

2.17 Skilanglauf Mädchen und Jungen



* Der endgültige Termin wird kurzfristig in Absprache mit dem Ausrichter bei entsprechender Schneelage festgelegt.

** Wettkampfklasse IV: Jahrgänge 2002-2005 nur für Schülerinnen/Schüler ab der Jahrgangsstufe 5

Die Wettkämpfe im Skilanglauf des Landessportfestes der Schulen werden als Mannschaftswettkampf ausgeschrieben. Die Skiwettkämpfe werden in Form von Einzelläufen durchgeführt. Die Landesmeisterschaft wird an einem Tag ausgetragen.

In den Wettkampfklassen II, III und IV werden Wettbewerbe für Mädchen- und Jungenmannschaften angeboten. Die Jahrgänge der Wettkampfklassen sind Ziffer 1.6 zu entnehmen.

Die Landessieger in der Wettkampfklasse III qualifizieren sich grundsätzlich für die Finalwettkämpfe des Bundeswettbewerbes der Schulen JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA (vgl. Ziffer 2.22). Für die Akkreditierung beim Bundesfinale ist die Vorlage eines amtlichen Ausweises erforderlich: Schülerschein und Ausweise der Sportfachverbände werden nicht anerkannt. Die Wettkämpfe in der Wettkampfklasse II enden auf Landesebene. Sofern beim Bundesfinale Skilanglauf-Wettkämpfe der Wettkampfklasse IV stattfinden, qualifiziert sich der Landessieger grundsätzlich für das Bundesfinale.

Die Regelungen zur Fahrtkostenerstattung für alle Wettkampfklassen sind Ziffer 1.10 zu entnehmen.

Betreuung der Mannschaften, Startberechtigung

Die Betreuung einer Mannschaft sollte unter pädagogischen Gesichtspunkten - auf allen Wettkampfebenen - grundsätzlich von einer Lehrkraft der jeweiligen Schule erfolgen (siehe Ziffer 1.4).

Die verantwortlichen Begleiterinnen/Begleiter der Schulmannschaften haben bei allen Veranstaltungen des Landessportfestes den Nachweis über die Identität der Teilnehmerinnen/Teilnehmer und ihre Zugehörigkeit zu der Schule, für die der Start erfolgt, zu erbringen. Teilnehmerinnen/Teilnehmer, für die zum Zeitpunkt der Veranstaltung kein Nachweis erbracht werden kann, sind nicht startberechtigt (vgl. Ziffer 1.4).

Zum Finale des Bundeswettbewerbes der Schulen JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA können bei Mädchen und Jungen **je eine Mannschaft der Wettkampfklasse III und ggf. Wettkampfklasse IV** entsandt werden. Für jede Mannschaft ist eine Betreuerin/ein Betreuer zugelassen.

Wettkampfklasse II (Mädchen und Jungen)

Der Wettkampf II Skilanglauf ist ein Wettkampf für Mädchen und Jungenmannschaften der Jahrgänge 1997-2000.

Er wird – soweit in dieser Ausschreibung nicht anderes festgelegt ist – nach der Deutschen Wettkampfordnung für Ski (DWO, neueste Ausgabe) ausgetragen.

Eine Mannschaft besteht aus maximal 7 Schülerinnen und Schülern, die einer Schule angehören müssen.

Bei der **Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen** wird der Wettkampf als Techniksprint über 2,5 km durchgeführt. Dabei müssen in einem Geländeparcours neun verschiedene Stationen angefahren werden (Vielseitigkeitswettkampf). Mindestens zwei Schülerinnen bzw. Schüler jeder Mannschaft müssen in der Klassischen Technik antreten.

Für die Gesamtmannschaftswertung zählt die Summe der Zeiten der fünf besten Einzelläuferinnen/ Einzelläufer unabhängig von der Lauftechnik, addiert zu der Summe der Zeiten der drei besten Einzelläuferinnen/Einzelläufer, wobei hier nur zwei Wertungen aus der Freien Technik einbezogen werden dürfen. Sieger ist die Mannschaft mit der geringsten Gesamtzeit.

