

Skill Level Regler

1.1 SKILL LEVEL REGLER

Nedenstående samling af skill levels, er blevet sammensat ud fra års erfaring fra unicyklistere over hele verden. De har til formål at fremme og opmuntre unicyklistere til at dygtiggøre sig i en bred vifte af forskellige unicykel skills. Disse levels har ingen forbindelse til konkurrencereglerne, andet end i beskrivelsen af hvordan de enkelte skills udføres. Skill level giver unicyklisterne en god hjælp til at fastsætte en række skills de vil lære, og de giver dem en god ide til nye ting de vil prøve.

1.2 GODKENDELSE AF UDFØRTE LEVELS:

For formel godkendelse af et udført skill level, skal unicyklisten have bestået en skill level prøve, med en autoriseret skill level dommer (dette gælder kun ved level 5 og derover). Skill level dommere bliver autoriserede af IUF, eller andre beslægtede Unicykel organisationer. Danske dommere autoriseres af IUF gennem DGI.

1.2.1 GENERELLE REGLER:

- For at kunne bestå et level, skal Unicyklisten kunne udføre alle skills i det samme level ved første forsøg. Der kan dog være op til 3 skills, som kan bestås i andet forsøg. Dette betyder kun en fejl pr. skill, og max. 3 fejl pr. level.
- Alle lavere levels skal bestås, før man kan blive testet til et højere skill level.
- Alle skills (undtagen opstigninger) skal starte med at unicyklisten kører kontrolleret fremad med mindst 3 hjulrotationer. (Inklusiv Level 5 hop på hjulet, og Level 10 Side Ride).
- Alle skills skal afsluttes med at unicyklisten kører fremad med mindst 3 hjulrotationer siddende med begge fødder på pedalerne.
- Skills indenfor hvert level, kan udføres i en hvilken som helst orden.
- Unicyklisten må ikke bruge hjælp (en person, væggen, osv.) under nogen del af testen, i noget som helst level.
- Unicyklisten skal bruge den samme unicykel til at bestå alle skills indenfor samme level.
- Unicyklisten skal fuldende alle skills i et givet level indenfor en time.
- Under testen, må unicyklisten ikke øve sig på nogen af de skills, der er i det pågældende level.
- Unicyklistere må kun testes en gang pr. dag. (pr. Level).

1.2.2 CIRKLER OG 8-TALS FIGURER:

Alle cirkelfigurer skal være større end 1 meter, og mindre end 8 meter i diameter. Det samme gælder for hver halvdel af en 8-tals figur der skal være mellem 1 og 8 meter for hver cirkel (undtaget hvis der står andet, som i level 2 og 3).

PLACERING AF FØDDERNE I "EN-FOD" SKILLS: For alle kørende og pendling med en fod skills, forlæns eller baglæns (Level 4-10): Den fod der ikke bruges, kan placeres hvor som helst unicyklisten ønsker, så længe den er fuldstændig ude af kontakt med pedalerne og hjulet.

1.2.2.1 SADLEN UD SKILLS:

I skills med sadlen ud, må sadlen røre unicyklistens krop, men ingen vægt må hvile på sadlen. Det er tilladt at bruge 1 eller 2 hænder til at tage sadlen ud og ind med. Under udførelsen, må sadlen holdes med 1 eller 2 hænder.

1.2.2.2 HOPPE OG HOP-TWIST SKILLS:

Ved alle hoppe og hop-twist skills, må unicyklisten holde sadlen med en, to, eller ingen hænder.

1.2.2.3 PENDLING SKILLS:

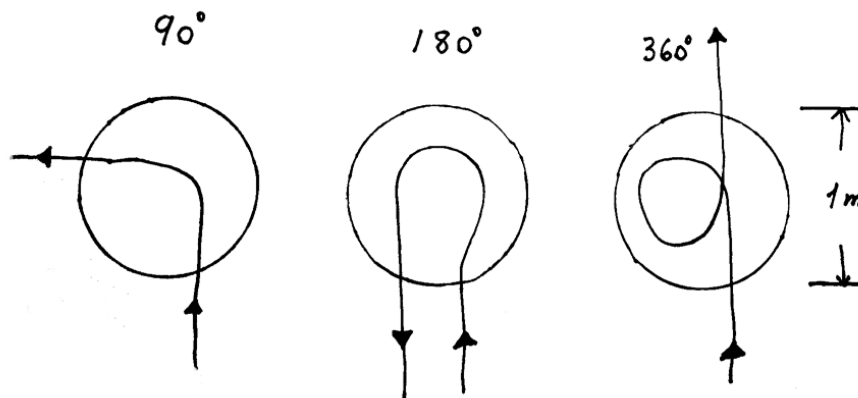
En pendling er en baglæns og forlæns bevægelse af hjulet omkring pedalarmenes lodrette stilling.

