



Nu sätter vi bana!

Alpin utförsåkning – tävlingsbana storslalom



Att sätta en bana kan jämföras med trädgårdspelet "Krocket".

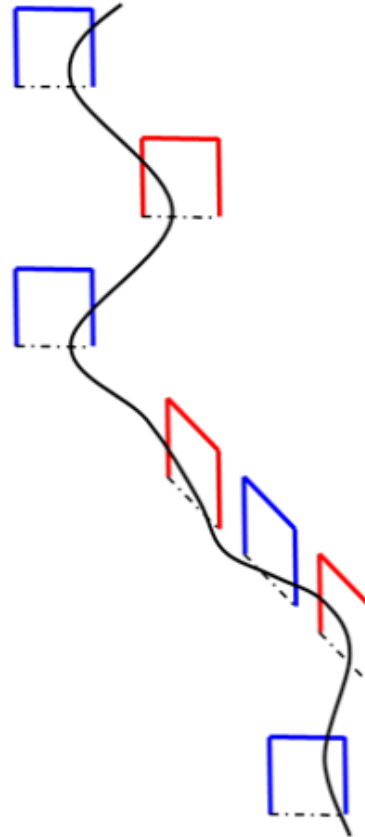
Det handlar om att få ett relativt bra flöde, för att kunna ta bollen från start till mål genom att passera den tänkta linjen mellan varje "båge"

Vi tänker samma när vi sätter en tävlingsbana. Att från start till mål runda käppen och passera den tänkta linjen mellan ytter och innerkäpp i porten

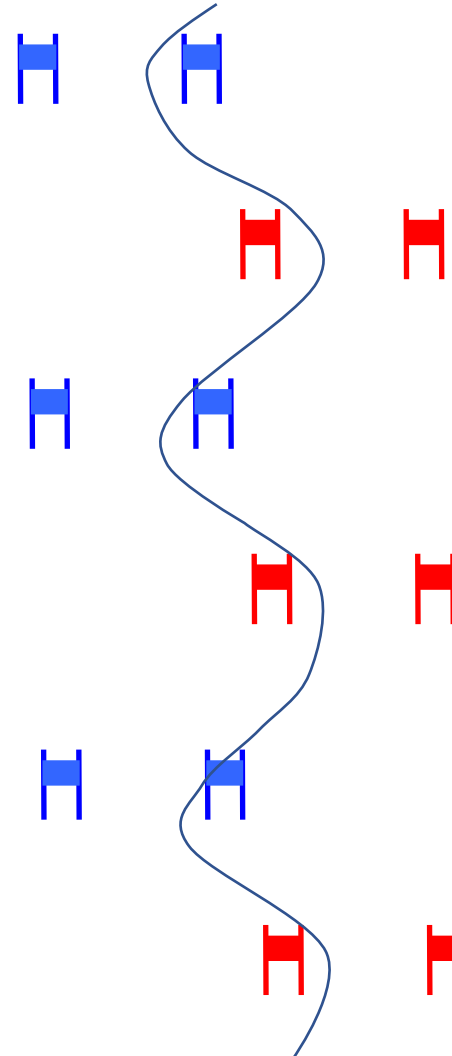
En port = två käppar.

Banan består av varannan röda och blå portar

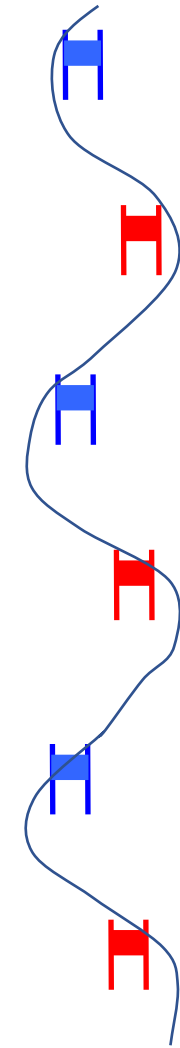
"Krocket"



"Dubbelstakat"



"Enkelstakat"



