



Beskrivelse af Teknikøvelser til Shimano Liga Lundby Bakker, Aalborg, Lørdag 14 September, 2019

Teknikøvelserne til dette løb består af 5 øvelser. Hver øvelse består af 3 del-øvelser. Øvelserne gennemføres og pointgives efter følgende generelle regler:

- Rytterne har ét forsøg til at gennemføre hver øvelse.
- Der kan kun være én rytter pr. øvelsen ad gangen.
- Øvelserne skal gennemføres i rækkefølgen del-øvelse 1, 2 og 3.
- Rytteren må ikke røre jorden når en del af cyklen har krydset (overskredet) startlinjen og før sidste del-øvelse er gennemført.
- Når en del-øvelse gennemføres, gives der point for denne.
- Hvis en del-øvelse ikke gennemføres, gives der ikke point for denne og rytteren kan ikke opnå point for de resterende øvelser.
- Herudover gælder der specifikke regler for den enkelte øvelse.

Af praktiske årsager er det kun de ryttere, der er i gang med øvelserne, samt dommerne, der må være på teknikområdet under gennemførelse af teknikøvelserne.

Der må der ikke foretages ændringer på cyklen mellem XC løbet og teknikøvelserne. Dog må sadelhøjden ændres inden teknikøvelsernes start, men ikke justeres mellem øvelserne. Køres der med dropper post under XC løbet, må denne gerne benyttes.

Point for hver af de 5 øvelser tæller som følger:

Point	U11 & U13 (tillægstid (s))	U15 (tillægstid (s))	U17 (tillægstid (s))
0	9	15	30
1	6	10	20
2	3	5	10
3	0	0	0

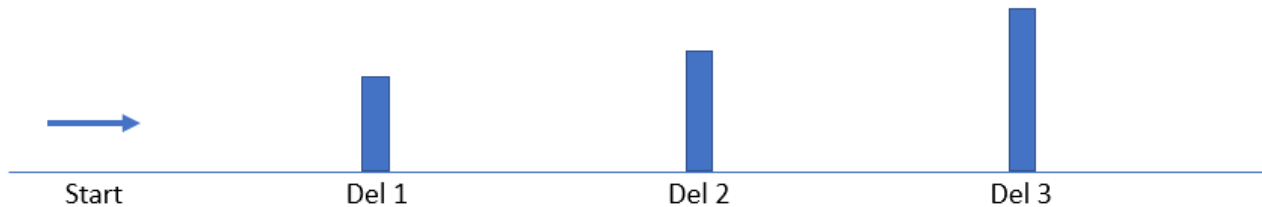
Generelt for alle øvelser er at de kommer til at foregå på et rimeligt plant område med grus eller græs.

Der vil være briefing af teknikøvelser lørdag den 14. september kl. 11.00. Dette er den eneste gennemgang der vil være af øvelserne. Øvelserne bliver opstillet fredag eftermiddag og vil være åben for træning herefter.



Øvelse 1: Bonnyhop

Øvelse 1 består af 3 forhindringer, som skal forceres uden at forhindringerne væltes. De må således gerne røres, men ikke væltes. Opstilling er som på figur herunder.



Figur 1: Øvelsesbanen "Bonnyhop" set fra siden.

Ovenstående figur viser øvelsen set fra siden. Højden på 1, 2 og 3 justeres efter følgende tabel:

Del-øvelse	U11 & U13 (cm)	U15 & U17 (cm)
1	10	20
2	15	30
3	20	40

Afstanden mellem forhindringerne fastlægges på dagen.