1.2.3 BESKRIVELSER AF SPECIFIKKE SKILLS:

Ved enhver skill beskrivelse og/eller forklaring, som ikke står her, henvises til IUF Standard Skill Regler (sektion 4,0 IUF's regelbog) og Standard Skill Liste (sektion 7,0 I IUF's Regelbog), som så **skal** følges. For at bestå et level, skal alle skills udføres som beskrevet.

1.2.3.1 LEVEL 2/3/4: 90°/180°/360° SKARPE DREJ/VENDINGER:

Vendinger skal udføres inden for en cirkel med en diameter på 1 meter. Unicyklisten skal køre i en lige linie op til vendingens start i cirklen (f.eks. må man ikke køre i en spiral, for derpå at lave et 360° drej i slutningen af spiralen), og køre i en lige linie, efter at være kommet ud af cirklen igen. Der skal køres som vist i figurerne nedenunder. Unicyklisten må dreje mere end den vinkel der er angivet, men ikke mindre.:



1.2.3.2 LEVEL 3: 10 X 10 CM FORHINDRING:

En standard 4" x 4", eller to sammensatte stykker, på hver 2" x 4" af træ er acceptable at bruge, også selv om de er smallere end 10cm. Forhindringen skal være en hård solid genstand.

Unicyklisten kan enten køre eller hoppe (forlæns eller sidelæns) over forhindringen, uden brug af udefra kommende hjælp, så længe unicyklisten begynder og slutter sit skill på unicyklen.

Det er tilladt at lave ét eller flere mellemhop på forhindringen.

Det er også tilladt at hoppe op og ned af forhindringen flere gange uden det tæller som flere forsøg.

1.2.3.3 LEVEL 3: HOP 5 GANGE:

Ingen hjælp (elastikker, cykelsko, klemmer osv.) må bruges når der hoppes.

1.2.3.4 LEVEL 4/5: PENDLE 25 GANGE:

Unicyklisten må ikke bevæge sig mere end 2 meter til siden, når de udfører dette skill.

Unicyklisten må ikke rotere mere end 180°, under udførelsen.

1.2.3.5 LEVEL 5: HOP-TWIST 90°:

Unicyklisten må gerne hoppe før udførelsen. Hop-twist skal være min. 90°, og max. 135°.

1.2.3.6 LEVEL 5/6: SADLEN PÅ SIDEN:

Sadlen, armen og/eller hånden må gerne røre kroppen under udførelsen af dette skill.

1.2.3.7 LEVEL 6: BACK SPIN / FRONT SPIN:

Målet er en fortløbende (kontinuerlig), i en ret linie flydende bevægelser med kroppen, imens hjulet skifter retning. Front spin og back spin skal udføres indenfor to linier med 30 cm. imellem (se figuren nedenfor). Det korrekte mønster ser ud som en spids. Figuren er et back spin:



For at lave et front spin, startes med baglæns kørsel

1.2.3.8 LEVEL 6-8, SPINDS:

Spin skal udføres indenfor en 1 m cirkel, omkring et fast punkt (ingen vandrende spins). I et spin, skal unicyklisten udføre fem (5) hele rotationer. Unicyklisten skal fortsætte med at træde i pedalerne under udførelsen (ingen piruetter).

1.2.3.9 LEVEL 7-10, GÅ PÅ HJULET (WHEEL WALK) MED EN FOD:

Dette skill skal køres med den samme fod i kontrol under hele udførelsen. Unicyklisten må ikke glide mere end en ½ hjulrotation af gangen, under udførelse af dette skill.

1.2.3.10 LEVEL 7: HOP-TWIST 180°:

Unicyklisten må hoppe før og op til udførelsen af dette skill. Hop-twist skal være minimum 180°, og mindre end 225°.