Im Technikparcours sind vom Start bis zum Ziel neun Aufgaben zu erfüllen. Die Module können je nach Schnee- und Geländeformation vor Ort in der Reihenfolge verändert werden.

1. Kreisverkehr

Umlaufen von zwei Hindernissen (Durchmesser ca. 3 - 5 m) mit maximaler Geschwindigkeit - 1. Hindernis im Uhrzeigersinn (rechts herum) und 2. Hindernis entgegen dem Uhrzeigersinn (links herum). Bei einem Hindernisabstand von ca. 5 m kann der Übergang vom 1. zum 2. Hindernis flüssig erfolgen.

Wertung: Bei falscher Ausführung (Laufrichtung, Auslassen eines Hindernisses u. a.) muss die Aufgabe vom Ausgangspunkt neu begonnen werden.

2. Slalomparcours

An einem flachen Hang ist ein Slalomparcours von ca. 100 m Länge mit 10 Slalomstangen gesetzt. Der Abstand der Slalomstangen ist vertikal und horizontal dem Gelände angepasst.

Überholen im Parcours ist erlaubt.

Wertung: Bei Auslassen einer oder mehrerer Slalomstangen muss die Schülerin/der Schüler bis über die letzte ausgelassene Slalomstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

3. Durchfahren eines „Schlauches“

Nach einer Abfahrt aus höherer Geschwindigkeit muss ein „Schlauch“ durchfahren werden.

Dieser geländeangepasste Engpass sollte eine maximale Breite von ca. 70 cm und eine Länge von ca. 15 m haben.

Wertung: Erwartet wird ein flüssiges Fahren innerhalb der Begrenzungen.

Sollten die Begrenzungen überschritten werden, so ist ein erneuter Versuch vom Anfang des Schlauches zu starten.

4. Doppelstockschub

Auf leicht fallendem Gelände ist eine Strecke von ca. 150 m im Doppelstockschub mit oder ohne Zwischenschritt zu durchlaufen.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollten zwei Parallelsuren zur Verfügung stehen.

Wertung: Technikfehler werden nicht geahndet, da die vorgegebene Technik in diesem Streckenabschnitt die schnellste Technik ist.

5. „Umtreten“

Auf ebenem Gelände muss ein Slalomparcours mit 8 Torstangen - auf einer Strecke von ca. 20 m Länge und ca. 5 m Breite versetzt aufgebaut - in der Technik des „Umtretens“ durchlaufen werden.

Wertung: Bei Auslassen von Torstangen muss die Schülerin/der Schüler bis vor die letzte ausgelassene Torstange zurück gehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

6. Grätensschritt am Anstieg

Ein steiler Anstieg mit einer Streckenlänge von ca. 30 m soll im Grätensschritt mit Stockeinsatz bewältigt werden.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollte der Streckenabschnitt entsprechend breit angelegt werden. Sollte ein entsprechendes Gelände nicht vorhanden sein, kann diese Aufgabe auch aus dem Parcours herausgenommen werden.

Wertung: Bei fehlerhafter Technikausführung (Skating-Technik) muss die Aufgabe von Beginn an wiederholt werden.

7. „Wellenfahren“

Auf abfallendem Gelände überfahren von 3 - 5 Wellen bei einem Wellenabstand von ca. 4 - 5 m.

Wertung: Flüssiges Überfahren der Wellen.

Bei Verlassen der Wellenbahn ist eine Wiederholung vom Beginn der Wellenbahn erforderlich.

8. „Unterlaufen“ von Hindernissen

Auf ebenem Gelände ca. 20m „unterlaufen“ von 3 - 5 Hindernissen mit geringer Höhe (max. 80 cm) und einem Abstand von ca. 7 m
Hinweis: Die Hindernisse sind so aufzubauen, dass zwischen den einzelnen Hindernissen ein Schritt oder ein Doppelstockschub möglich ist.

Wertung: Unterlaufen der Hindernisse ohne Verlassen der Begrenzungen.

9. „Einbeinfahren“

In leicht abfallendem Gelände überfahren von 4 Spurhindernissen, die in einem Abstand von ca. 5 m wechselseitig platziert ein kurzzeitiges Anheben des rechten und linken Beines erfordern.

