

# Regeln für den Einrad Mehrkampf

## für Nachwuchsfahrerinnen und Nachwuchsfahrer

Stand 6. Dezember 2008

Wertung: Die Punkte aller Disziplinen (1-10) werden addiert. Pro Disziplin (1-10) wird jeweils die höchste Punktzahl gewertet.

Altersklassen: Weiblich und männlich getrennt  
6 Jahre und jünger (U7)  
7 und 8 Jahre (U9)  
9 und 10 Jahre (U11)  
11 und 12 Jahre (U13)  
13 und 14 Jahre (U15)  
15 Jahre und älter (Ü15)

Alle handelsüblichen **Einräder** mit einer **Radgröße** von **20" oder kleiner** (also auch 18", 16" oder 12") sind erlaubt. Jede handelsübliche Kurbellänge ist erlaubt.

Ein 20" Einrad mit 100 mm Kurbeln und griffigen Kunststoffpedalen ist empfohlen.

Achtung, in vielen Turnhallen sind **Hallenreifen** Pflicht.

Damit seid ihr auch für Wettkämpfe nach IUF bis einschließlich Altersklasse U 11 richtig ausgestattet.

Für das 50 m Rennen sind Knieschützer, Handschuhe und Helm empfohlen. Insbesondere **stets auf zuverlässig gebundene und kurze Schnürsenkel achten!**

Zur Info: Bei Wettkämpfen nach IUF (z.B. Bayerische Meisterschaft im Einradrennen) sind Knieschützer und Handschuhe Pflicht. Für einige Disziplinen besteht zusätzlich Helmpflicht.

### 1.) 50 m Rennen (auch als Schleife oder Rundkurs in der Halle möglich)

Der Veranstalter kann zwischen gerader Strecke, Rundkurs oder Schleife wählen, die Kurvenradien sollen aus Sicherheitsgründen immer größer als 4 m sein. Der Veranstalter entscheidet ob Einzelstarts oder Gruppenstarts durchgeführt werden.

Gestartet wird aus dem Stillstand an Startstangen (Pfosten zum Festhalten). Das Rad muss bis zum letzten Startsignal komplett hinter der Startlinie sein. Nur ein Versuch, **wiederaufsteigen ist nicht erlaubt**. Der Fahrer muss innerhalb seiner Bahn bleiben. Der Fahrer muss kontrolliert auf den Einrad sitzend komplett die Ziellinie überfahren.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der **vordere Teil** des **Reifens** die Ziellinie überquert.

Aus der gefahrenen Zeit (t) in Sekunden (auf ein Zehntel gerundet) werden die Punkte nach folgender Formel ermittelt:

$$(30-t)*100=\text{Punkte}$$

Beispiel:

Eine gefahrene Zeit (handgestoppt) von z.B. 23,95 s gerundet 24,0 s ergibt 600 Punkte.

## 2.) 10 m Langsam Vorwärts zwischen zwei Linien im Abstand von 30 cm

Jeder Teilnehmer hat dabei 2 Versuche. Auch hier wird an Startstangen gestartet.

**Dabei ist muss jeder Teilnehmer:**

- Zwischen den Linien und auf dem Einrad bleiben
- Immer vorwärts fahren (also nicht stehen bleiben, rückwärts fahren oder pendeln)
- Das Rad muss dabei immer in Fahrtrichtung gerichtet sein (max. 45° zur Fahrtrichtung verdrehen ist erlaubt)

Aus der gefahrenen Zeit (t) in Sekunden (auf ein Zehntel gerundet) werden die Punkte nach folgender Formel ermittelt:

$$t \cdot 50 = \text{Punkte}$$

Z.B. Eine handgestoppte Zeit von 19,14 s gerundet 19,1 s ergibt 955 Punkte  
Gewertet wird nur der bessere der beiden Versuche.

Maximale Punktzahl 1500 Punkte bei 30 Sekunden oder mehr.

## Slalom, Kreise und Achter

**Nur ein Versuch pro Übung!**







Gestartet wird an Startstangen oder anderen geeigneten Festhaltehilfen oder auch mit Hilfestellung.

### 3.) Slalom

- a) 100 Punkte Slalom durch 5 Hütchen im Abstand von je 3 m
- b) 150 Punkte Slalom durch 5 Hütchen im Abstand von je 2 m
- c) 200 Punkte Slalom durch 5 Hütchen im Abstand von je 1 m

### 4.) Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn

Für jede Richtung darf extra mit Festhaltehilfe gestartet werden. Zur Orientierung dient der Basketball-Mittelkreis oder einer der Kreise an der Basketball-Freiwurflinie. Diese Kreise haben einen Radius von 1,8 m (3,6 m Durchmesser). Der Kreismittelpunkt wird z.B. mit einem Hütchen markiert.