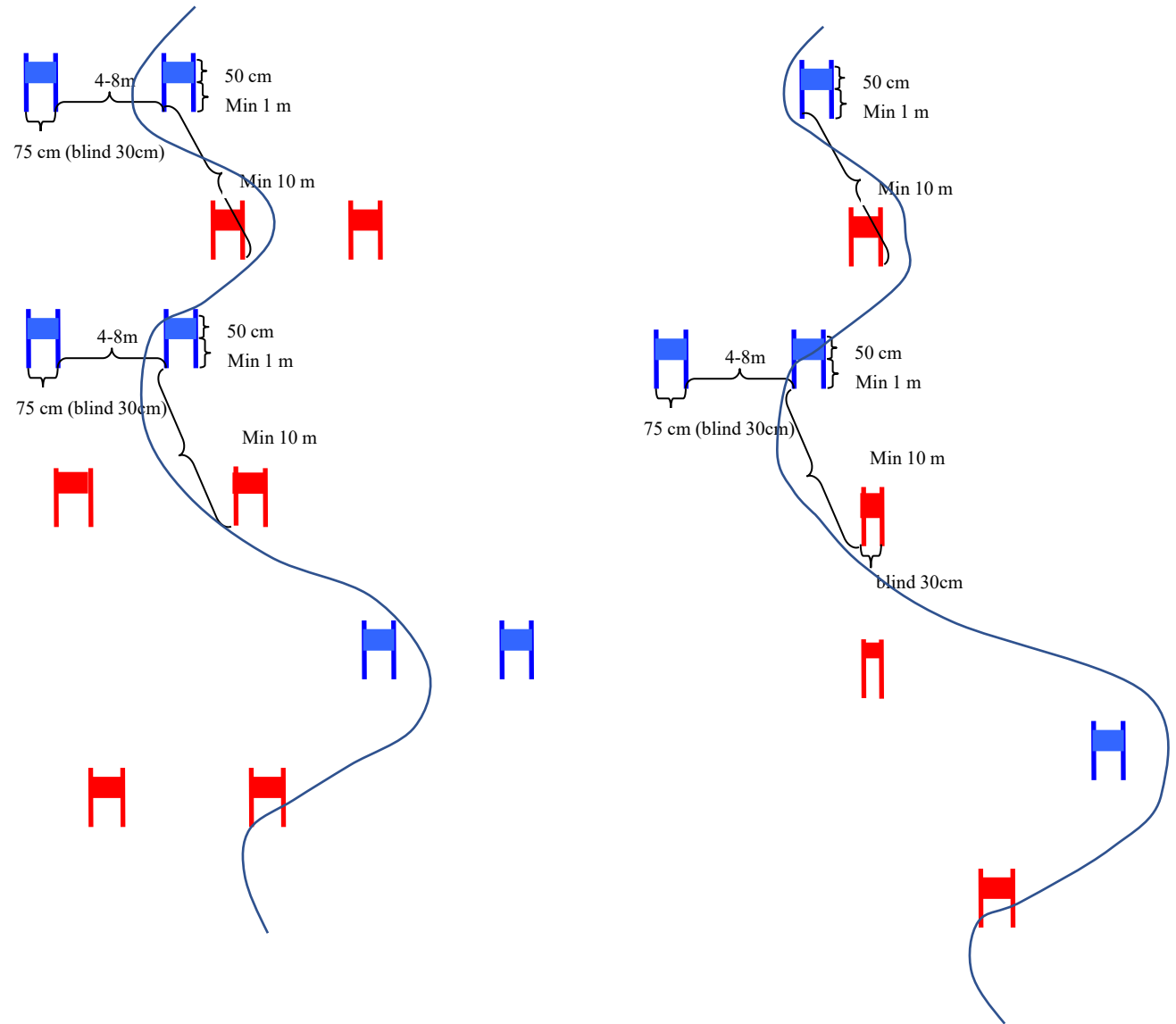
Bansättaren

Bansättaren utses av tävlingsledningen.

När banan är klar så ska han meddela tävlingsledaren antal portar i banan.

Bansättaren ska ha kännedom om reglerna för bansättning (se Tävlingsregler Alpint § 613 – 618)

Bansättaren skall se till att sätta banan enligt alla säkerhetsaspekter.



