

431 BEDØMMELSEN AV HOPPETS UTFØRELSE

431.1 Prinsipper

Dommerne må bedømme hopperens bevegelsesforløp, fra hoppkanten til passering av "fallgrensen" ved utkjøring, ut fra følgende aspekt: presisjon (timing av sats), perfektjon (hvordan bevegelsene blir utført), stabilitet (i svevstilling, utkjøring) og det totale helhetsinntrykk.

Poengene som skal beregnes for den ideelle utførelsen av et hopp, skal baseres på

- utnyttelsen av den aerodynamiske effekten av kropp og ski
- plassering av armer og ben, så vel som ski gjennom svevet
- utføring av bevegelsen gjennom landingen og
- holdning gjennom utkjøringen.

Dessuten skal svev, landing og utkjøring uttrykke et estetisk helhetsinntrykk. Trekkpoengene for feil og mangler må bli brukt i tilknytning til hopperens utførelse av bevegelsene i de tre gruppene: svev, landing og utkjøring. Dommerne må gi til kjenne sine trekkpoeng separat for hver av de tre gruppene; svev, landing og utkjøring for utregning (computer og/eller utregnerkontoret).

431.2 Standarder for posisjon og bevegelse

431.2.1 Svevet

Hopperen må påvirke sitt svevforløp ved å bevege seg som følger:

- utføre en dristig og aggressiv bevegelse på hoppkanten
- fortsette kjapt og smidig for å oppnå en optimal svevstilling
- og starte (initiere) forberedelser til landing i det riktige øyeblikk

Dommerens kriterier

- Aktiv utnyttelse av luftpresset
- Kombinere kropp og ski til å danne en helhetlig svev formasjon
- Inntakelese av en optimal og stabil kroppsposisjon med venstre og høyre side symmetriske mht. ski, ben og armer.
- Benene skal være fullt utstrukket.

Trekkpoeng:

- Maksimalt trekk for hele feilgruppen 5,0 poeng

431.2.2 Landing

Hopperen må

- komme fra en stabil svevssposisjon
 - o reise hode og overkropp
 - o bevege armene fra siden forover/oppover og
 - o flytte skiene over til en parallell posisjon
- rett før berøring av bakken med enden på skiene skal
 - o leggene splittes og
 - o knærne bøyes
- etter berøring av bakken skal løperen utnytte sin egen muskelkraft til å redusere landingstrykket for å kunne gjøre en smidig landing
- og på samme tid
 - o øke avstanden mellom leggene og bøye bakre legg enda mer (innta telemark stilling)
 - o med skiene parallelle ta i mot trykket likt på begge ben for å oppnå stabilitet
 - o strekke begge armer horisontalt, fremover og opp

Dommerens kriterier

- En smidig bevegelse fra svevstilling til landing ved å rette ut overkroppen
- splitte leggene og bøye knærne når bakken berøres
- med aktiv medvirkning absorbere landingstrykket for derigjennom å redusere hastigheten
- med korrekt bøyde knær for å oppnå en smidig landing (ikke for dypt og ikke for langt)
- sette bena i en korrekt telemark posisjon etter at landingstrykket er absorbert, således at
 - o avstanden mellom benene bør være omtrent lengden av en fot/sko, i det minste må en splittelse av bena kunne påvises i det øyeblikk bakken berøres og avstanden mellom benene må forlenges gjennom landingsfasen (trykk-absorberingen).
- skiene skal være parallelle med en avstand ikke større en to skibredder og med likt trykk på begge ski og på disses samlede flate

Trekkpoeng:

- Maksmalt trekk for landing 5,0 poeng
- Ikke telemark landing (føttene parallelle) ved slutten av landingsfasen (som enkeltfeil) minimum 2,0 poeng

431.2.3 Utkjøring

Hopperen må:

- Etter å ha utført landingen med den korrekte benstilling og bøyde knær, forbli i denne telemarks-posisjonen og
- passere gjennom overgangskurven og passere fallgrensen med en høyere, men stabil og avslappet kroppsposisjon med parallelle ski eller med skiene i snøplogform.

Dommerens kriterier

- Etter landingen skal hopperen i en kort periode forbli i en stabil telemarkstilling (i om lag 10 til 15 meter)
- Skiene skal være parallelle med en avstand som ikke overstiger to skibredder, se art. 431.2.2 (skiene i snøplogform er tillatt)
- Med lik vekt på begge ben, og med en oppreist kroppsstilling, kjøre sikkert over fallgrensen med armer og ben i en avslappet stilling.

Trekkpoeng:

- | | |
|---|-----------------|
| - Maksimalt poengtrekk for hele feilgruppen | 7,0 poeng |
| - ustødighet og/eller ikke korrekt kroppsstilling gjennom overgangen inntil passering av fallgrensen | 0,5 – 3,0 poeng |
| - passerer gjennom overgangskurven med begge hender, rygg og/eller bakparten av kroppen i berøring med ski/snø/matter. Gjelder også om fallgrensen passerer i denne stillingen. | 4,0 – 5,0 poeng |
| - fall før kryssing av eller på fallgrensen | 7,0 poeng |

431 The Judging of the Ski-Jump Performance

431.1 Principles

The Judges must judge the outer appearance of the succession of the jumpers movements, from the end of the take off to the passing of the „fall line“ in the outrun, from the aspect of precision (timing of takeoff), perfection (carrying out of the movements), stability (flight-position, outrun) and general impression.