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

Wettkampfklasse III (Mädchen und Jungen)

Der Wettkampf III Skilanglauf ist ein Wettkampf für Mädchen und Jungenmannschaften der Jahrgänge 1999-2002.

Er wird – soweit in dieser Ausschreibung nicht anderes festgelegt ist – nach der Deutschen Wettkampfordnung für Ski (DWO, neueste Ausgabe) ausgetragen.

Eine Mannschaft besteht maximal aus 7 Schülerinnen und Schülern, die einer Schule angehören müssen.

Bei der **Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen** wird der Wettkampf als Techniksprint über 2,5km durchgeführt. Dabei müssen in einem Geländeparcours neun verschiedene Stationen angefahren werden (Vielseitigkeitswettkampf). Mindestens zwei Schülerinnen bzw. Schüler jeder Mannschaft müssen in der Klassischen Technik antreten.

Für die Gesamtmannschaftswertung zählt die Summe der Zeiten der fünf besten Einzelläuferinnen/ Einzelläufer unabhängig von der Lauftechnik, addiert zu der Summe der Zeiten der drei besten Einzelläuferinnen/Einzelläufer, wobei hier nur zwei Wertungen aus der Freien Technik einbezogen werden dürfen!

Sieger ist die Mannschaft mit der geringsten Gesamtzeit.

Beim **Bundesfinale JTFO** besteht der Wettkampf aus einem Techniksprint über 2 km und einem Staffelwettbewerb. Eine Staffel besteht aus 3 Schülerinnen/Schülern und kann nur aus jenen Läuferinnen und Läufern gebildet werden, die auch in den Einzelläufen für die gemeldete Mannschaft gestartet sind. Jede Mannschaft kann zwei Staffeln stellen.

Der Einzelwettkampf wird als Techniksprint über 2 km in der Freien Technik durchgeführt. Im Staffelwettbewerb (3 x 2,5km) können in einer Staffel höchstens 2 Schülerinnen bzw. Schüler in der Freien Technik starten. Die Startläuferin bzw. der Startläufer startet in der Klassischen Technik.

Für die Gesamtmannschaftsleistung zählt die Summe der Zeiten der 5 besten Einzelläuferinnen und- läufer addiert zu der Zeit der besten Staffel einer Mannschaft.

Im Technikparcours sind vom Start bis zum Ziel 9 Aufgaben zu erfüllen (beim Bundesfinale 12 Aufgaben). Die Module können je nach Schnee- und Geländeformation vor Ort in der Reihenfolge verändert werden.

1. Kreisverkehr

Umlaufen von zwei Hindernissen (Durchmesser ca. 3 - 5 m) mit maximaler Geschwindigkeit - 1. Hindernis im Uhrzeigersinn (rechts herum) und 2. Hindernis entgegen dem Uhrzeigersinn (links herum). Bei einem Hindernisabstand von ca. 5 m kann der Übergang vom 1. zum 2. Hindernis flüssig erfolgen.

Wertung: Bei falscher Ausführung (Laufrichtung, Auslassen eines Hindernisses u. a.) muss die Aufgabe vom Ausgangspunkt neu begonnen werden.

2. Slalomparcours

An einem flachen Hang ist ein Slalomparcours von ca. 100 m Länge mit 10 Slalomstangen gesetzt. Der Abstand der Slalomstangen ist vertikal und horizontal dem Gelände angepasst.

Überholen im Parcours ist erlaubt.

Wertung: Bei Auslassen einer oder mehrerer Slalomstangen muss die Schülerin/der Schüler bis über die letzte ausgelassene Slalomstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

3. Durchfahren eines „Schlauches“

Nach einer Abfahrt aus höherer Geschwindigkeit muss ein „Schlauch“ durchfahren werden.

Dieser geländeangepasste Engpass sollte eine maximale Breite von ca. 70 cm und eine Länge von ca. 15 m haben.

Wertung: Erwartet wird ein flüssiges Fahren innerhalb der Begrenzungen.

Sollten die Begrenzungen überschritten werden, so ist ein erneuter Versuch vom Anfang des Schlauches zu starten.

