



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Landessportfest der Schulen in Nordrhein-Westfalen 2022/2023

Skilanglauf



© DOSB/Sportdeutschland

WK I	WK II	WK III	WK IV*	WK V
--	2006-2009	2008-2011	2010-2013	Klasse 3 & 4

* nur für Schülerinnen und Schüler ab der Jahrgangsstufe 5

Austragungsmodus und Qualifikation

In den Wettkampfklassen II, III und IV werden Wettkämpfe für Mädchen- und Jungenmannschaften angeboten.

Die Wettkämpfe im Skilanglauf des Landessportfestes der Schulen werden als Mannschaftswettkampf ausgeschrieben. Die Skiwettkämpfe werden in Form von Einzelläufen durchgeführt. Die Landesmeisterschaft wird an 1 Tag ausgetragen.

Die Landessiegermannschaften der Wettkampfklasse III und IV werden ausschließlich durch die Teilnahme an der Landesmeisterschaft ermittelt und qualifizieren sich dann grundsätzlich für die Finalwettkämpfe des Bundeswettbewerbes **Jugend trainiert** für Olympia & Paralympics. Die Wettkämpfe in der Wettkampfklasse II enden auf Landesebene.

Wettkampfbestimmungen

Wettkampfklassen II und III

Der Skilanglauf in den Wettkampfklasse II und III ist ein Wettkampf für Mädchen- und Jungenmannschaften. Er wird – soweit in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist – nach der Deutschen Wettkampfordnung für Skilanglauf (DWO, neueste Ausgabe)¹ ausgetragen.

Eine Mannschaft besteht maximal aus 7 Mitgliedern, die derselben Schule angehören müssen.

Bei der Landesmeisterschaft in Nordrhein-Westfalen müssen die Schülerinnen und Schüler in beiden Wettkampfklassen zunächst den nachfolgend beschriebenen Vielseitigkeitsparcours durchlaufen und anschließend einen ca. 2 km langen Langlauf bewältigen. Dabei müssen in einem Geländeparcours 9 verschiedene Stationen angefahren werden. Die Module des Vielseitigkeitsparcours können je nach Schnee- und Geländeformation vor Ort in der Reihenfolge verändert werden.

Bei der Landesmeisterschaft werden nur Einzelläufe und keine Staffeln durchgeführt. 2 Mitglieder jeder Mannschaft müssen in der klassischen Technik antreten. Für die Gesamtmannschaftswertung zählt die Summe der Zeiten der 5 besten Einzelwertungen, von denen maximal 4 Zeiten aus der Freien Technik einbezogen werden. Siegermannschaft ist diejenige mit der geringsten Gesamtzeit.

Wettkampfklasse IV

Der Skilanglauf in der Wettkampfklasse IV ist ein Wettkampf für gemischte Mannschaften ab der Jahrgangsstufe 5 und wird - soweit in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt ist - nach der Deutschen Wettkampfordnung für Skilanglauf (DWO, neueste Ausgabe)² ausgetragen.

Eine Mannschaft besteht aus 3 Schülerinnen und 3 Schülern, die derselben Schule angehören müssen. Bei der Landesmeisterschaft wird der Wettkampf als Vielseitigkeitswettkampf durchgeführt. Dabei müssen in dem nachfolgend beschriebenen Vielseitigkeitsparcours 9 verschiedene Stationen angefahren werden. Er wird generell in der freien Technik ausgetragen, wobei der Vielseitigkeitsparcours in den einzelnen Hindernissen die jeweilige Aufgabe bzw. Laufart in der Aufgabe vorgibt.

Von maximal 6 gemeldeten Mannschaftsmitgliedern kommen 4 in die Wertung, d.h. es werden die Laufzeiten der beiden besten Mädchen und der beiden besten Jungen

¹ www.deutscherskiverband.de

² www.deutscherskiverband.de

einer jeden Mannschaft addiert. Siegermannschaft ist diejenige mit der geringsten Gesamtzeit.

Streckenarten

1. Vielseitigkeitsparcours (WK II, WK III und WK IV)

Es wird ein Vielseitigkeitsparcours mit 9 verschiedenen gestalteten Hindernissen über insgesamt 1 km Länge in der freien Technik durchlaufen (die Module können je nach Schneelage und Geländeformation vor Ort in der Reihenfolge verändert werden). Wie das jeweilige Hindernis zu passieren ist, wird auf einer Tafel am Anfang des Hindernisses dargestellt und wird durch ein zweites Schild beendet. Das einwandfreie Bewältigen eines Hindernisses wird kontrolliert und kann bei falscher Ausführung (wird durch Vielseitigkeitskontrolleur festgestellt) mit den nachstehend unter Wertung beschriebenen Maßnahmen geahndet. Überholen im Parcours ist selbstverständlich erlaubt. Die Hindernisse sind:

a) Kreisverkehr

Umlaufen von 2 Hindernissen (Durchmesser ca. 3 – 5 m) mit maximaler Geschwindigkeit: Erstes Hindernis im Uhrzeigersinn (rechts herum) und zweites 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.

b) Slalomparcours

An einem flachen Hang ist ein Slalomparcours mit etwa 10 Slalomstangen gesetzt. Der Abstand der Slalomstangen ist vertikal und horizontal dem Gelände angepasst.

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

c) 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 von Anfang des Schlauches zu starten.

d) Doppelstockschub

Auf leicht fallendem Gelände ist eine Strecke im Doppelstockschub mit oder ohne Zwischenschritt zu durchlaufen. Hinweis: Um einen reibungslosen Gesamtablauf zu gewährleisten, sollten 2 Parallelpuren zur Verfügung stehen.

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

e) ‚Umtreten‘

Auf ebenem Gelände muss ein Slalomparcours mit ca. 8 Torstangen in der Technik des ‚Umtretens‘ durchlaufen werden.

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

f) Grätenschritt am Anstieg

Ein steiler Anstieg soll im Grätenschritt mit Stockeinsatz bewältigt werden.

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

g) Wellenfahren

Überfahren von 3 – 5 Wellen auf abfallendem Gelände 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.

h) Unterlaufen von Hindernissen

Unterlaufen von 3 – 5 Hindernissen auf ebenem Gelände 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: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

i) ‚Einbeinfahren‘

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

Wertung: Korrektes Überfahren und Einhalten der Laufspur.

2. Langlaufstrecke 2 km (nur WK II und III)

Direkt aus dem Hindernisparcours heraus ist eine Langlaufstrecke von 2 km zu bewältigen.

Weitere Regelungen

Weitere Regelungen zur Startberechtigung, Bildung von Schiedsgerichten, Aufsicht, Wettkampfkleidung etc. sind der Ziffer 1 der Ausschreibung *Schulsport-Wettkämpfe in Nordrhein-Westfalen 2022/2023* zu entnehmen.

Meldeverfahren

Meldungen zur Landesmeisterschaft sind auf dem offiziellen Meldeformular Skilanglauf³ (inkl. Unterschrift und Schulstempel)

bis zum 14.12.2022

über die zuständigen Ausschüsse für den Schulsport bei der Landesstelle für den Schulsport einzureichen.

Weitere Regelungen zur Mannschaftsmeldung sind der Ziffer 1.6 der Ausschreibung *Schulsport-Wettkämpfe in Nordrhein-Westfalen 2022/2023* zu entnehmen.

³ www.sporttalente.nrw

