

UNI-Landsmesterskab

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	1
Regler for deltagelse i UNI-LM.....	1
Generelle regler:.....	1
Der deltages på eget ansvar:	2
Hjul- og pedalstørrelse:.....	2
Beskyttelse:.....	2
Protestregler:	2
Beskrivelse af discipliner	3
IUF's forhindringsbane/tidskørselsbane	3
Langsomhedskørsel (Slowrace).....	4
Sprint – 100 meter.....	4
Surprise forhindringsbane.....	5
Standard Skills	6
Standard Skills banen og dens markeringer:.....	7
Udregningsregler for Landsmesterskab	8
Gruppevinder	9
Junior Ekspert	10
Senior Ekspert.....	10
Junior Landsmester	11
Senior Landsmester.....	11

Regler for deltagelse i UNI-LM

Generelle regler:

Der konkurreres i følgende 5 discipliner:

100 m Sprint, IUF bane, Surprise bane, Langsomhedskørsel og Standard Skills.

Der konkurreres imod følgende titler:

Gruppe vinder (42 medaljer),

Junior ekspert (30 pokaler),

Senior ekspert (30 pokaler),

Junior landsmester (6 pokaler),

Senior landsmester. (6 pokaler)

Vedrørende gruppeopdeling og medalje-/pokalfordeling se udregningsregler.

Landsmesterskaberne afvikles i aldersgrupper, som deles i piger og drenge. I tilfælde af deltagelse fra udlandet, vil disse ikke indgå i den totale placering, men deltager sideløbende med de danske deltagere, og får en indbyrdes placering. Man behøver ikke at være medlem af en klub. Det er nok at kunne køre på et-hjulet cykel. Fra 2006 skal man være medlem af en klub, som er medlem af DGI.

Piger og drenge konkurrerer på intet tidspunkt mod hinanden.

UNI-Landsmesterskab

Alderen for en deltager, er deltagerens alder d. 15. Maj i det år Landsmesterskabet afvikles.

Der opstilles kun én gang i hver disciplin for hver deltager, derefter findes alle præmier ved beregninger. (note: opstilling i en disciplin må ikke forveksles med at der i nogle discipliner er 2 forsøg, se beskrivelse af de enkelte discipliner)

Alle 5 discipliner er obligatoriske for alle deltagere.

Hvis der i en gruppe er 5 eller færre deltagere, rykker deltagerne op i næste aldersgruppe. Eneste undtagelse er gruppe 40-99 der rykke ned til gruppen 17-39, hvis der er 5 eller færre deltagere i gruppen.

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.

Hjul- og pedalstørrelse:

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 i seniorgruppen. Pedalarmer måles fra midten af hullet ved akslen til midten af hullet ved pedalen.

Beskyttelse:

Knæ og hånd beskyttelse er påbudt ved: Sprint, IUF og Surprise.

Hjelm er påbudt ved: Sprint og Surprise.

Bemærk at nogle discipliner kan foregå på ujævn og gruset asfalt.

Protestregler:

Der nedsættes et dommerpanel med én repræsentant fra hver klub og en overdommer. Overdommeren udpeges af Regeludvalget.

Protest skal ske skriftligt og skal afleveres til stævnekontoret, senest en time efter hændelsen. Hvis det er en protest over færdige resultater, så er tidsfristen en time efter de første gang er blevet offentliggjort (hængt op). Alle klubber kan stille med en repræsentant til et dommerpanel, der behandler protesten. Det er overdommeren der skal afgøre protesten.

UNI-Landsmesterskab

Beskrivelse af discipliner

IUF's forhindringsbane/tidskørselsbane.

På banen er der 10 kegler, som man skal køre omkring i den korrekte rækkefølge. Hvis man kører forkert er det tilladt at køre tilbage og køre den rigtige vej –medmindre 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 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.

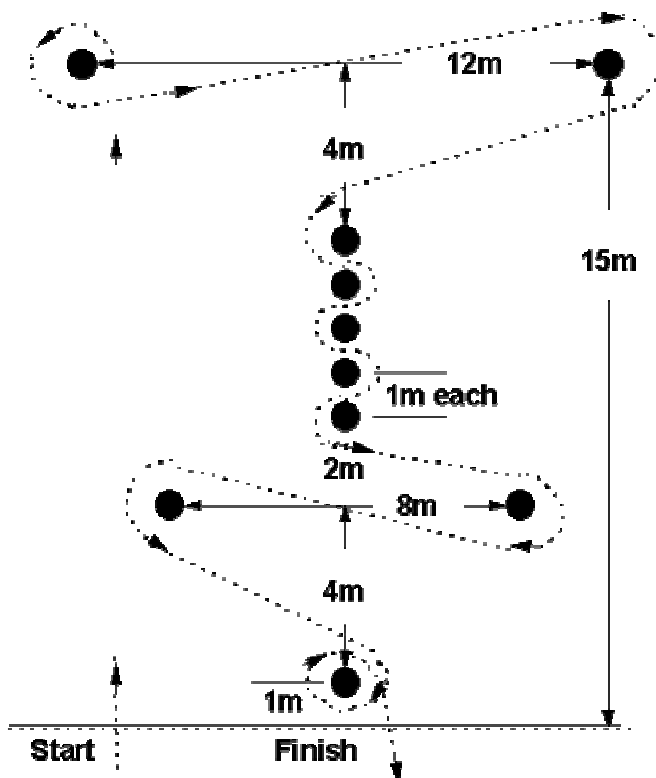
Man må godt berøre en kegle og skubbe den hen af underlaget uden at den vælter, men hvis keglen vælter, er forsøget brugt.