1.2.3.11 LEVEL 8: GLIDE 10 M:

Glidning skal udgøres på en plan overflade (ikke en skråning). Unicyklisten må ikke skubbe hjulet under glide. Under udførelsen af Glide, må der ikke være nogen kontakt med pedalerne.

1.2.3.12 LEVEL 8: GÅ PÅ HJULET MED HÆNDERNE (HAND WHEEL WALK):

Unicyklisten må sidde på sadlen, eller have maven/brystet på sadlen. Fødderne må ikke røre hjulet, pedalerne, eller jorden.

1.2.3.13 LEVEL 8-9, PIRUETTER:

Der skal udføres tre hele 360° rotationer, hvor cyklisten og cyklen roterer om en lodret akse. Der må ikke være nogen forlæns eller baglæns pedalbevægelser under udførelse af piruetten.

1.2.3.14 LEVEL 9: KØRE MED SADLEN I JORDEN (DRAG) FORLÆNS/BAGLÆNS:

Når sadlen samles op, må unicyklisten bruge hænder og/eller fødder.

1.2.3.15 LEVEL 9: SADLEN UDE FORAN MED EN FOD:

Unicyklisten må ikke have kontakt med sadlen, udover den hånd eller de hænder der holder sadlen. Hånden/hænderne der holder sadlen, så vel som den modsatte arm, skal være udstrakt væk fra cyklistens krop, og må ikke røre nogen del af kroppen.

1.2.3.16 LEVEL 10: 180° UNI SPIN:

Unicyklisten skal begynde skillet med begge fødder på pedalerne. Unicyklisten må lande, efter hoppet, med sadlen ude foran eller siddende på sadlen. Unicyklisten skal lande med begge fødder på pedalerne. Dette skill må begynde med hopning (sadlen ude foran, eller på anden måde).

1.2.3.17 LEVEL 10: SIDELÆNS GÅ PÅ HJULET (WHEEL WALK):

Dette skill må udføres med en eller begge fødder. Unicyklisten må ikke glide mere end ½ hjulrotation af gangen, under udførelsen af denne skill.

1.2.3.18 LEVEL 10: COAST 10 METER:

Fødderne kan være på stellet, eller udstrakt, så længe at de ikke har nogen kontakt med hjulet eller pedalerne. Coast skal udføres på en vandret overflade (ikke en skråning).

1.2.3.19 LEVEL 10: SIDELÆNS KØRSEL (SIDE RIDE) 10 METER:

Unicyklistens krop, fra livet og ned, skal være på den ene side af unicyklen. Unicyklisten må røre sadlen med hænderne og kroppen. Unicyklisten kan vælge hvordan sadlen holdes (hænder eller underarm på sadlen). Den kontrollerende fod skal være på den modsatte pedal (f.eks. venstre fod på højre pedal) og det andet ben bøjet eller udstrakt.

RETNINGSLINJER TIL SKILL LEVEL OPSTIGNINGER:

1.3.1 GENEREL:

- I Level 3 og derover, må unicyklisterne ikke regne deres dominerende og ikke dominerende side (højre og venstre), som forskellige opstigninger.
- Hver opstigning unicyklisten bruger i et Level, skal vælges fra nedenstående liste.
- For at en opstigning kan betragtes som gyldig, skal unicyklisten ende med at sidde på sadlen, med begge fødder på pedalerne, og køre min. 3 hele hjul rotationer. For opstigninger der ender i andre skills, end kørende skills, skal unicyklisten lave mindst 3 rotationer, pendling, eller hop i den position der er lavet opstigning til, og slutte ved at sidde på sadlen med begge fødder på pedalerne, kørende mindst 3 hjul rotationer.
- I Level 7 og derover, skal unicyklisten opstige direkte til et skill andet end kørende eller standard pendling. Det skill man laver opstigningen til, må gerne være det samme, men selve opstigningerne skal være forskellige (Se listen nedenfor). F.eks. Hoppe opstigning (jump mount) til at gå på hjulet (wheel walk), eller en kørende opstigning til en fod udstrakt.
- Hvis en unicyklist falder under første forsøg på opstigning, skal unicyklisten forsøge samme opstigning igen. Hvis unicyklisten falder under udførelse af det skills der er lavet opstigning til, skal unicyklisten bruge samme opstigning, og samme slut skill, i andet forsøg.

