



# **Bansättningsens grunder**

## **Avstånd och regler 2013**

I detta kompendium går vi igenom de vanligaste begreppen och reglerna för vad som gäller vid bansättning i slalom och storslalom. Förhoppningsvis kommer det ge er tränare en trygghet när ni är ute i backarna och sätter banor.

Bansättningen är bland de främsta verktygen vi tränare har för att utveckla våra åkare. Med en långsiktig plan för säsongen och ett syfte med varje träningspass och bansättning kommer vi kunna utveckla våra åkare ännu mer än vad vi gör idag.

- Sätt rytmiska banor för att träna in ett rörelsemönster
- Sätt rytmiska banor men variera svängraden från olika pass för att se så rörelsemönstret fungerar även vid tuffare radie
- Sätt orytmiska banor för att testa så dina åkare klarar att hålla position och rörelsemönster när svängrytmen blir annorlunda
- Sätt kombinationer med olika svängrytm mellan kombinationerna för att öka utmaningen
- Sätt olika sorters kombinationer och variera svängrytmen hela tiden för att testa dina åkares taktiska färdigheter

Att hela tiden ligga steget före och ha en plan med träningen blir roligare för både tränare och åkare. Berätta gärna för dina åkare vilken typ av bana ni tänker sätta på träningspasset. Detta gör åkarna mer förberedda på vad träningen går ut på.

Lycka till!

## Teknisk lathund Slalom/Storslalom 12/13

### **SLALOM**

#### **Avstånd käppar:**

**Port:** 4 - 6 m  
**Min:** 6 m (0,75 – 1m i kombinationer)  
**Max:** 13 m (U16: max 12 m, U14: max 10 (dock bara internationellt))  
**Långsväng:** 12 - 18 m sväng till sväng (ungdom 12-15 m)

#### **Antal käppar (riktningsförändringar):**

30 - 35% av fallhöjen +- 3 svängar  
U10-16 - 32-38% av fallhöjen +- 3 svängar

#### **Kombinationer:**

**Vertikal:** 1 – 3  
**Hårnål:** Internationellt 3 – , Nationellt 2 – 5  
**Långsväng:** Internationellt 1 – 3 , Nationellt - inget krav

#### **Fallhöjd – SL**

<b>Herr</b>		<b>Dam</b>
<b>WC</b>	180 - 220 m	140 - 220 m
<b>FIS</b>	140 - 220 m	120 - 200 m
<b>ENL</b>	80 - 140 m	80 - 120 m

#### **Children SL Internationella regler**

**U14 (K1) - Max 2 Hårnålar, 1 Vertikal, 1-3 Långsvängar , 160 m fallhöjd**  
**U16 (K2)- Max 3 Hårnålar, 2 Vertikal, 1-3 Långsvängar, 160 m fallhöjd**

