

Mountainbike – Schulsportmeisterschaft NRW

Samstag, 25. Mai 2024 in
Essen

Mountainbike Parcours
(ohne Zeitbegrenzung)

ÜBUNG 1



Befahren einer Klötzchengasse

Für alle Wettkampfklassen gleich:
Beim Befahren darf kein Klötzchen umgeworfen werden.

Fehler: WK V: 2 Strafsekunden je umgefallenen Klotz,
maximal 8.
WK I – IV: 5 / maximal 20 Strafsekunden

ÜBUNG 2



Befahren einer Wippe

Für die Wettkampfklassen (I, II, III):
Fahren bis zur Haltemarkierung auf der Wippe,
kurzes Anhalten, weiterfahren; alles ohne
Bodenberührung; Anhalten: Räder müssen kurz in Ruhe
sein
(WK IV,V) = durchfahren ohne Stopp

Fehler: WK V: 8 Strafsekunden
WK I – IV: 20 Strafsekunden

ÜBUNG 3



Befahren von Paletten

Für die Wettkampfklassen (I,II,III): ohne Bodenberührung
(ggf. verkürzte Strecke)

Für die Wettkampfklassen (IV,V): mit Vierkant Holz zur
Auffahrt

Fehler: 8 (nur WK V) bzw. 20 (WK I - IV) Strafsekunden

ÜBUNG 4



Kreisel (Vorderrad außerhalb)

Für alle Wettkampfklassen gleich:
in Kreis an markierter Stelle ein- und gegenüber mit dem
Vorderrad rausfahren, es muss eine ganze Runde mit dem
Vorderrad außerhalb und dem Hinterrad innerhalb des
Kreises gefahren werden.

Fehler: 2 Strafsekunden (für (Ein-/Ausfahrt nicht an
markierter Stelle, Fuß absetzen, Festhalten oder
Abstützen, sowie Hüpfen oder Springen),
maximal 8 (nur WK V)
WK I – IV: 5 / max.20 Strafsekunden

ÜBUNG 5



Balltransport

Für alle Wettkampfklassen gleich:

Ball aufnehmen (Höhe etwa 20 cm), transportieren und im Ziel ablegen. Ball darf nicht auf Boden fallen, Ball muss auf Abstellfläche liegen bleiben, keine Bodenberührung erlaubt.

Fehler: 8 (nur WK V) bzw. 20 (WK I – IV)

ÜBUNG 6



Palettenwand

Für Wettkampfklassen I – IV:

Senkrecht anfahren an eine „Wand“, 3 Sekunden angelehnt stehen bleiben; Rad „zurückziehen“ und nach rechts wegfahren; die Füße dürfen während der gesamten Übung den Boden nicht berühren.

Fehler: (WK I – IV) 20 Strafsekunden

WK V: 3sec auf der Stelle in einem fixen Korridor stehen bleiben

Fehler: 8 Strafsekunden

ÜBUNG 7



Überraschungsaufgabe

Je nach Gegebenheiten vor Ort, besteht die Möglichkeit einer Überraschungsaufgabe (für alle WK)!