhindringer.

Ved alle forhindringerne gælder det naturligvis, at man skal forblive på cyklen.

Man har **1. gennemkørsels forsøg**.

Surprise forhindringsbanen vil indeholde følgende forhindringer

1. Vippe.

Det er et 3 meter langt og 60 cm bredt bræt, som "vipper".

Vippe 20 cm: **20 bonus sekunder**

Vippe 30 cm: **30 bonus sekunder**

Vippe 40 cm: **40 bonus sekunder**

2. Slalom, forlæns. 20 bonus sekunder

Det er 5 kegler på række med 1 meters afstand. Man må selv bestemme om man starter med at køre højre eller venstre om ved den første kegle.

3. Kantsten.

Det er er halv europa-palle ("en halv-Palle"), dækket af en plade, - liggende fladt på jorden. Man skal køre/hoppe op på og ned på den modsatte side. Det er tilladt for evt. fænomener at hoppe hele vejen over i ét hop.

Kantsten 8 cm: **20 bonus sekunder**

Kantsten 16 cm: **30 bonus sekunder**

Kantsten 24 cm: **40 bonus sekunder**

4. Trappe.

Man kører op af en skrå rampe til toppen. Derefter er der trappetrin ned igen, som man skal køre/hoppe ned ad. Herunder er angivet højden på trinene i cm.:

Trappe 5 cm: **15 bonus sekunder**

Trappe 10 cm: **35 bonus sekunder**

Trappe 20 cm: **55 bonus sekunder**

5. Rundtosse. 60 bonus sekunder

Det er 5 kegler på række med 1 meters afstand. Man skal køre hele vejen rundt om hver kegle - altså 360°. Ved hver kegle skal man skifte retning. Dvs. at hvis man ved den første kegle kører højre om skal man køre venstre om den næste, højre om den næste igen osv. Man må selv bestemme om man starter med at køre højre eller venstre om ved den første kegle.

6. Pukkelpiste.

Det er en konstruktion med 2-3 stejle "bakker". Først en lille, dernæst en stor og til sidst en lille.

2 pukler: **50 bonus sekunder**

3 pukler: **70 bonus sekunder**

7. Vandgrav

En vandgrav skal forceres på en planke der er :

15 cm bred : **40 bonus sekunder**

10 cm bred : **70 bonus sekunder**

8. Slalom, baglæns. 60 bonus sekunder

Det er 5 kegler på række med 1 meters afstand. Man må selv bestemme om man starter med at køre højre eller venstre om ved den første kegle. Der køres slalom baglæns mellem 5 kegler.

9. Zik zak bom.

Det er nogle ca. 20 cm brede brædder, som er sat sammen med "knæk".

med 2 knæk på 135 grader: **20 bonus sekunder**

med 2 knæk på 135 grader og et knæk på 90 grader: **45 bonus sekunder**

10. Kanin-hop. 60 bonus sekunder

5 stk. 9x9 cm bjælker liggende på jorden med en afstand af 50 cm. Disse skal forceres med hop. Bjælkerne vil være sømmet til et bræt, så de ikke kan rulle. Bemærk at man kan slå sig alvorligt, hvis man vælter og rammer en bjælke.

11. Platform 3 in 1. 50 bonus sekunder (Surprise i 2004)

3. stk. platforme på 120 x 120 cm

Kegler på 2 af platformene, firkanter bund, ca. 30x 30 cm, placeret på midten af platformen.

Trekantpyremaide på 1. platform, med sidelængde 30 cm, , placeret på midten af platformen.

Hver platform er hævet 10 cm over terræn, samt forsynet med op og nedkørelsesramper.

Op og nedkørelsesramperne har en brede af 15 cm, samt en hældning på 45°.

Platformene opstilles med henholdsvis 20 cm og 40 cm mellemrum.

Forhindringen kan gennemkøres ved at benytte op og nedkørelsesramperne eller ved at hoppe fra platform til platform.