#### **Ungdom SL Nationella regler**

**U10-12 - Max 2 Hårnålar, 1 Vertikal, 160 m fallhöjd**  
**U14-16 - Max 3 Hårnålar, 2 Vertikal, 160 m fallhöjd**

### **STORSLALOM**

#### **Avstånd käppar:**

**Port:** 4 - 8 m  
**Min avstånd:** 10 m

#### **Antal käppar (riktningsförändringar):**

**FIS** 11 - 15% av fallhöjen  
**ENL** 13 - 15% av fallhöjen

#### **Fallhöjd – GS**

<b>Herr</b>	250 - 450 m
<b>Dam</b>	250 - 400 m
<b>ENL</b>	200 - 250 m

#### **Children GS (K1 och K2)**

**Antal käpp:** 13 – 17% av fallhöjen  
**Fallhöjd:** 200 – 350 m  
**Avstånd käppar:** Max 27 m

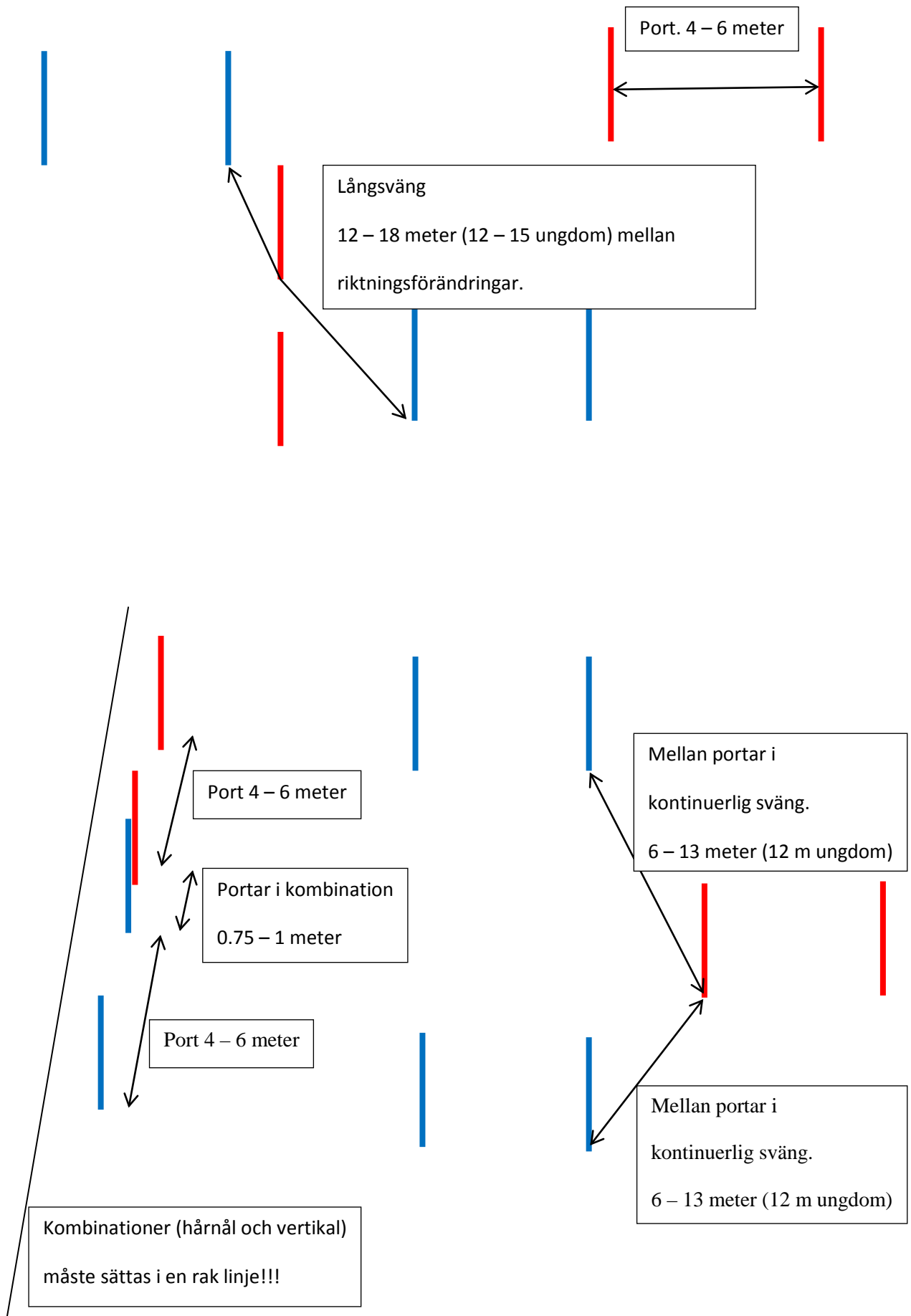
#### **Källor:**

[www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)

[http://www.skidor.com/ImageVaultFiles/id\\_13335/cf\\_7/Alpina\\_t-vlingsregler\\_november\\_2012.PDF](http://www.skidor.com/ImageVaultFiles/id_13335/cf_7/Alpina_t-vlingsregler_november_2012.PDF)