- a) je 50 Punkte Um den Basketball-Mittelkreis fahren (bis zu einem Meter Abstand)  
je 50 Punkte für einmal im  und einmal gegen  den Uhrzeigersinn
- b) je 100 Punkte Innerhalb des Basketball-Mittelkreises (1,8 m Radius) fahren  
je 100 Punkte für einmal im  und einmal gegen  den Uhrzeigersinn
- c) je 150 Punkte Für drei Runden innerhalb des Basketball-Mittelkreises im  und für drei Runden gegen  den Uhrzeigersinn.

### 5.) Achter

- a) 100 Punkte Einen Achter innerhalb eines Feldes von 6 m x 9 m  
(1/3 vom Volleyballfeld)
- b) 150 Punkte Einen Achter innerhalb eines Feldes von 3 m x 9 m  
(1/6 vom Volleyballfeld)
- c) 200 Punkte Einen Achter innerhalb des Basketball-Mittelkreises fahren

## Einrad Tricks

**Nur ein Versuch pro Übung!** Pro Disziplin zählt nur der Unterpunkt mit der jeweils höchsten vom Teilnehmer erreichten Punktzahl.

### 6.) Auf- und Absteigen

- a) je 50 Punkte Freier Aufstieg an einer (5 cm bis 12 cm dicken) Niedersprungmatte, mit dem rechten Fuß zuerst auf dem Pedal und 3 Radumdrehungen fahren; das gleiche mit dem linken Fuß zuerst auf dem Pedal
- b) je 100 Punkte Freier Aufstieg mit rechts und 3 Radumdrehungen fahren, kontrolliert "in Zeitlupe" nach hinten absteigen, das Einrad dabei festhalten; das gleiche mit dem linken Fuß zuerst auf dem Pedal
- c) 250 Punkte Einrad schieben, aufsteigen und dabei immer in einer Vorwärtsbewegung bleiben. Nach 3 oder mehr Radumdrehungen nach vorne absteigen bzw. abspringen und dabei das Einrad festhalten

### 7.) Rückwärts fahren

Start von Startstange (Pfosten zum Festhalten)

- a) je 10 Punkte pro Meter rückwärts, an einer Hand geführt, maximal 100 Punkte
- b) je 20 Punkte pro Meter rückwärts, maximal 200 Punkte
- c) 250 Punkte 10 m rückwärts zwischen zwei Linien im Abstand von ca. 60 cm

### 8.) Hüpfen und Springen

- a) je 10 Punkte pro Hüpfen in folge mit Festhalten (an Sprossenwand), max. 100 Punkte
- b) je 20 Punkte pro Hüpfen in folge ohne Festhalten (Start mit Festhalten) max. 200 Punkte
- c) 250 Punkte fahren, 5 mal springen und danach 3 Radumdrehungen weiterfahren
- d) 300 Punkte 20 cm weit springen (vorwärts oder seitlich), danach mindestens 3 Radumdrehungen weiterfahren

### 9.) Einbeinig Fahren

- a) je 10 Punkte Pro Radumdrehung (in folge) einbeinig gefahren mit Festhaltehilfe (z.B. Kastengasse oder Hand) max. 50 Punkte je Seite
- b) je 20 Punkte Pro Radumdrehung einbeinig frei gefahren gibt es 20 Punkte, maximal 200 Punkte (= 10 Radumdrehungen in folge) pro Seite, also 400 Punkte wer 10 Radumdrehungen einbeinig sowohl mit dem rechten Fuß als auch mit dem linken Fuß schafft. Start auch mit Hilfestellung erlaubt
- c) je 250 Punkte Start an einer Startstange, spätestens bei der 5 Meter Linie muss der linke Fuß weg vom Pedal sein, 10 Radumdrehungen nur mit dem rechten Fuß; das gleiche mit dem rechten Fuß weg und mit links einbeinig fahren.

### 10.) Radlauf (wheel walk)

- a) 50 Punkte 5 m mit Festhaltehilfe rechts und links z.B. Kastengasse oder 2 Partner
- b) je 20 Punkte je Meter an einer Hand geführt, maximal 200 Punkte (10 m)
- c) je 50 Punkte je Meter frei, maximal 250 Punkte (5 m)