Att tänka på för bansättaren för storslalom

1. Bansättaren skall besiktiga backen för att kunna bestämma sig för en ungefärlig bansträckning, och ta hänsyn till typ av terräng, väder, snökonsistens, säkerhet, hastighet, åkarnas färdighet?
 2. Terrängen skall utnyttjas väl. Banan skall medge en rytmisk åkning och innehålla svängar av olika radie. Banan skall inte bara bestå av öppna portar sväng i sväng, utan vara rytmomväxlande och anpassad efter terrängen och underlaget. Tvära svängar som förstör rytmen i åkningen skall undvikas.
 3. Kombinationer såsom långsvängar eller "chikaner" skall alltid sättas efter regelverket och anpassas till terräng och underlag.
 4. Om man sätter en svår port eller kombination skall den alltid föregås av port där den tävlande kan kontrollera farten. Svåra portkombinationer skall ej förekomma i början eller slutet av banan.
 5. Reservkläpparnas platser skall utses av bansättaren tillsammans med banchefen. Dessa kläppar får ej placeras så att en tävlande kan missledas.
- Nationella regler 614.5 Bansättaren



Storslalom bana

- Nationella regler 614.3 Banans preparering och markering:
- Vid utsättning av portar gäller: a) Portens bredd (avståndet mellan de inre käpparnas fotpunkter i snön) skall vara 4-8 m. b) Avståndet till närmaste käpp i kommande port skall vara minst 10 m. Vid ungdomstävlingar får avståndet till närmaste käpp få vara högst 27 m. c) Banan skall innehålla riktningsförändringar som är minimum 11 % och maximum 15 % av höjdskillnaden mellan start och mål. Vid ungdomstävlingar skall antalet riktningsförändringar vara minimum 13 % och maximum 17%. d) Portarna skall numreras från start till mål. Start och mål skall ej medräknas. e) Käpphålen i snön skall märkas så att käpp som under tävling fälls kan återsättas på exakt samma plats. f) Varannan port (käppar och flagga) skall vara blå, varannan röd. Banans första port får vara valfritt röd eller blå. g) Portarna skall sättas så att de är väl synliga för den tävlande även i hög fart. h) Flaggan i varje enskilt käpp-par skall ligga i rät vinkel mot åkriktningen. Detta gäller även s.k. blinda portar. i) I blind port skall flaggan rullas upp på stängerna så att flaggans bredd minskar till 30 cm. j) Banans första port skall vara en öppen port. k) De sista portarna i banan skall vara öppna och så placerade att närmaste och lättaste vägen leder mitt i målet.
- Vid nationella storslalomtävlingar behöver banan inte innehålla kombinationer.



Storslalom bana med enkelkäpp

- Nationella regler 614.4 Tävlingsbana med enkelkäpp i storslalom:
- Om juryn så beslutar är det tillåtet att använda enkelkäpp (1 käpp-par med flagga) i banan , förutom i alla kombinationer som måste bestå av dubbelkäppar.
 - För att leda åkaren rätt väg skall den första och sista porten bestå av dubbelkäppar
 - Efter den första porten skall åkaren åka växelvis på höger respektive vänster sida om banans enkelkäppar i den svängrytm som banan inleddes med.
 - Om åkaren passerar en port felaktigt och väljer att fortsätta sitt åk måste åkaren runda den felaktigt passerade porten, se § 635.1, för att fortsätta åket.
 - Hårnålar, vertikaler och långsvängar måste innehålla dubbla käppar i alla portar
 - I övrigt gäller bestämmelserna i § 614.4



