



Nu sätter vi bana!

Alpin utförsåkning – tävlingsbana slalom



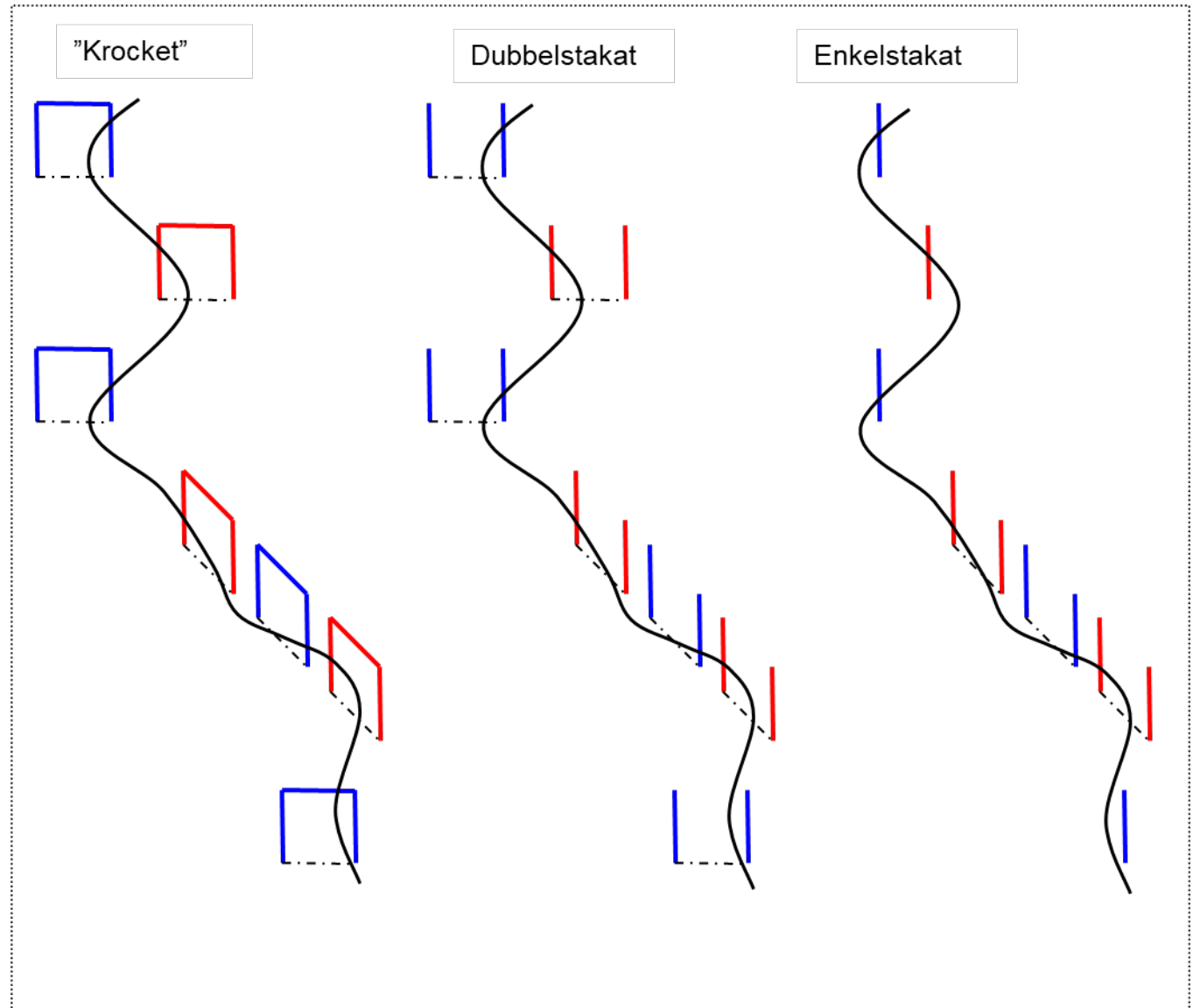
Att sätta en bana kan jämföras med trädgårdspelet "Krocket".

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 kätten och passera den tänkta linjen mellan ytter och innerkäpp i porten

En port = två käppar.