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.

Køreren starter med forsiden af dækket bagved start linien, og når denne krydses er løbet startet, hvis den krydses før KØR signalet, har man en tyvstart. Ved tyvstart, startes forsøget om. Ved to gange Tyvstart i samme kørselsforsøg, mistes gennemkørselsforsøget. Mister en cyklist begge forsøg på Tyvstart idømmes han 0 LMpoint. Man er i mål, når forsiden af dækket krydser mållinien.

På dommerens kommando startes tiden.

Man har **2 gennemkørsels forsøg**, dog ikke lige efter hinanden. Det hurtigste forsøg tæller. Hvis man vælter kegler i begge gennemkørselsforsøg, får man 0 LMpoint.



UNI-Landsmesterskab

Langsomhedskørsel (Slowrace)

Man kører hen ad en bane, der består af en række brædder sat i forlængelse af hinanden. Dimensioner: Bredde 15 cm, længde 10 m, højde 3 cm (eller hvor tykt brættet er).

Tiden startes, når bunden af hjulet røre startlinien. Tidtageren stopper tiden, når bunden af hjulet enten røre mål linien, eller gulvet efter mållinien på brættet, som ender ved mål linien. 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°.

Man har **2 gennemkørsels forsøg**. Den langsomste tid gælder. Hvis man falder af i begge gennemkørselsforsøg, får man 0 LMpoint.

Sprint – 100 meter

100 meter tidskørsel på asfaltvej eller andet fast underlag.

Køreren starter med forsiden af dækket bagved start linien, og når denne krydses er løbet startet, hvis den krydses før KØR signalet, har man en tyvstart. Ved tyvstart, startes løbet om. Tyvstarteren udpeges, hvis samme person udpeges to gange i samme løb, diskvalificeres han og idømmes 0 LMpoint. Man er i mål, når forsiden af dækket krydser mållinien.

Det er tilladt at falde af cyklen i Sprint. Falder der en foran dig, kan du begære omkørsel hvis det er til gene for dig. Det er op til de tilstedeværende dommere at afgøre om en

UNI-Landsmesterskab

omkørsel skal finde sted. Kører man ud af sin bane og derved er til gene for andre eller vinder fordel ved det, kan dommeren idømme 0 LMpoint.

Man har **1 gennemkørsels forsøg**.

Surprise forhindringsbane

Dette er et antal forhindringer på en anvist rute, hvor man ikke er 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. Mellem disse 2 markeringer skal man forblive på cyklen, hvis man vil gennemføre forhindringen.

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 5 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.

Man har **1. gennemkørsels forsøg**.

UNI-Landsmesterskab

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.

Seniorer må gerne kigge eller få oplæst skills, men det giver en straf på 0,5 point for hvert kig, eller hver oplæsning

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

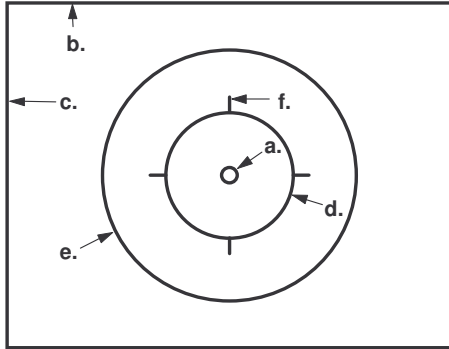
De valgte skills skal udføres i nøjagtig samme rækkefølge som de er skrevet på bedømmelsesarket.

Skills, der ikke bliver udført i den rækkefølge, som de er skrevet, fratrækkes med 100%. Denne regel gælder også selv om det glemte skill vises senere i rutinen.

Bedømmelsesarket skal indsendes/afleveres inden tidsfristens udløb det pågældende år.

UNI-Landsmesterskab

Standard Skills 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.

UNI-Landsmesterskab

Udregningsregler for Landsmesterskab

Alle tider og point i de enkelte discipliner omregnes til point således, at et højt antal point er bedst.

Der er fastsat et præstationsniveau i hver disciplin der giver 0 point og et der giver 100 point. Alle præstationer dårligere end det laveste niveau giver 0. Præstationer bedre end det høje niveau, giver et antal point svarende dertil.