Korrekt passering av storslalomkäppar

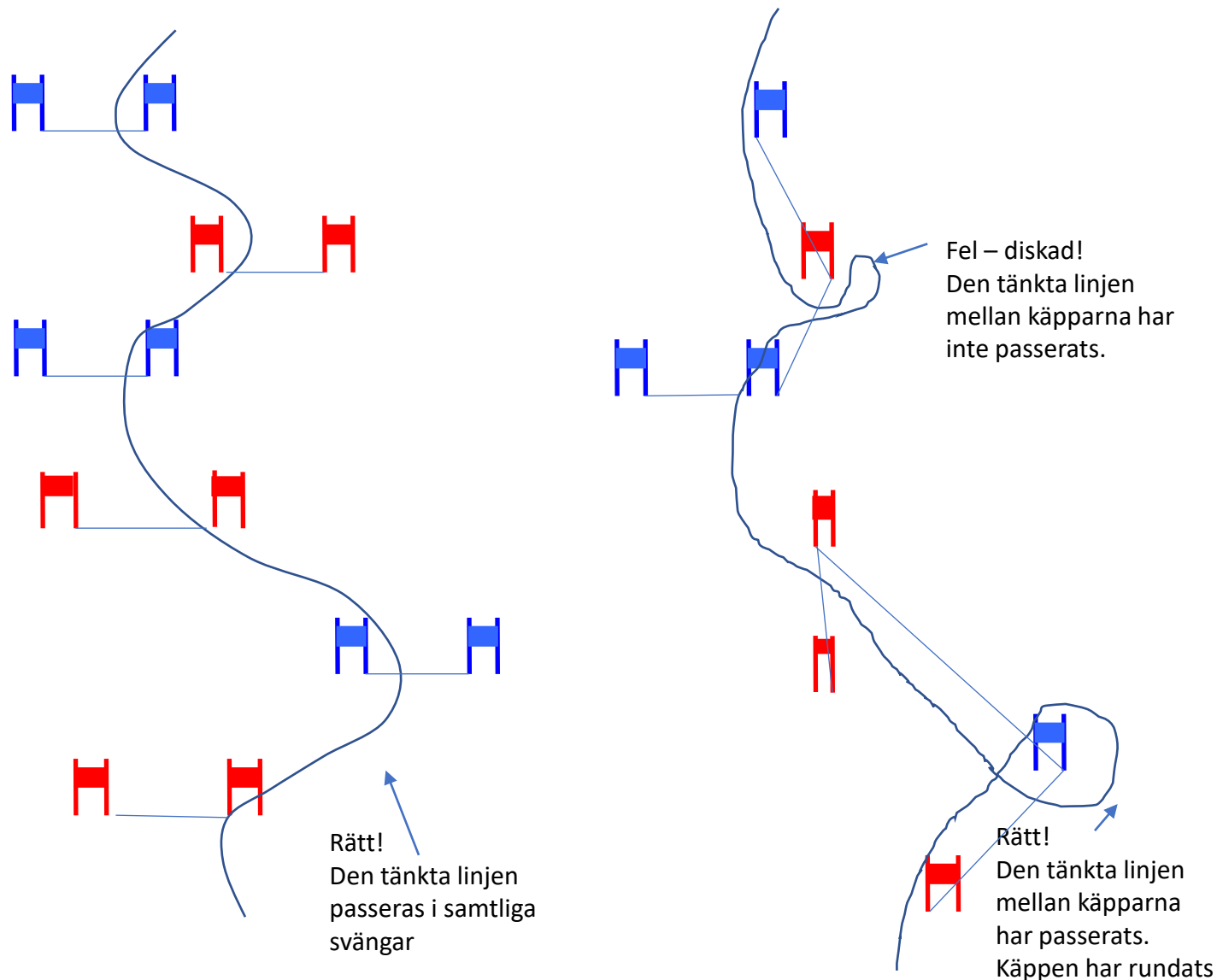
Käpparna skall passeras över den tänkta åklinjen i banan.

När det är enkelstakat skall käppen rundas för att göra en korrekt passage.

Enligt FIS regler får man inte fortsätta om man stannar sin fart i banan, dvs vid fall eller att man missar en port.

I nationella tävlingar har man dock överseende med detta. Om åkaren passerar en port felaktigt och väljer att fortsätta sitt åk måste åkaren runda den felaktigt passerade porten, se § 635.1, för att fortsätta åket.