Banan består av varannan röda och blå portar



Bansättaren

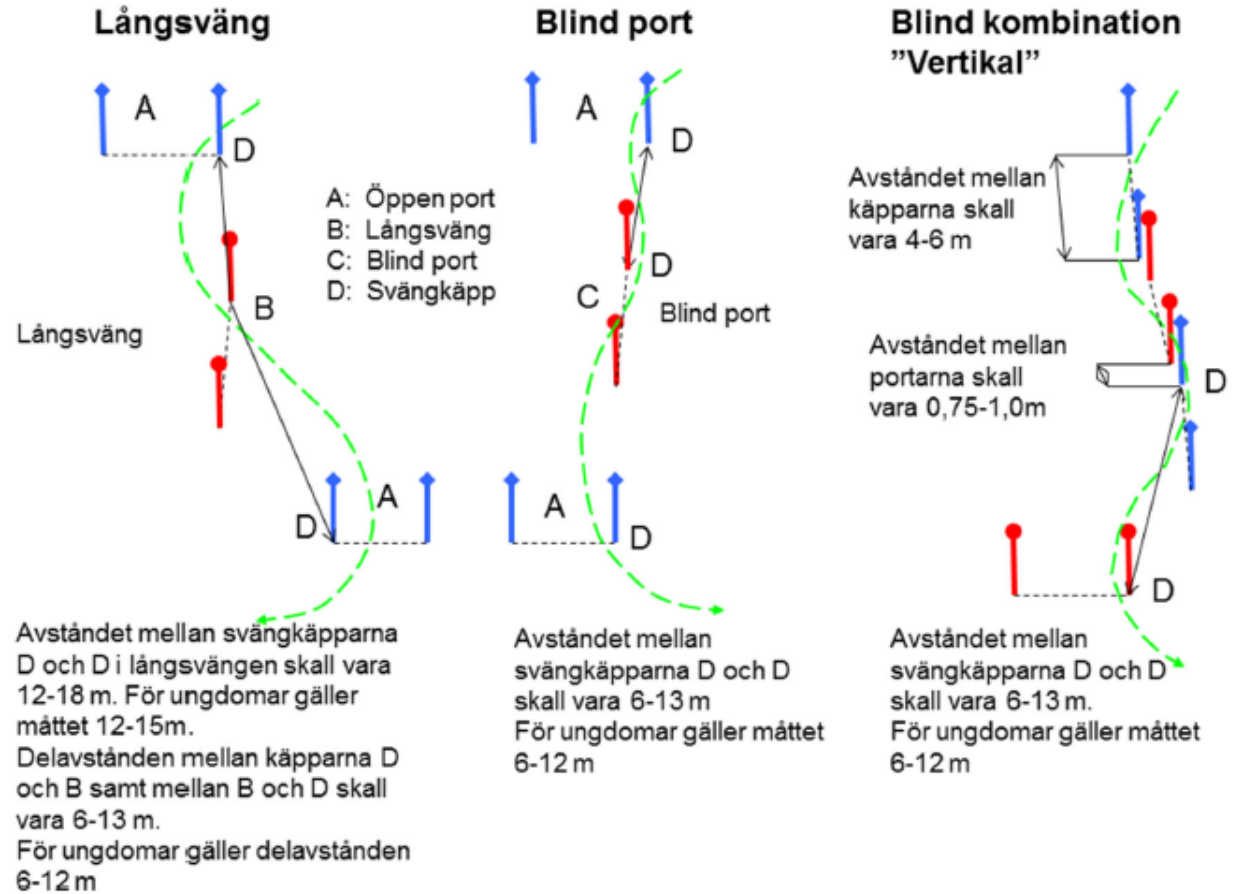
Bansättaren utses av tävlingsledningen.

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.

De viktigaste typerna av portar och portkombinationer



Att tänka på för bansättaren för slalom

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 skall alltid sättas efter regelverket och anpassas till terräng och underlag. Om man sätter en svår portkombination skall den alltid föregås av port där den tävlande kan kontrollera farten. Svåra portkombinationer skall ej förekomma i början eller slutet av banan.
 4. Reservkäpparnas platser skall utses av bansättaren tillsammans med banchefen. Dessa käppar får ej placeras så att en tävlande kan missledas.
- Nationella regler 613.5 Bansättaren



Slalombana

- Nationella regler 613.3 Banans preparering och markering:
- Vid utsättning av portar gäller: a) portens bredd (avståndet mellan käpparnas fotpunkter i snön) skall vara 4-6 m. b) Avståndet mellan två portar i en kombination får ej underskrida 0,75 m. Min avståndet 0,75 m måste hållas mellan käppar i olika portar. Likaså från den tänkta linjen som sammanbinder käpparna i en port och käpparna i en annan. c) Det maximala avståndet från svängkäpp till svängkäpp i två på varandra följande riktningsförändringar (portar) får ej överstiga 13 m ej heller understiga 6 meter. d) Slalombanan får innehålla antal riktningsförändringar som är 30-35% av fallhöjden ± 3 , för ungdom U 16 och U 14 antal riktningsförändringar 32-38% av fallhöjden ± 3 , för U 16 max 6 hårnålar max 3 vertikaler, för U 14 max 4 hårnålar max 2 vertikaler samt för ungdom U 12 och U 10 antal riktningsförändringar 32-38% av fallhöjden ± 3 , max 2 hårnålar max 1 vertikal. e) Portarna numreras från start till mål. Start och mål skall ej medräknas. f) Käpphålet i snön skall märkas så att käpp som under tävling fälls kan återställas på exakt samma plats. g) Varannan port skall vara blå, varannan röd. Banans första port får vara valfritt röd eller blå. h) Banans första portar ska vara öppna portar. De sista portarna i banan skall vara öppna och så placerade att närmaste och lättaste vägen leder mitt i målet.
- Vid nationella slalomtävlingar skall banan innehålla: - öppna portar - blinda portar - Vertikal 1-3 vertikaler bestående av 3-4 portar - Hårnål – 2-5 hårnålar bestående av 2 portar
- Om juryn så beslutar kan alla kombinationer utelämnas vid ungdomstävlingar.