The calculated points that should be given for the ideal performance of the jump are concerned with the

- utilisation of the aerodynamic efficiency of body and ski
- posture of arms and legs, as well as ski position during flight
- succession of movements during landing and
- conduct during outrun.

Also, flight, landing and outrun should convey an esthetic overall impression. The point deduction for faults and deficiencies must be carried out according to the three groups of appearance of the successions of the jumpers movements: flight, landing and outrun. The judges have to submit their point deductions separately according to the three groups; flight, landing and outrun to calculations (computer and/or calculation office).

431.2 Standards for Position and Movement

431.2.1 The Flight

Jumpers must rise their flight trajectory by moving as follows:

- making a bold and aggressive move at takeoff
- proceeding rapidly and smoothly to achieve an optimal flight position
- and initiating preparations for landing at the right moment.

Judging criteria's

- Actively utilisation of the air pressure
- Combination of body and ski to build an entire flying system
- Getting into a optimal and stable body position with left and right sides symmetrically positioned skis, legs and arms.
- The legs have to be fully stretched

Point deductions:

- Maximum point deduction for the entire group of faults 5.0 pts

431.2.2 Landing

The jumper must

- come from a stable flight position
 - raises head and upper body
 - moves the arms on the sides forwards/upwards and
 - turns the skis into a parallel position
- just before touching ground with the end of the skis
 - splitting the legs and
 - bending the knees
- after touching ground by utilising the own muscle power to reduce the landing impact to obtain a smooth landing
- and at the same time
 - increase the distance between the legs and bend the back leg even more (telemark position)
 - with the skis parallel and obtain the pressure equal on both legs
 - to obtain stability stretch both arms horizontally and forwards upwards

Judging criteria's

- A smooth movement from the flight position to landing by straightening the upper body
- split legs and bend knees when touching ground
- take an active part to obtain the impact from landing to reduce speed
- by correct bended knees to obtain a smooth landing (not too deep and not too long)
- positioning the legs in correct telemark position after having obtained the landing impact e.g. separation between feet should be approx. the length of a foot, at least a separation has to be evaluated at the moment of touching ground and in this case the separation has to be expanded during the landing impact.
- skis parallel with distance not more than two ski widths and equal pressure on both skis and on their total surface

Point Deductions:

- Maximum point deduction for landing 5.0 pts
- No telemark landing (feet parallel) at the end of the landing phase (as a single fault) minimum 2.0 pts

431.2.3 *Outrun*

The jumper must:

- After obtaining the landing impact with the correct leg position and bending knees, remain in this telemark position and then rise the upper body and
- Pass through the transition curve and pass the fall line in a higher but stable and relaxed body position with skis parallel or with skis in snowplough position

Judging criteria's

- After landing a short period of time remaining in a stable telemark position (approx. 10 to 15 meters)
- Skis parallel with distance not more than two ski widths, see art. 431.2.2 (snowplough position is allowed)
- With equal weight on both legs in upright body position skiing safely through the fall line with arms and legs in any relaxed position

Point Deductions

- | | |
|--|----------------|
| - Maximum point deduction for the entire group of faults | 7.0 pts |
| - unsteadiness and /or not correct body position throughout the transition curve until passing the fall line | 0.5 to 3.0 pts |
| - passing through the transition curve with touching the ski/snow/mats with parts of hand(s) or body. This will also be applied for passing the fall line in this position | 4.0 to 5.0 pts |
| - fall before crossing or on the fall line | 7.0 pts |

431 **Bewertung der Sprungausführung**

431.1 **Grundsätzliches**

Von den Sprungrichtern ist das äussere Erscheinungsbild des Bewegungsablaufs des Springers vom Passieren der Absprungkante bis zum Passieren der Sturzgrenze im Auslauf unter dem Aspekt der Präzision (zeitlicher Ablauf), Perfektion (Bewegungsführung), Stabilität (Flughaltung, Ausfahren) und allgemeine Sicherheit zu beurteilen.

Die Sollvorgaben für die ideale Sprungausführung betreffen

- durch Ausnutzen von Körper und Ski als Flugsystem im Flug
- die Arm- und Beinhaltung sowie Skiführung im Flug
- den Bewegungsablauf der Landung und
- das Verhalten beim Ausfahren.

Ausserdem sollen Flug, Landung und Ausfahren einen ästhetischen Gesamteindruck vermitteln.

Die Punkteabzüge sind für Fehler und Mangel im Bewegungsablauf entsprechend der drei Bewegungsabschnitte Flug, Landung sowie Ausfahren vorzunehmen. Der Sprungrichter teilt seine Punkteabzüge getrennt nach Flug, Landung sowie Ausfahren an die Berechnung (Computer oder Rechenbüro) mit.