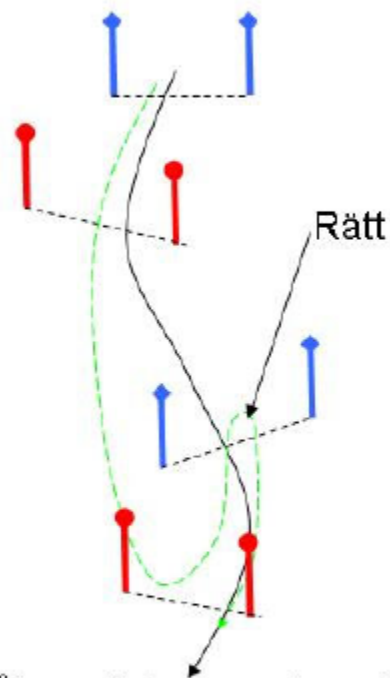
Åkaren själv ska ha kännedom om reglerna för korrekt passage
(se Tävlingsregler Alpint § 613 – 618)



I regelverket hänvisar man till korrekt passage i slalom även om det gäller storslalom, när det gäller enkelstakat.
Se Tävlingsregler § 635.1

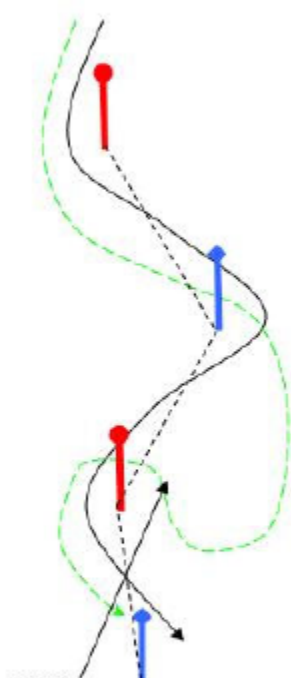
Korrekt passering av slalomkäppar enl. FIS

Dubbelstakning

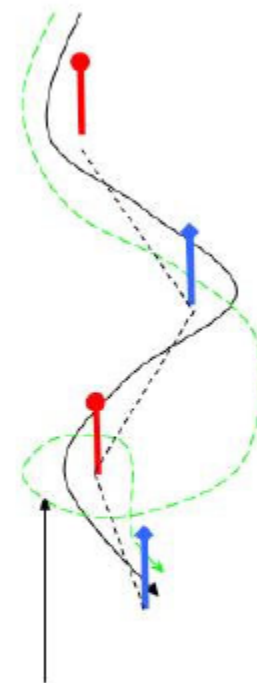


Åkaren skall passera den tänkta linjen mellan käpparna med båda fötterna och båda skidspetsarna.
Portarna får passeras i valfri riktning

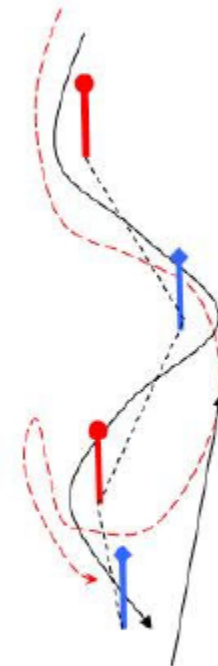
Enkelstakning



Rätt
Käppen rundas i den tänkta åkriktningen



Rätt
Käppen har rundats och åkningen fortsätter sedan i den tänkta åkriktningen



Fel – diskad!!
Den tänkta linjen mellan käpparna har inte passerats.
Den röda käppen har inte rundats

Material. Käppar och borrmaskiner



Käppar vid tävling

Typ	Rör diam.	Höjd	Klass
Träningskäpp	25-28 mm	180 cm ovanför snön	Ungdom
Tävlingskäpp	27-32 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.
Störtloppskäpp	25-35 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.

Borstdelen skall ned i snön till början av fjädern/vikkäppsdel. Om inte hela är nere vid snökanten ger detta en ökad skaderisk om en åkare kanar på käppen, om den är för långt nere i snön kommer käppen inte att kunna vikas på önskat sätt och "bryter" mot snön.

Käppar kan lagas. Rör, led och borst kan bytas enkelt.

Se upp för att använda trasiga käppar som splittrats och kortas.

Borrmaskiner måste skötas.

Viktigt att de hålls torra och rena, som om de vore dina egna...

Batterierna skall laddas efter varje användning (underhållsladda under sommar).

Dra aldrig i borren i sidled under borring. Låt den tugga, och tryck om det behövs.

Åk med maskinen bakom dig när du åker utför (säkerhet, så du kan släppa den).