1.3.2 GODKENDTE OPSTIGNINGER TIL SKILL LEVEL:

Level 3 til 6

Vælg fra denne liste:

- Almindelig opstigning
- Baglæns almindelig
- Herresving (side mount reverse)
- Damesving (side mount)
- Løbende opstigning (hjulet må ikke stoppe)
- Jump mount
- Side jump mount
- Floor mount (siddende på cyklen til damesving)
- Kick up
- Swing up (sadlen ligger på gulvet frem for en, man sparker stellet op til sadlen foran)
- Opstigning til gå på hjulet (ww)
- Opstigning til hop på dæk

Level 7 til 10

Herfra skal alle opstigninger ende i et trick. Sluttricket må gerne bruges til mere end en opstigning. Tricket skal gennemføres i tre hjulomgange og derefter skal man cykle normalt tre hjulomgange.

Vælg fra denne liste:

- Almindelig opstigning til baglæns/ en fod/ sadel foran
- Baglæns almindelig til at pendle med en fod/ gå på hjulet (ww)
- Damesving (side mount) til sadlen på siden/ gå på hjulet (ww)
- Løbende opstigning til en fod/ glide (hjulet må ikke stoppe)
- Jump mount til hoppe med sadlen foran
- Floor mount til gå på hjulet (ww) (siddende på fælgen til damesving)
- Opstigning til gå på hjulet (ww)
- Kick up til gå på hjulet (ww)
- Swing up til sadlen foran (sadlen ligger på gulvet frem for en, man sparker stellet op til sadlen foran)
- Opstigning til hop på dæk
- "Alternativ Floor mount" til hop på dæk (man sidder med begge fødder ved siden af hinanden på fælgen)
- Jump mount til std. gå på hjulet (ww)
- Side jump mount til gå på hjulet (ww)
- Opstigning til cranck idle
- Opstigning til stand up gå på hjulet (ww)
- Opstigning til drag seat in front
- Opstigning til hand gå på hjulet (ww)
- Opstigning til sidehopping
- Opstigning til sideways gå på hjulet (ww)
- Opstigning til sideride

SKILL LEVEL:

LEVEL 1

- Stige op på unicyklen uden hjælp.
- Køre 50 meter.

- Stige ned elegant og kontrolleret med cyklen foran sig.

LEVEL 2

- Stige op med venstre fod
- Stige op med højre fod
- Køre 10 m mellem to parallelle linjer 30 cm fra hinanden.
- Køre i 8-tal, hvor cirklernes diameter skal være mindre end 3 m.
- Køre ned ad en lodret kant på 15cm
- Dreje skarpt 90° til venstre inde i en cirkel med 1 m i diameter
- Dreje skarpt 90° til højre inde i en cirkel med 1 m i diameter

LEVEL 3

- Vis 3 typer opstigninger fra listen.
- Køre i 8-tal, hvor cirklernes diameter skal være mindre end 1.5 m.
- Køre fremad, stoppe, køre en halv hjulomgang tilbage, og derefter fremad igen.
- Køre med maven på sadlen 10 m
- Dreje skarpt 180° venstre om, indenfor en cirkel på 1 m i diameter
- Dreje skarpt 180° højre om, indenfor en cirkel på 1 m i diameter
- Hoppe 5 gange
- Køre eller hoppe over en 10 x 10 cm forhindring (der må både hoppes forlæns eller sidelæns)

LEVEL 4

- Vis 4 typer opstigninger fra listen.
- Køre baglæns 10 m.
- Køre med et ben 10 m.
- Pendle med venstre fod 25 gange.
- Pendle med højre fod 25 gange.
- Køre med sadlen foran 10 m.
- Køre med sadlen bagved 10 m.
- Dreje skarpt 360° venstre om, indenfor en cirkel på 1 m i diameter.
- Dreje skarpt 360° højre om, indenfor en cirkel på 1 m i diameter.

LEVEL 5

- Vise 5 typer opstigninger fra listen.
- Køre baglæns i en cirkel.
- Køre med et ben i et 8-tal.
- Pendle med et ben, med venstre fod 25 gange.
- Pendle med et ben, med højre fod 25 gange.
- Køre med sadlen ude foran i en cirkel.

