

Retningslinjer for trekk iht. Rennreglementets artikkel 431 - Sesongen 2010/2011

pr 17.11.2009

Svev		Landing		Utkjøring	
maks 5.0	Trekk i svevet	maks 5.0	Trekk i landingen	maks 7.0	Trekk i utkjøringen
0,5 – 2,0	Mangelfull utforming av kropp og ski til en dynamisk svevstilling	min. 2,0	Ikke forsøk på påbegynt telemarkstilling ved første bakkekontakt, og benene ikke i telemarkstilling (benene forblir parallelle) gjennom hele landingsfasen (som enkeltfeil).	0,5 – 1,5	Mindre feil i utkjøringen (kort tids usikkerhet eller ustødighet, skiene ikke i flat kontakt med underlaget/kanting og/eller ikke parallelle. Ikke i en oppreist stilling før bremsefasen begynner)
0,5 – 1,0	Usikkerhet/ustabilitet (dvs. unødig bruk av armer, urolig kroppsføring, krokete knær/beina ikke helt utstrukket)	0,5 – 1,0	Feil i et korrekt og harmonisk bevegelsesforløp fra åpning av svevstillingen (starter landingen), gjennom landingen, til påbegynt utkjøring.	2,0 – 2,5	Større feil i utkjøringen (større visuelt inntrykk av ubalanse, ustødighet, skiene ikke flat kontakt med underlaget/kanting og/eller ikke parallelle), inkl. skjev utkjøring (mao. ikke 90 gr. på fall-linjen) og ikke i en oppreist stilling.
0,5 – 1,0	Usymmetriske og/eller urolig armføring	0,5 – 1,5	Mangelfullt påbegynt skrittstilling og bøyning av knær ved første bakkekontakt.	3,0	Store feil i utkjøring (svært ustødig, nesten-fall enten før eller på fall-linjen; berøring av ski/snø/matter med én hånd).
0,5 – 1,0	Usymmetriske og/eller urolig benstilling	0,5 – 1,5	Dårlig trykkabsorbering i landingen ifh. til det å gjøre en myk telemarkbevegelse, eller en for trang telemarkstilling etter at trykket er fanget opp, til en komplett telemarkstilling ved slutten av landingsfasen (ustødig, for stiv eller dersom jamsides, for dyp).	4,0 - 5,0	Tidvis tap av balanse og kontroll (passering av overgangen med hender, rygg og/eller baken i berøring med ski/snø/matter. Vil også gjelde selv om fall-linjen passeres i samme stiling)
0,5 – 1,0	Usymmetriske skiføring og/eller urolige ski	0,5 – 1,0	Urolig eller usikker armføring for å etablere en stabil likevekt.	7,0	Fall før eller på fall-linjen
		0,5 – 1,0	Mangelfull kontroll av skiene (avstand mellom skiene større enn to skibredder) og/eller skiene ikke helt i flat kontakt med underlaget, dvs. kanting av skiene.		