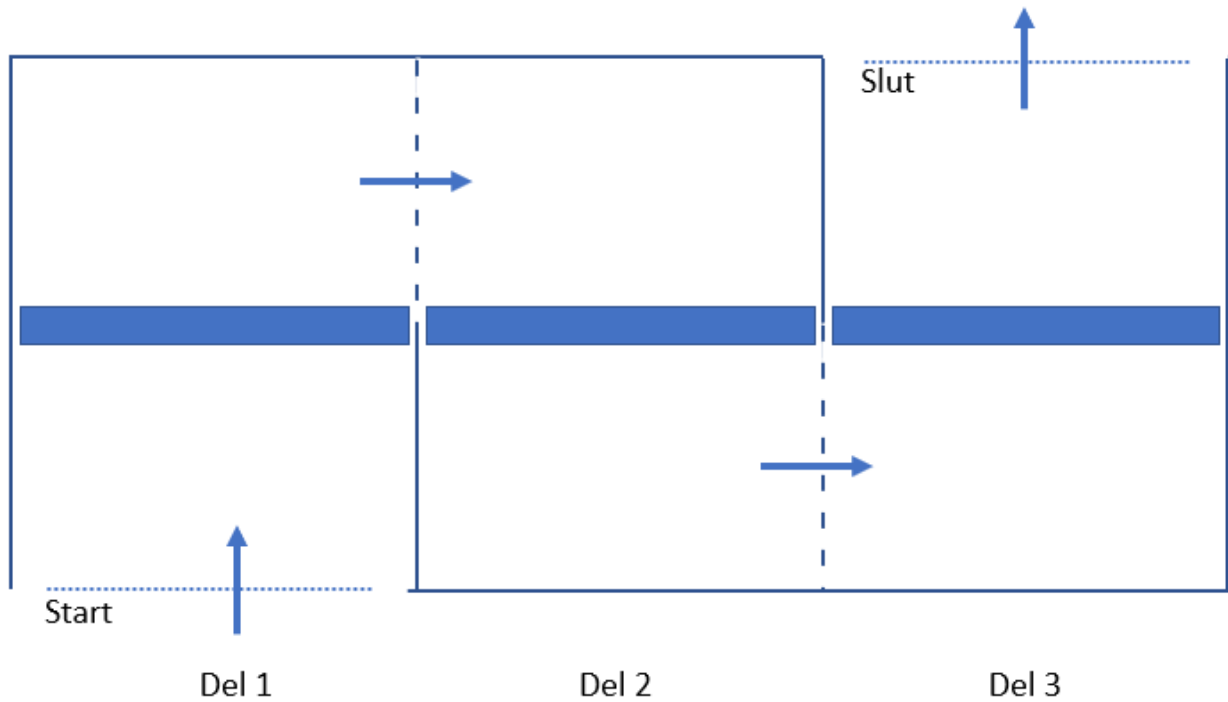
Øvelsesspecifikke regler:

- Man må gerne røre bommene, men hvis de vælter ved kontakt med cyklen eller rytteren, så tæller det som ikke gennemført.

Afstanden mellem forhindringerne fastlægges på dagen.



Øvelse 2: Labyrinth



Figur 2: Øvelsesbanen "Labyrinth" set ovenfra.

Figuren viser øvelsen set ovenfra. Der sker følgende tilpasninger af højden på forhindringerne efter stratgruppe:

Del-øvelse	U11 & U13 (cm)	U15 & U17 (cm)
1	10	15
2	15	25
3	15	30

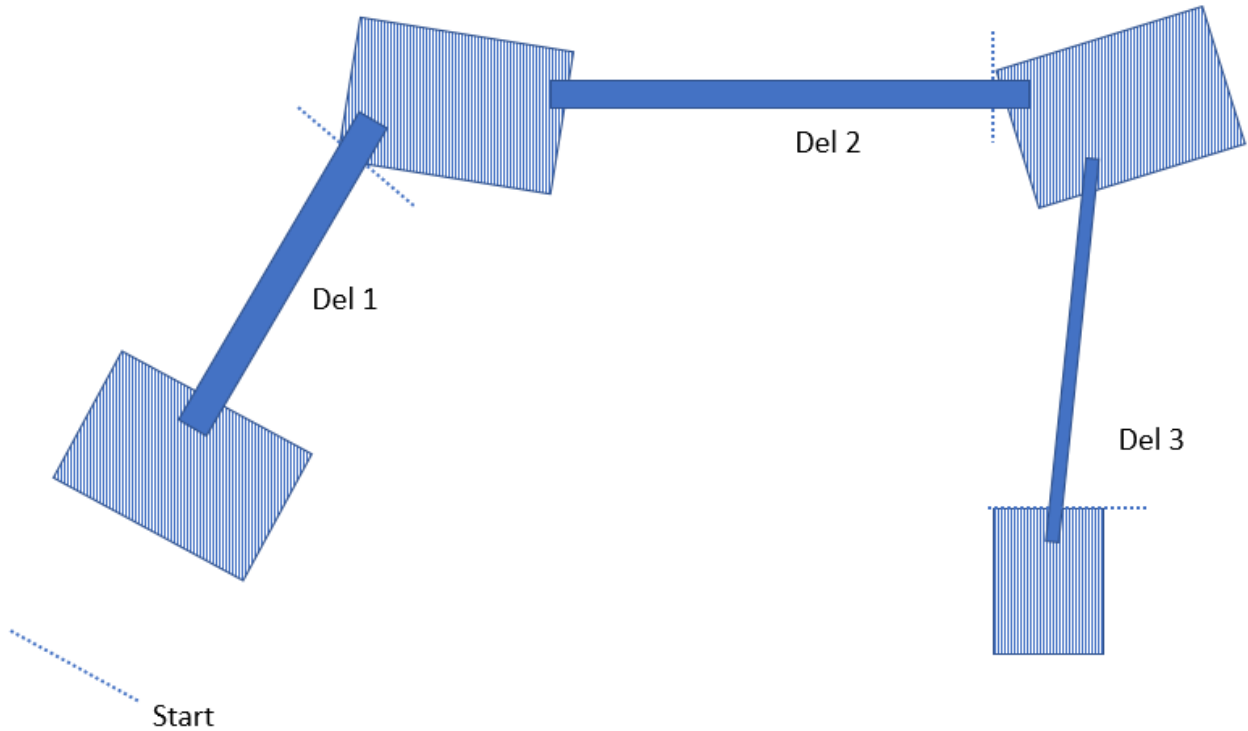
Øvelsesspecifikke regler:

- Forhindringerne må ikke vælte
- Del-øvelsen er gennemført når del af cykel har krydset linjen til næste del-øvelse.
- Cyklen må ikke krydse eller røre markeringen der afgrænser hver deløvelse.

Området vil være ca. en cykels bredde på hver side af forhindringerne, men den endelige størrelse vil blive fastlagt på dagen.



Øvelse 3: Balance



Figur 3: Øvelsesbanen "Balance" set ovenfra.

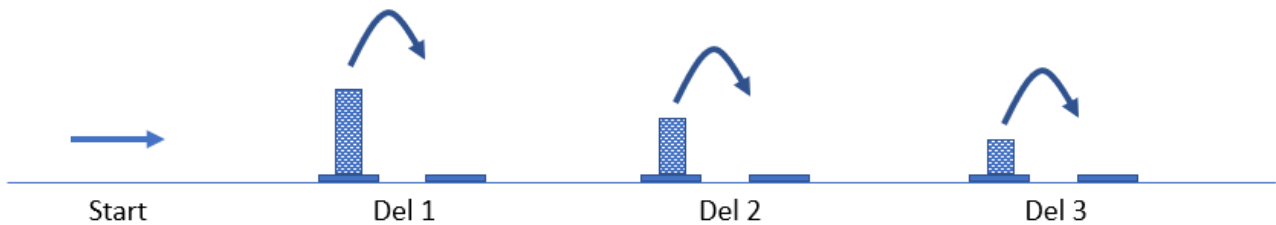
Ovenstående figur viser en skitse af øvelsen set ovenfra. Øvelsen er opdelt i 3 del-øvelser adskilt med en stiplede linje. Linjen markerer overgangen mellem de forskellige del-øvelser i øvelsen. Bredden på plankerne bliver som følger og er ens for begge starter: 20, 15 og 10 cm. Plankerne bliver ca. 3 meter lange. Den præcise opsætning af øvelsen vil blive fastlagt på dagen. Hver platform består af 2 EUR-paller, dog er den sidste platform lidt mindre.

Øvelsesspecifikke regler:

- Del-øvelsen er gennemført når hele cyklen har passeret opdelingen mellem del-øvelserne eller afsluttende streg.
- Rytteren må ikke røre de dele (paller, planker og plader) øvelsen er opbygget af.



Øvelse 4: Platform til platform



Figur 4: Øvelsesbanen for "Platform-til-platform" set fra siden.

Øvelsen forløber som ses på ovenstående figur. Øvelsen består i at samle en genstand op fra en platform og placere den på næste platform uden at genstanden vælter. Når genstanden er placeret på den efterfølgende platform, så er deløvelsen afsluttet.