- Køre med sadlen ude bagved i en cirkel.
- Køre med sadlen på siden i en cirkel.
- Hop-twist 90° til venstre
- Hop-twist 90° til højre
- Gå på hjulet (wheel walk) 10 m.

LEVEL 6

- Vise 6 typer opstigninger fra listen.
- Køre baglæns i et 8-tal.
- Køre med sadlen ude foran i et 8-tal.
- Køre med sadlen ude bagved i et 8-tal.
- Køre baglæns med sadlen ude foran 10 m
- Hoppe stående på hjulet 5 gange.
- Køre med sadlen på siden i en cirkel venstre om.
- Køre med sadlen på siden i en cirkel højre om.
- Køre med et ben, med venstre fod 10 m.
- Køre med et ben, med højre fod 10 m.
- Backspin
- Frontspin
- Spin (5 hele rotationer)

LEVEL 7

- Vise 7 forskellige opstigninger fra listen til et trick.
- Køre baglæns i en cirkel med sadlen ude foran.
- Køre med et ben, med venstre fod, i en cirkel.
- Køre med et ben, med højre fod, i en cirkel.
- Gå på hjulet (wheel walk) i en cirkel.
- Gå på hjulet (wheel walk) med et ben 10 m.
- Hop-twist 180° til venstre
- Hop-twist 180° til højre
- Køre baglæns med sadlen bagud 10 m.
- Spin til venstre. (5 hele rotationer)
- Spin til højre. (5 hele rotationer)

LEVEL 8

- Vise 8 forskellige opstigninger fra listen til et trick.
- Køre med et ben, venstre fod i et 8-tal.
- Køre med et ben, højre fod i et 8-tal.
- Gå på hjulet i et 8-tal.
- Gå på hjulet med et ben, i en cirkel.
- Køre baglæns med et ben, 10 m.
- Glide 10 m.

- Gå på hjulet med hænderne (hand wheel walk), 10 m.
- Piruetter (3 hele rotationer)
- Baglæns spin (5 hele rotationer)

LEVEL 9

- Vise 9 forskellige opstigninger fra listen til et trick.
- Gå på hjulet (wheel walk) med et ben i et 8-tal.
- Køre baglæns med et ben, i en cirkel.
- Køre baglæns med sadlen ude foran, i et 8-tal.
- Køre baglæns med sadlen ude bagved, i en cirkel.
- Gå på hjulet med et ben, venstre fod, 10 m.
- Gå på hjulet med et ben, højre fod, 10 m.
- Gå på hjulet baglæns, 10 m.
- Køre med sadlen på jorden foran, 10 m.
- Køre med sadlen på jorden bagved, 10 m.
- Køre baglæns med et ben, venstre fod, 10 m.
- Køre baglæns med et ben, højre fod, 10 m.
- Køre med et ben, med sadlen ude foran, 10 m.
- Baglæns pirouette. (3 hele rotationer)

LEVEL 10

- Vis 10 forskellige opstigninger fra listen til et trick.
- Køre baglæns med sadlen ude bagved i et 8-tal.
- Køre baglæns med et ben, i et 8-tal.
- Gå på hjulet (wheel walk), med venstre fod, i en cirkel.
- Gå på hjulet (wheel walk), med højre fod, i en cirkel.
- Gå på hjulet (wheel walk), baglæns i en cirkel.
- 180° uni spin
- Gå på hjulet sidelæns (sideways wheel walk), 10 m.
- Coast, 10 m.
- Side ride, 10 m.
- Gå på hjulet (wheel walk) baglæns, med et ben, 10 m.

Revisionshistorie:

Version 1.0	
d. 12. februar 2006	Regelsættet godkendt af Unicykeludvalget.
d. 21. marts 2006	Offentliggjort på DGI.dk og udsendt til klubberne.
Version 1.1	
d. 11. november 2006	Små stavefejl rettet.
Version 1.2	
d. 23. november 2006	I punkt 1.2.3.2 er de 2 sidste sætninger tilføjet, for at præcisere 10*10 cm forhindring.
	Ordene "Køre frihjul" er fjernet fra punkt 1.2.3.18 og Level 10.