431.2 **Haltungs- und Bewegungsvorschriften**

431.2.1 *Flug*

Der Springer soll:

- durch einen effektiven Absprung die Flugbahn anheben und
- nach Passieren der Absprungkante möglichst schnell die optimale Flughaltung einnehmen,
- und zum richtigen Zeitpunkt die Landevorbereitung beginnen.

Bewertungskriterien

- Aktive Einflussnahme auf das Ausnutzen der Luftkraftwirkung.
- Verbindung von Körper und Ski zu einem ganzheitlichen Flugsystem.
- Einnahme einer stabilen und hinsichtlich der rechten und linken Seite streng symmetrischen Ski-, Bein- und Armhaltung.
- Völlig gestreckte Beine.

Punkteabzüge

- Maximaler Abzug für den gesamten Bewegungsabschnitt 5,0 Pkt.

431.2 .2 *Landung*

Der Springer soll

- aus einer stabilen optimalen Flughaltung den Kopf und Oberkörper aufrichten, die Arme seitlich nach vorn/oben führen und die Ski in die Parallelstellung drehen;
- unmittelbar vor der Bodenberührung mit den Skienden eine leichte Schrittstellung einnehmen und in den Kniegelenken leicht einbeugen;

- nach der Bodenberührung mit den Skienden das Abbremsen des Landeimpulses durch die elastischen Widerstandskräfte der sich durchbiegenden Skihinterteile durch Muskelkrafteinsatz aktiv unterstützen;
- dabei gleichzeitig die Schrittstellung weiter vergrössern und mit dem hinteren Bein entsprechend tiefer einbeugen (Telemark-Beinstellung) sowie bei schmaler Skiführung den Landedruck gleichmässig auf beide Seiten verteilen und zur Stabilisierung des Gleichgewichtes die Arme waagrecht nach vorn/oben strecken.

Bewertungs-Kriterien

- Harmonischer Übergang beim Offnen der Anflughaltung zur Landung.
- Einnahme einer geringen Schritt- und Beugstellung bei der ersten Bodenberührung.
- Aktives Mitwirken beim Abbremsen durch die elastischen Widerstandskräfte der sich durchbiegenden Ski.
- Standsichere Bewältigung des Landestosses durch optimales Einbeugen (nicht zu tief und nicht zu lange beibehalten) und vergrössern der Schrittstellung.
- Voll ausgeprägte Telemark-Beinstellung am Ende der Bremsphase, d.h., mittlere Schrittstellung (Abstand von der Ferse des Vorderschuhes bis zur Spitze des Hinterschuhes annähernd eine Schuhlänge, zumindest die Spitze des Hinterschuhes noch hinter der Ferse des Vorderschuhes) und deutlich tiefere Beugstellung des hinteren Beins.
- Schmale und saubere Skiführung (Abstand zwischen den Ski nicht grösser als zwei Skibreiten sowie parallel geführt und vollflächig aufgesetzt).

Punkteabzüge:

- Maximaler Abzug für den gesamten Bewegungsabschnitt 5,0 Pkt.
- Keine Telemark-Beinstellung (parallele Fußstellung) am Ende des Landungsvorganges
(als Einzelfehler) mm. 2,0 Pkt.

431.2.3

Ausfahren

Der Springer soll:

nach dem Abbremsen des Landeimpulses in der Schritt- und Beinstellung (Telemark-Beinstellung) kurze Zeit verbleiben und dabei - den Oberkörper allmählich aufrichten und

- danach bei beliebiger Beinstellung und beliebiger Armhaltung aufgerichtet mit schmaler und sauberer Skiführung (gegebenenfalls in Pfeilstellung zum Abbremsen) sowie bei vollem Gleichgewicht standsicher bis über die Sturzgrenze ausfahren.

Bewertungs-Kriterien:

- Kurzzeitiges Verbleiben in der Telemark-Beinstellung (Fahrstrecke ungefähr 10 bis 15 Meter) nach der Landung.
- Schmale und saubere Skiführung, siehe Art. 431.2.2 (Pfeilstellung ist statthaft).

- Standsicheres Ausfahren bei vollem Gleichgewicht in aufrechter Körperhaltung sowie bei beliebiger Beinstellung und beliebiger Armhaltung bis über die Sturzgrenze.

Punkteabzüge:

- Maximaler Abzug für den gesamten Bewegungsabschnitt 7,0 Pkt.
 - Unsauberes und/oder unsicheres Ausfahren durch den Übergangsbogen bis zum Passieren der Sturzlinie 0,5 bis 3,0 Pkt.
 - Durchfahren des Übergangsbogens mit Berühren der/des Ski/Schnee/Matte mit den Händen und/oder Körperteilen. Dies gilt auch für das Passieren der Sturzlinie in dieser Position. 4,0 bis 5,0 Pkt.
 - Sturz vor/ oder auf der Sturzgrenze 7,0 Pkt.
-