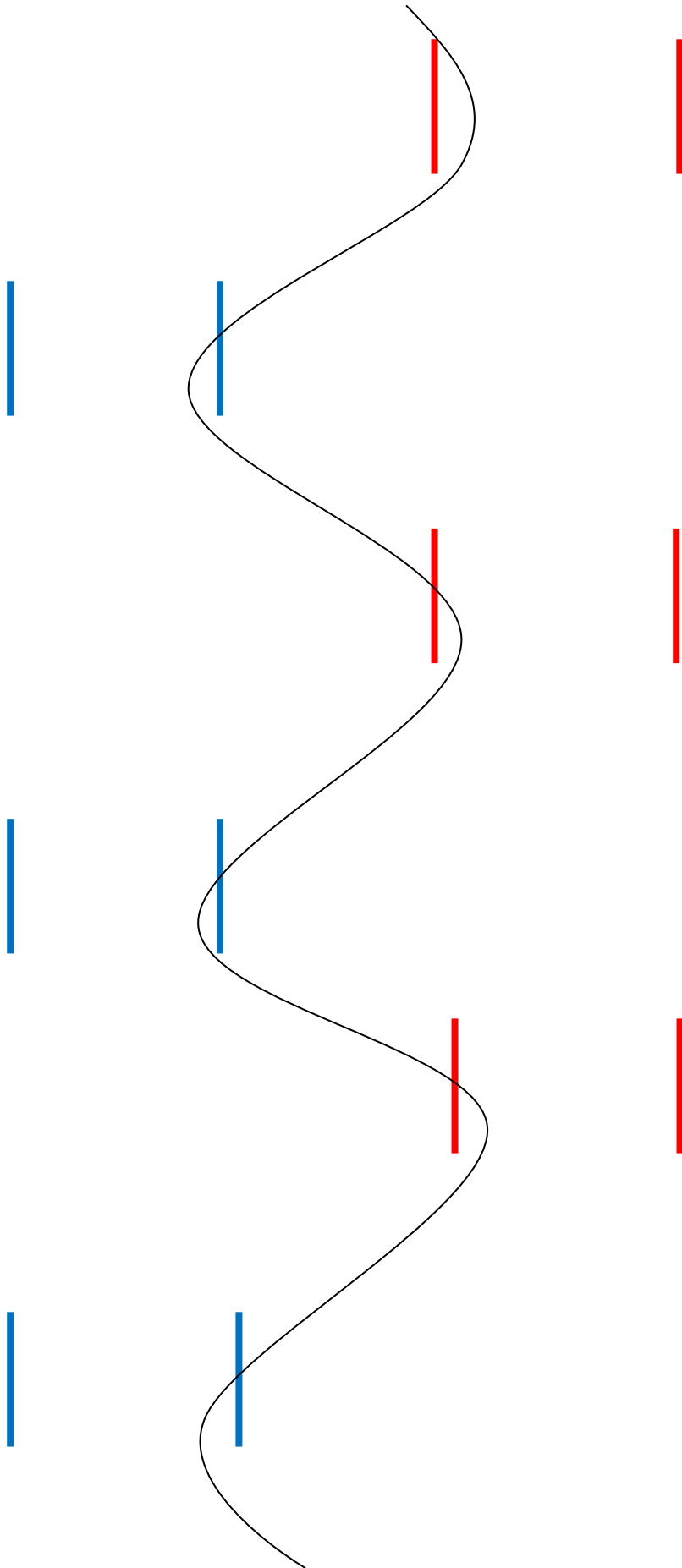


## Avstånd



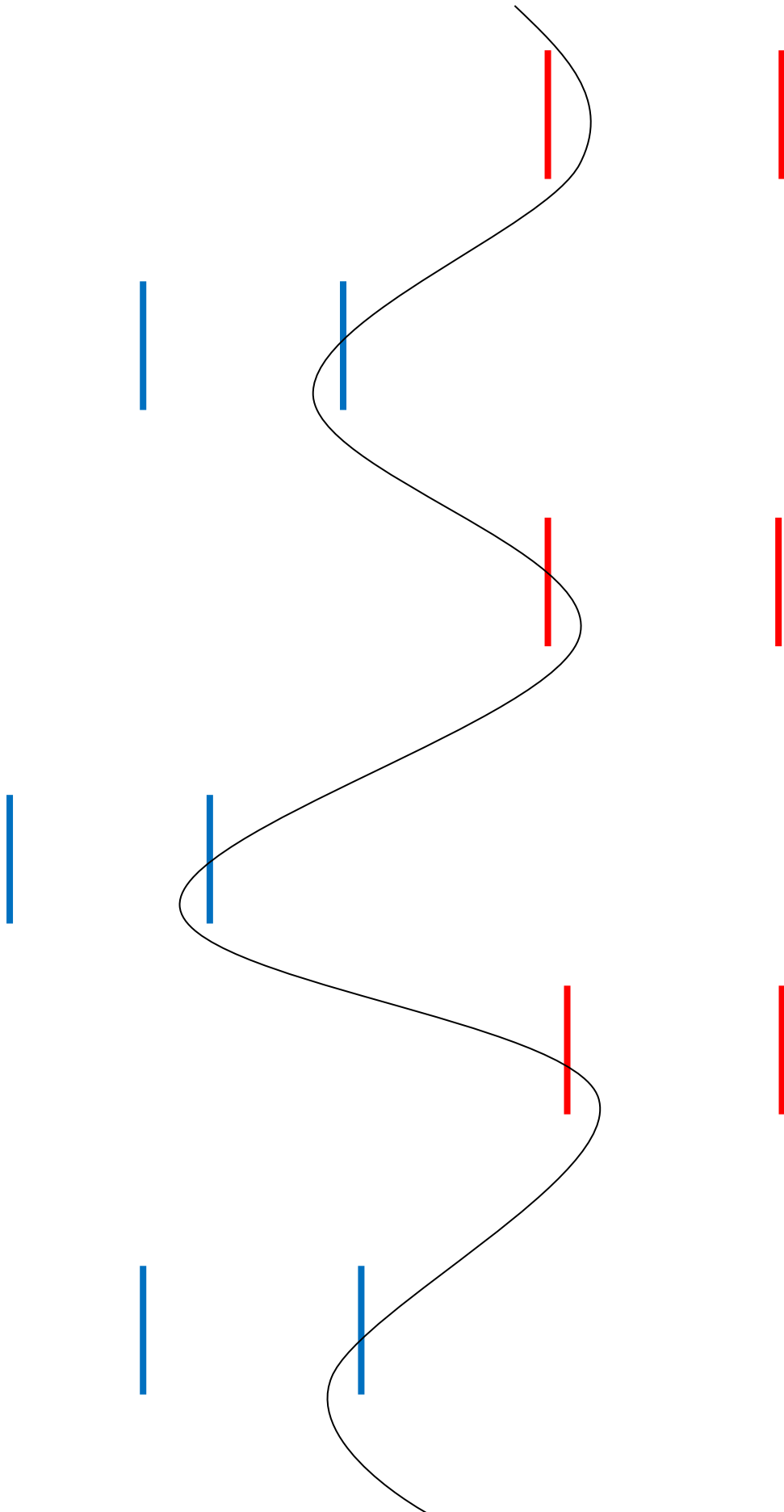