Det er tilladt at kombinere gennemkørselen af forhindringen ved hjælp af både op og nedkørelses ramperne samt at hoppe fra platform til platform .

Hvis den udøvende vælger at benytte op og nedkørelsesramperne skal keglerne eller pyramiden forceres i retning mod uret.

12. Rampen 60 bonus sekunder (Surprise i 2004)

Rampen består både af en opkørelses og en nedkørelsesrampe.

Konstruktion : 0,75m bred, stigning 20°, stigende til 0,60m.

På toppen af rampen er der monteret en forhindring på 0,12m på tværs, som skal forceres.

Forhindringen kan forceres enten ved alm. kørsel eller ved at hoppe.

Rækkefølgen af forhindringerne bliver ikke nødvendigvis som anført.

-

Standard Skills

I Standard Skill demonstrerer unicyklisten færdigheder i hvordan, denne mestrer en standard unicykel, ved at udføre op til 18 skills, som er valgt på forhånd, på højst 3 minutter. (Der fratrækkes ikke point for at stoppe før tid.) Det foregår på en opmærket bane, som er 9x12 m, og der er ingen begrænsninger på hjul og pedalarmer.

Bedømmelsen af Standard Skills er kun baseret på pointværdien af skills og kvaliteten af deres udførelse, ikke "showet". Kun skills der er beskrevet i IUF Standard Skills List må bruges. Den korrekte måde at udføre disse standard skills på er beskrevet i listen. Af de 18 skills må kun 6 være opstigninger og/eller transitions. **Bemærk:** Hvert skill-nummer må kun optræde én gang på bedømmelsesarket. Dette betyder for eksempel, hvis en unicyklist benytter skill nr. 15 b, må han eller hun ikke benytte 15 a, c, d, e, f, g, eller h.

Tiden starter ved et fløjt fra en fløjte; hvert minut markeres med et fløjt, og når tiden stopper fløjtes to gange.

For juniorer er det tilladt at få verbal assistance (til at huske rækkefølgen) fra en person uden for kørearealet, men det er det ikke for seniorer.

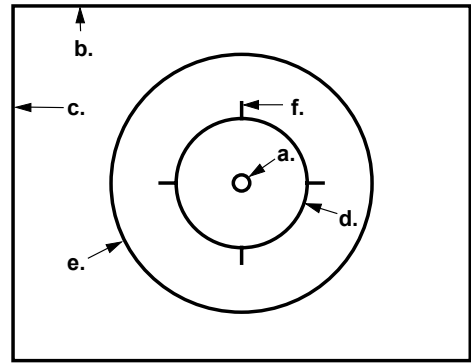
Før deltagelse i en Standard skill konkurrence, skal alle unicyklistere udfylde og aflevere et bedømmelsesark, hvorpå dennes rutine er listet. Listen skal indeholde nummer, navn og pointværdi for hver figur, der ønskes bedømt, samt være listet i den rækkefølge, de vil blive udført.

De op til 18 skills skal udføres i nøjagtig samme rækkefølge som de er listet på bedømmelsesarket. Skills, der ikke bliver udført i den rækkefølge, som de er listet, fratrækkes med 100%. Denne regel gælder også selv om det glemte skill vises senere i rutinen.

Bedømmelsesarket skal indsendes/afleveres senest 10. maj 2004 men gerne før.

Banen og dens markeringer:

- a. Centercirkel (50cm i diameter).
- b. Lange kant på arealet (med front mod dommerne).
- c. Korte kant på arealet.
- d. Indercirkel (4m i diameter) til cirkelfigurer.
- e. Ydercirkel (8m i diameter) til linier og 8-tals figurer.
- f. $\frac{1}{4}$ cirkel markering (længde ca. 50 cm) til hjælp for at bedømme hvor en figur startes og slutes.



For uddybende information og beskrivelse af skills, pointsystem og bedømmelse se IUF's regler.

Ret til ændringer i Reglsamlingen forbeholdes, da uni-cykling i Danmark er inde i en positiv og rivende udvikling.