4. Doppelstockschub

Auf leicht fallendem Gelände ist eine Strecke von ca. 150 m im Doppelstockschub mit oder ohne Zwischenschritt zu durchlaufen.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollten zwei Parallelschienen zur Verfügung stehen.

Wertung: Technikfehler werden nicht geahndet, da die vorgegebene Technik in diesem Streckenabschnitt die schnellste Technik ist.

5. „Umtreten“

Auf ebenem Gelände muss ein Slalomparcours mit 8 Torstangen - auf einer Strecke von ca. 20 m Länge und ca. 5 m Breite versetzt aufgebaut - in der Technik des „Umtretens“ durchlaufen werden.

Wertung: Bei Auslassen von Torstangen muss die Schülerin/der Schüler bis vor die letzte ausgelassene Torstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

6. Grätenschnitt am Anstieg

Ein steiler Anstieg mit einer Streckenlänge von ca. 30 m soll im Grätenschnitt mit Stockeinsatz bewältigt werden.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollte der Streckenabschnitt entsprechend breit angelegt werden. Sollte ein entsprechendes Gelände nicht vorhanden sein, dann kann diese Aufgabe auch aus dem Parcours herausgenommen werden.

Wertung: Bei fehlerhafter Technikausführung (Skating-Technik) muss die Aufgabe von Beginn an wiederholt werden.

7. „Wellenfahren“

Auf abfallendem Gelände überfahren von 3 - 5 Wellen bei einem Wellenabstand von ca. 4 - 5 m.

Wertung: Flüssiges Überfahren der Wellen.

Bei Verlassen der Wellenbahn ist eine Wiederholung vom Beginn der Wellenbahn erforderlich.

8. „Unterlaufen“ von Hindernissen

Auf ebenem Gelände ca. 20m „unterlaufen“ von 3 - 5 Hindernissen mit geringer Höhe (max. 80 cm) und einem Abstand von ca. 7 m
Hinweis: Die Hindernisse sind so aufzubauen, dass zwischen den einzelnen Hindernissen ein Schritt oder ein Doppelstockschub möglich ist.

Wertung: Unterlaufen der Hindernisse ohne Verlassen der Begrenzungen.

9. „Einbeinfahren“

In leicht abfallendem Gelände überfahren von 4 Spurhindernissen, die in einem Abstand von ca. 5 m wechselseitig platziert ein kurzzeitiges Anheben des rechten und linken Beines erfordern.

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

Wettkampfklasse IV Mixed (3 Mädchen/ 3 Jungen)

Der Wettkampf IV/ Skilanglauf ist ein Wettkampf für gemischte Mannschaften der Jahrgänge 2002-2005 (ab der Jahrgangsstufe 5) und wird – soweit in dieser Ausschreibung nicht anderes festgelegt ist – nach der Deutschen Wettkampfordnung für Ski (DWO, neueste Ausgabe) ausgetragen.

Eine Mannschaft besteht aus 3 Schülerinnen und 3 Schülern, die einer Schule angehören müssen.

Bei der **Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen** wird der Wettkampf als Techniksprint (über 1km in der Freien Technik (Skating-Ski) durchgeführt. Dabei müssen in einem Geländeparcours neun verschiedene Stationen angefahren werden (Vielseitigkeitswettkampf).

Für das Ergebnis zählt die Summe der Zeiten der 2 besten Einzelläuferinnen und der 2 besten Einzelläufer.

Beim **Bundesfinale JTFO** können die Schülerinnen und Schüler sowohl in den Einzelläufen als auch in einem Staffelwettbewerb an den Start gehen. Eine Staffel besteht aus 2 Schülerinnen und 2 Schülern und kann nur aus jenen Läuferinnen/Läufern gebildet werden, die auch in den Einzelläufen für die gemeldete Mannschaft gestartet sind. Jede Mannschaft stellt eine Staffel.