# Rytmiskt Bana



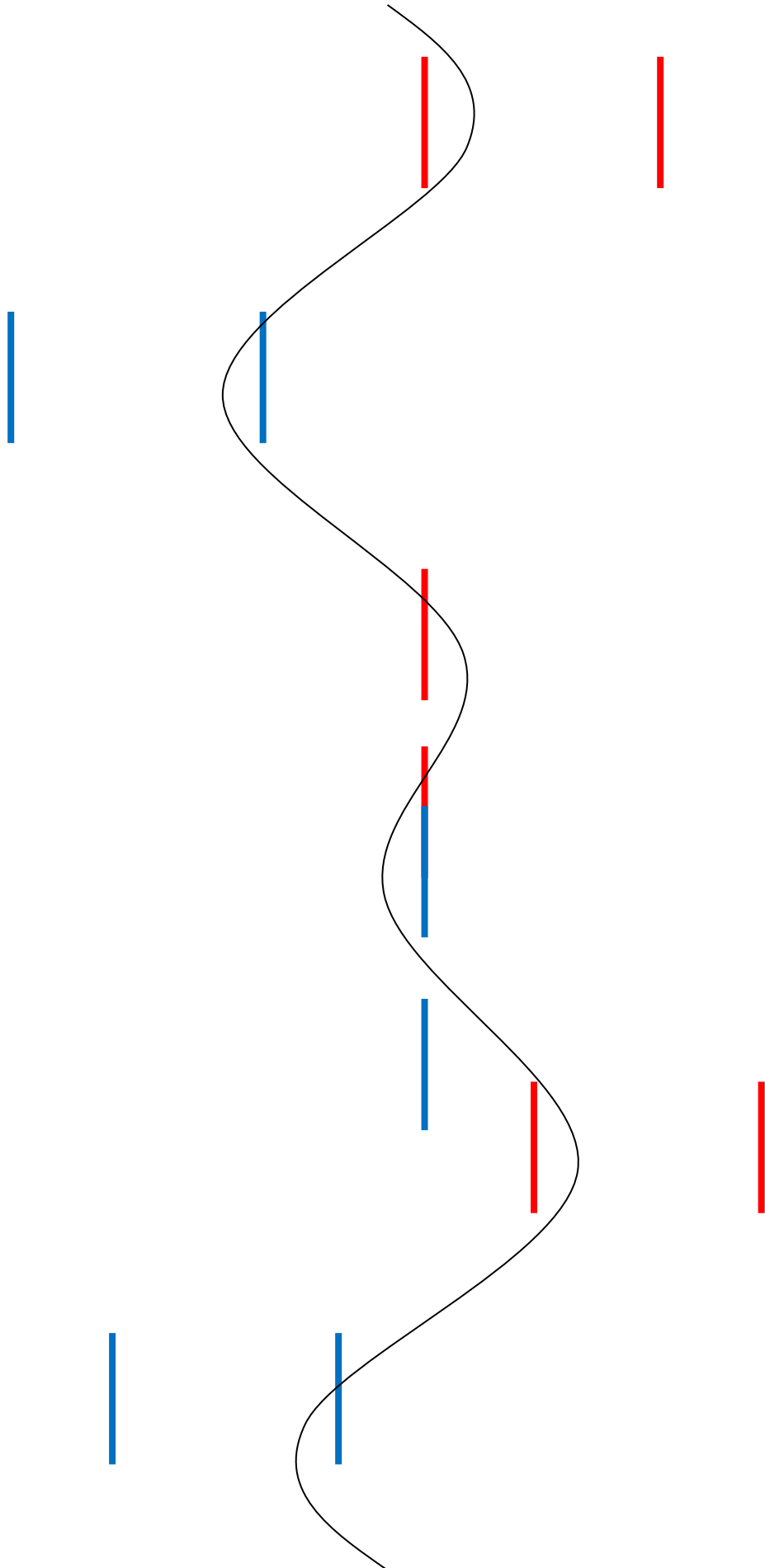