Øvelsesspecifikke regler:

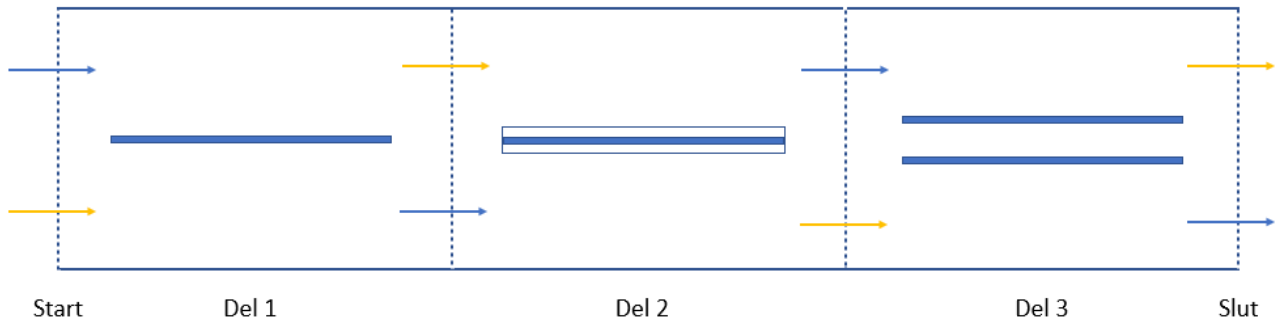
- Den opsamlede genstand må ikke røre jorden under øvelsen.
- Øvelsen er gennemført når genstanden er placeret på platformen og bliver stående uden at vælter.

Afstanden mellem forhindringerne, samt den endelige størrelse af genstandene, fastlægges på dagen.



Øvelse 5: Hop sidelæns

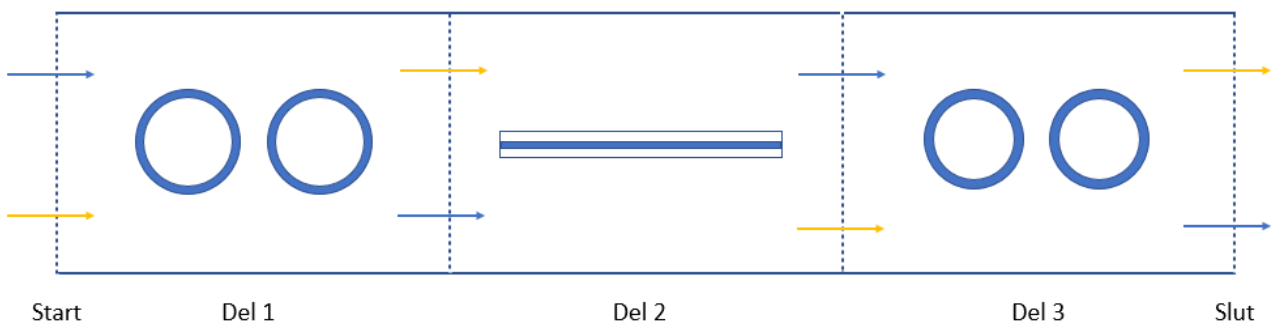
Denne øvelse har separat diagram for første og anden start.



Figur 5: Øvelsesbanen "Hop sidelæns" for U11/U13 set ovenfra.

Gennemførelse U11 og U13:

Rytteren starter enten i højre eller venstre side. Første deløvelse gennemføres ved at hoppe over en pind i ét hop sidelæns uden at cyklen rører denne. Der må gerne hoppes før og efter forhindringen er forceret. Planken i del-øvelse 2, skal forceres sådan at forhjulet først løftes over og dernæst baghjul, uden mellem hop. De to pinde i deløvelse 3 forceres gennem to sidelæns hop uden mellemhop.



Figur 6: Øvelsesbanen "Hop sidelæns" for U15/U17 set ovenfra.

Gennemførelse U15 og U17:

Rytteren starter enten i højre eller venstre side. Dækkene i deløvelse 1 og deløvelse 3 forceres ved først at hoppe ind i dækkene og derefter ud til modsatte side uden justerende mellemhop. Mellem del-øvelser må der gerne laves mellemhop. Planken i del-øvelse 2, skal forceres sådan at forhjulet først løftes over og dernæst baghjul, uden mellem hop.

Øvelsesspecifikke regler:

- Cyklen eller rytter må ikke komme i kontakt med de dæk, planker og pinde der skal forceres i øvelserne
- Planken i del-øvelse 2 må ikke vælte når den passerer.
- Cyklen må ikke røre eller overskride markeringen af øvelsen.
- Der må gerne laves justerende hop før og efter forceringen af forhindringerne i øvelserne.

Størrelse på afmærkningen fastsættes på dagen.