Det vil sige at det er muligt at få flere end 100 LMpoint.

Følgende niveauer giver henholdsvis 0 og 100 point. Disse point kaldes LMpoint.

Præstations niveau ↓	Std. Skill	IUF	Surprise	Langsom	Sprint
Lav (0 point)	200	94 sek.	875	0 sek.	60 sek.
Høj (100 point)	280	21 sek.	129	60 sek.	13 sek.

- Deltagere, der møder op og gennemfører disciplinen, får et antal point svarende til præstationen.
- Deltagere, der ikke møder op eller ikke gennemfører disciplinen, får noteret 0 point.

UNI-Landsmesterskab

Gruppevinder

For at finde gruppevinderne opdeles deltagerne i aldersgrupperne 0-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17-39, 40-99 år.

Til hver af disse aldersgrupper er der en pigegruppe og en drengegruppe. Dette giver i alt 14 grupper.

Nedenstående tegning viser kun opbygningen af konkurrencen for det ene køn.

	Std. Skill	IUF	Surprise	Langsom	Sprint		Gruppevindere
0-8 år						→	
9-10 år						→	
11-12 år						→	
13-14 år						→	
15-16 år						→	
17-39 år						→	
40-99 år						→	

Gruppevindere (42 medaljer)

For hver gruppe konkurreres om Guld, Sølv og Bronze medalje.
(21 medaljer for hvert køn)

Vinderne kaldes "Gruppevinder" for den pågældende gruppe.

Vinder i gruppen er deltageren med den højeste sum af LMpoint fra alle 5 discipliner.

Der bliver udregnet placeringer for alle deltagere.

UNI-Landsmesterskab

Junior Ekspert

For hver disciplin i alderen 0-14 år findes de bedste deltagere og de kaldes for "Junior Ekspert" i den disciplin.

Nedenstående tegning viser kun opbygningen af konkurrencen for det ene køn.

	Std. Skill	IUF	Surprise	Langsom	Sprint
0-14 år					
	↓	↓	↓	↓	↓
Junior Ekspert					

Vinderen er deltageren med flest LMpoint i disciplinen

Til "Junior Ekspert" gives Guld, Sølv og Bronze pokaler. (15 pokaler for hvert køn)

Der bliver udregnet placeringer for alle deltager.

Senior Ekspert

"Senior Ekspert" udregnes på samme måde som "Junior Ekspert", dog er alderen 15-99 år.

	Std. Skill	IUF	Surprise	Langsom	Sprint
15-99 år					
	↓	↓	↓	↓	↓
Senior Ekspert					

Til "Senior Ekspert" gives Guld, Sølv og Bronze pokaler. (15 pokaler for hvert køn)

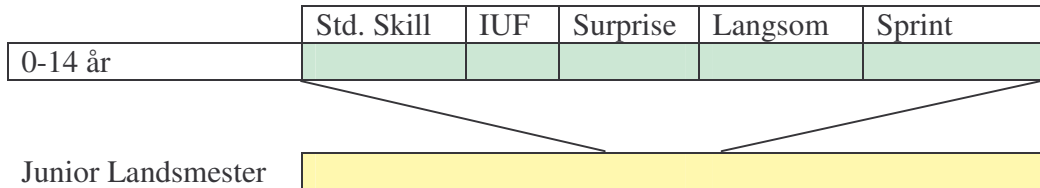
Der bliver udregnet placeringer for alle deltager.

UNI-Landsmesterskab

Junior Landsmester

Landsmesteren er den deltager der på tværs af disciplinerne får det højeste sum af point.

Nedenstående tegning viser kun opbygningen af konkurrencen for det ene køn.

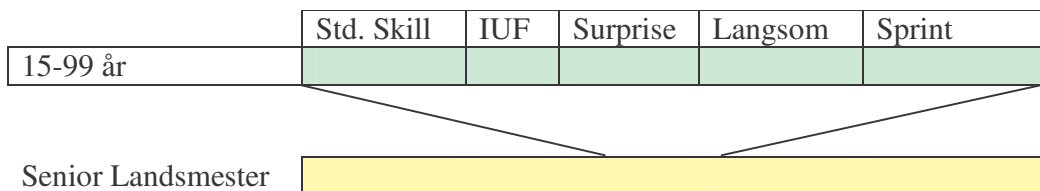


Til "Junior Landsmester" gives Guld, Sølv og Bronze pokaler. (3 pokaler for hvert køn)

Der bliver udregnet placeringer for alle deltager.

Senior Landsmester

"Senior Landsmester" udregnes på samme måde som "Junior Landsmester", dog er alderen 15-99 år.



Til "Senior Landsmester" gives Guld, Sølv og Bronze pokaler. (3 pokaler for hvert køn)

Der bliver udregnet placeringer for alle deltager.