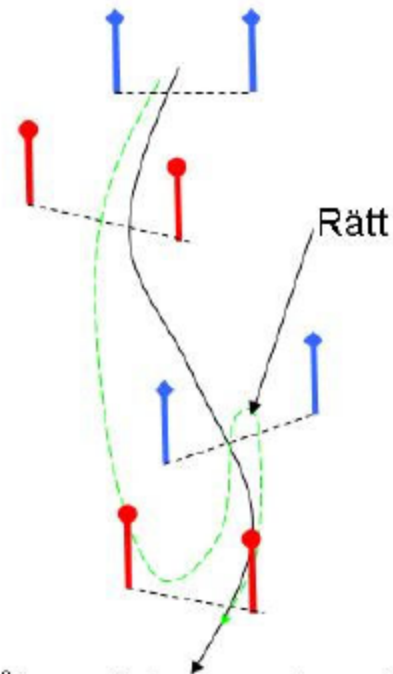
Slalombana med enkelkäpp

- Nationella regler 613.4 Tävlingsbana med enkelkäpp i slalom:
- Om juryn så beslutar är det tillåtet att använda enkelkäpp 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 § 613.3



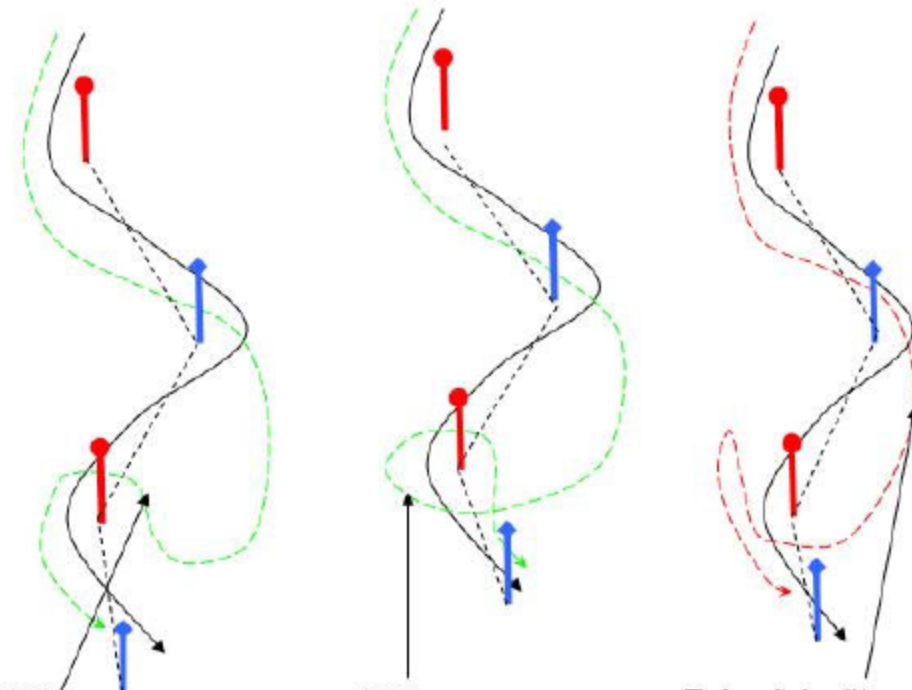
Korrekt passering av slalomkäppar enl. FIS

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

Slalomkäppar vid tävling

Typ	Rör diam.	Höjd	Klass
Mjuk kortkäpp	25-35 mm	Ca: 65 cm ovanför snön	0-13 år
Träningskäpp	25-28 mm	180 cm ovanför snön	12-13, 14-15 och junior.
Tävlingskäpp	27-32 mm	180 cm ovanför snön	14-15, junior och senior.
Störtloppskäpp	25-35 mm	180 cm ovanför snön	14-15, junior och senior.

Borstdelen skall ned i snön till början av fjädern/vikkäppsdelen. Om inte hela är nere till 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 borsten 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.