Der Einzelwettkampf wird als Techniksprint über 1 km in der Freien Technik durchgeführt. Im Staffelwettbewerb (4 x 2 km) starten in einer Staffel 2 Mädchen und 2 Jungen, wovon jeweils ein Mädchen und ein Junge in der Klassischen Technik laufen müssen. Die Reihenfolge der Staffel ist wie folgt festgelegt:

1. Starter - Mädchen Klassische Technik
2. Starter - Junge Klassische Technik
3. Starter - Mädchen Freie Technik
4. Starter - Junge Freie Technik

Für die Gesamtmannschaftswertung zählen die Summe der Zeiten der zwei besten Einzelläuferinnen (Mädchen), der zwei besten Einzelläufer (Jungen) und die Staffezeit.

Im Technikparcours sind vom Start bis zum Ziel 9 Aufgaben zu erfüllen (beim Bundesfinale 12 Aufgaben). Die Module können je nach Schnee- und Geländeformation vor Ort in der Reihenfolge verändert werden.

1. Kreisverkehr

Umlaufen von zwei Hindernissen (Durchmesser ca. 3 - 5 m) mit maximaler Geschwindigkeit - 1. Hindernis im Uhrzeigersinn (rechts herum) und 2. Hindernis entgegen dem Uhrzeigersinn (links herum). Bei einem Hindernisabstand von ca. 5 m kann der Übergang vom 1. zum 2. Hindernis flüssig erfolgen.

Wertung: Bei falscher Ausführung (Laufrichtung, Auslassen eines Hindernisses u. a.) muss die Aufgabe vom Ausgangspunkt neu begonnen werden.

2. Slalomparcours

An einem flachen Hang ist ein Slalomparcours von ca. 100 m Länge mit 10 Slalomstangen gesetzt. Der Abstand der Slalomstangen ist vertikal und horizontal dem Gelände angepasst.

Überholen im Parcours ist erlaubt.

Wertung: Bei Auslassen einer oder mehrerer Slalomstangen muss die Schülerin/der Schüler bis über die letzte ausgelassene Slalomstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

3. Durchfahren eines „Schlauches“

Nach einer Abfahrt aus höherer Geschwindigkeit muss ein „Schlauch“ durchfahren werden.

Dieser geländeangepasste Engpass sollte eine maximale Breite von ca. 70 cm und eine Länge von ca. 15 m haben.

Wertung: Erwartet wird ein flüssiges Fahren innerhalb der Begrenzungen.

Sollten die Begrenzungen überschritten werden, so ist ein erneuter Versuch vom Anfang des Schlauches zu starten.

4. Doppelstockschub

Auf leicht fallendem Gelände ist eine Strecke von ca. 150 m im Doppelstockschub mit oder ohne Zwischenschritt zu durchlaufen.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollten zwei Parallelsuren zur Verfügung stehen.

Wertung: Technikfehler werden nicht geahndet, da die vorgegebene Technik in diesem Streckenabschnitt die schnellste Technik ist.

5. „Umtreten“

Auf ebenem Gelände muss ein Slalomparcours mit 8 Torstangen - auf einer Strecke von ca. 20 m Länge und ca. 5 m Breite versetzt aufgebaut - in der Technik des „Umtretens“ durchlaufen werden.

Wertung: Bei Auslassen von Torstangen muss die Schülerin/der Schüler bis vor die letzte ausgelassene Torstange zurückgehen und den Parcours von hier an fortsetzen.

6. Grätenschnitt am Anstieg

Ein steiler Anstieg mit einer Streckenlänge von ca. 30 m soll im Grätenschnitt mit Stockeinsatz bewältigt werden.

Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollte der Streckenabschnitt entsprechend breit angelegt werden. Sollte ein entsprechendes Gelände nicht vorhanden sein, dann kann diese Aufgabe auch aus dem Parcours herausgenommen werden.

Wertung: Bei fehlerhafter Technikausführung (Skating-Technik) muss die Aufgabe von Beginn an wiederholt werden.

7. „Wellenfahren“

Auf abfallendem Gelände überfahren von 3 - 5 Wellen bei einem Wellenabstand von ca. 4 - 5 m.

Wertung: Flüssiges Überfahren der Wellen.

Bei Verlassen der Wellenbahn ist eine Wiederholung vom Beginn der Wellenbahn erforderlich.