Lägg aldrig maskinen i snön. Borra ett hål och ställ maskinen på ett säkert sätt

Internationella regler för bansättning ICR

<https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/alpine-documents#9a7d11be565ad65858070c99>



		DH		SL		GS		SG		P	
		Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar	Fallhöjd	Antal svängar
FIS/NC	D	450-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	250-400	11%-15%	350-600	min. 7%	80-100	20-30
	H	450-1100	Erforderligt	140 (120 ¹)-220	30-35% (+-3)	250-450	11%-15%	400-500	min. 7%	80-100	20-30
	CHI	---	---	I. 120 max II. 160 max	I. 30-35% (+-3) II. 30-35% (+-3)	I. 250 max II. 250 (300 ³) max	13%-15%	I. 225-350 II. 250-450	8%-10%	I. 60 II. 80	I. 12-15 II. 15-22
Entry League	D	400 (350 ²)-500	Erforderligt	80 (50 ⁴)-120	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	---	---	---	---
	H	400 (350 ²)-500	Erforderligt	80 (50 ⁴)-140	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	350-500	min. 7%	---	---
SM/ÄJSM	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	250-400	11%-15%	300 (250 ²)-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	140 (120 ¹)-220	30-35% (+-3)	250-450	11%-15%	300 (250 ²)-650	min. 7%	80-100	20%-30%
YJSM	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	200-400	11%-15%	300 (200 ²)-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	120-220	30-35% (+-3)	200-450	11%-15%	300 (200 ²)-650	min. 7%	80-100	20%-30%
NAT	D	350 (250 ²)-800	Erforderligt	80-200	30-65 (+-3)	140-400	11%-15%	300 (200 ²)-600	6%-10%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 ²)-1100	Erforderligt	80-220	30-75 (+-3)	140-450	11%-15%	300 (200 ²)-650	6%-10%	80-100	20%-30%
ungdom14-15	D H	200 (75 ²)-450	Erforderligt	160 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 ²)-350	6%-10%	60-80	20%-30%
ungdom 10-13	D H	200 (75 ²)-350	Erforderligt	120 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 ²)-250	6%-10%	40-60	20%-30%

Generellt beträffande FIS-tävlingar: Störtlopp och Super G genomförs alltid i ett åk. Storslalom för CHI II kan genomföras i ett åk. CHI I = 12-13, CHI II = 14-15
Dispens på fallhöjd kan ges av Svenska Skidförbundet till arrangörer av nationell SL, GS, SG eller DH tävling för juniorer/seniorer

¹⁾ Undantag

Kommentarer:

²⁾ Vid 2 åk

FIS/NC/ENL

Enligt FIS regler.

³⁾ Vid 1 åk

SM/ÄJSM

FIS krav på GS/SL. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 250 m för 2 åk.

⁴⁾ Vid 3 åk

YJSM

Min.krav på SL 120 m, för GS 200 m. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 200 m för 2 åk.

NAT

Min.krav på SL 80 m, för GS 140 m. Fallhöjd för DH och SG ändrat till 350 resp.300 m för genomförande i ett åk, min.krav 200 m för 2 åk.

A-Ungdom

Max krav som för FIS CHI II. Min.krav för DH och SG 200 m för 1 åk.

B-Ungdom

Max krav som för FIS CHI I. Min.krav för DH och SG 200 m för 1 åk.

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

R

Roligt

Har vi känt glädje och mår vi bra?

A

Aktivitet

Har vi alla varit engagerade och aktiva?

M

Motiverande

Har vi alla känt drivkraft och lust?
Vill vi komma tillbaka?



www.skidor.com/skidorvill

- Kom ihåg att öva och pröva att sätta banor många gånger.
- Sätt banor regelbundet.
- Sätt banor i olika typer av miljöer och underlag.
- Ta hjälp av en erfaren för att göra det SÄKERT i och i närheten av banan, fallzoner, preparering, nät, anslutande nedfarter, bromsyta.
- Innan du börjar att sätta, tänk igenom vilket syfte du har med din bansättning och vad det är du vill se av åkarna när dom åker i din bana.
- Det tar tid att lära sig att sätta banor.
- Sätt banan klart och kolla igenom den i nästa åk om du vill göra någon förändring.