8. „Unterlaufen“ von Hindernissen

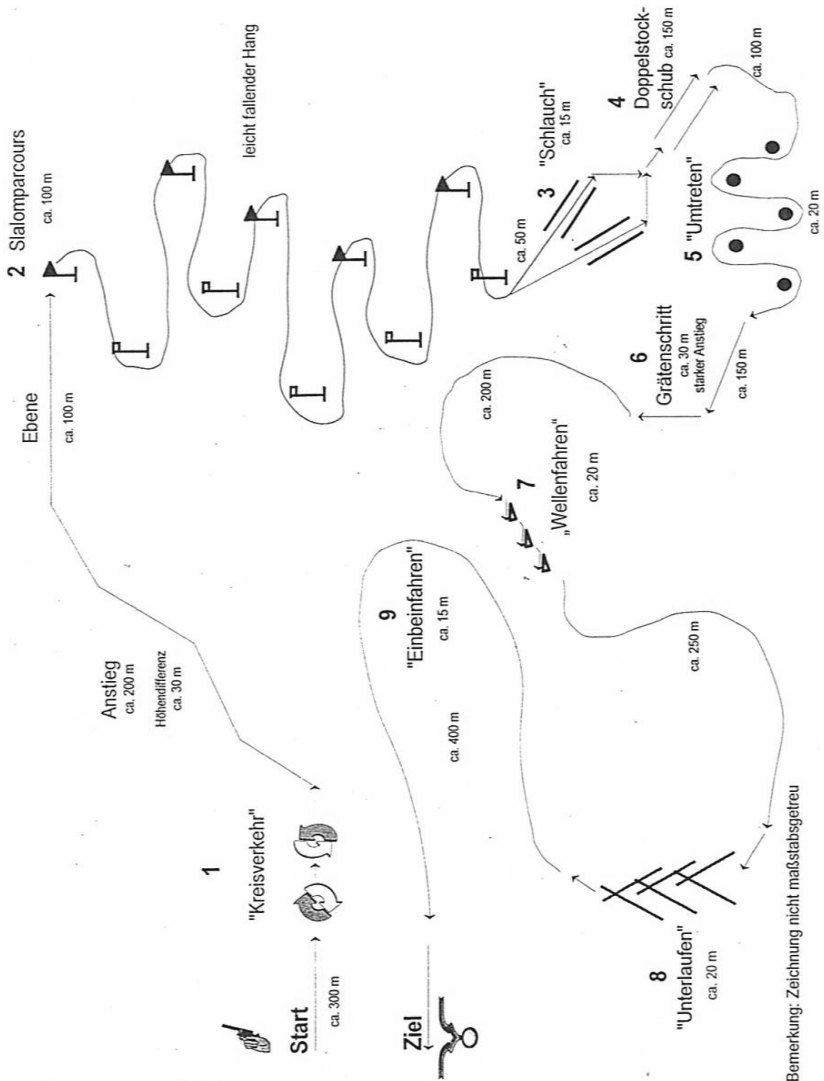
Auf ebenem Gelände ca. 20m „unterlaufen“ von 3 - 5 Hindernissen mit geringer Höhe (max. 80 cm) und einem Abstand von ca. 7 m
Hinweis: Die Hindernisse sind so aufzubauen, dass zwischen den einzelnen Hindernissen ein Schritt oder ein Doppelstockschub möglich ist.

Wertung: Unterlaufen der Hindernisse ohne Verlassen der Begrenzungen.

9. „Einbeinfahren“

In leicht abfallendem Gelände überfahren von 4 Spurhindernissen, die in einem Abstand von ca. 5 m wechselseitig platziert ein kurzzeitiges Anheben des rechten und linken Beines erfordern.

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.



Die Meldungen sind bis zum 19. Dezember 2014 über die zuständigen Ausschüsse für den Schulsport bei der Landesstelle für den Schulsport einzureichen.

Für alle Veranstaltungen des Landessportfestes sind Schiedsgerichte - siehe Ziffer 1.8 - zu bilden.

Alle Termine sind dem Terminplan zu entnehmen.