# Orytmisk Bana



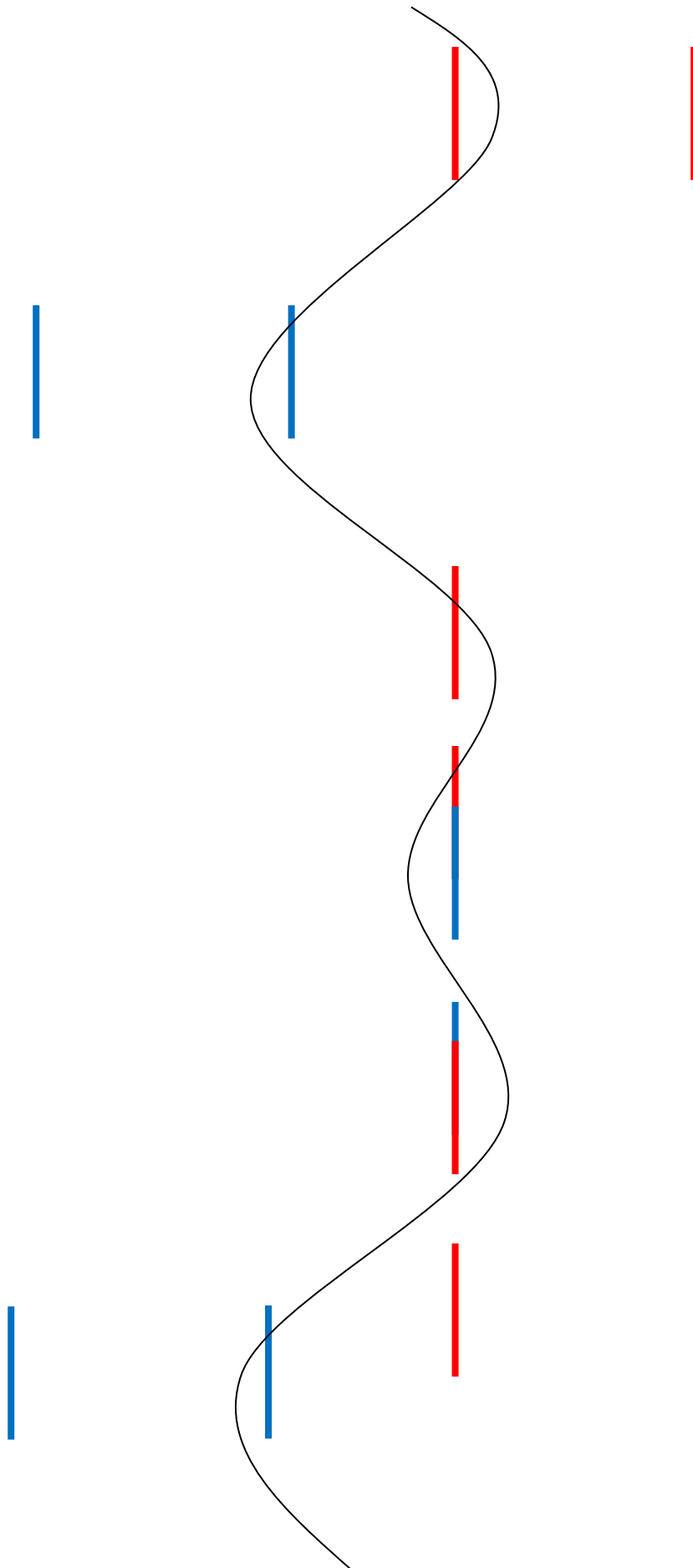


Kombination  
Hårnål





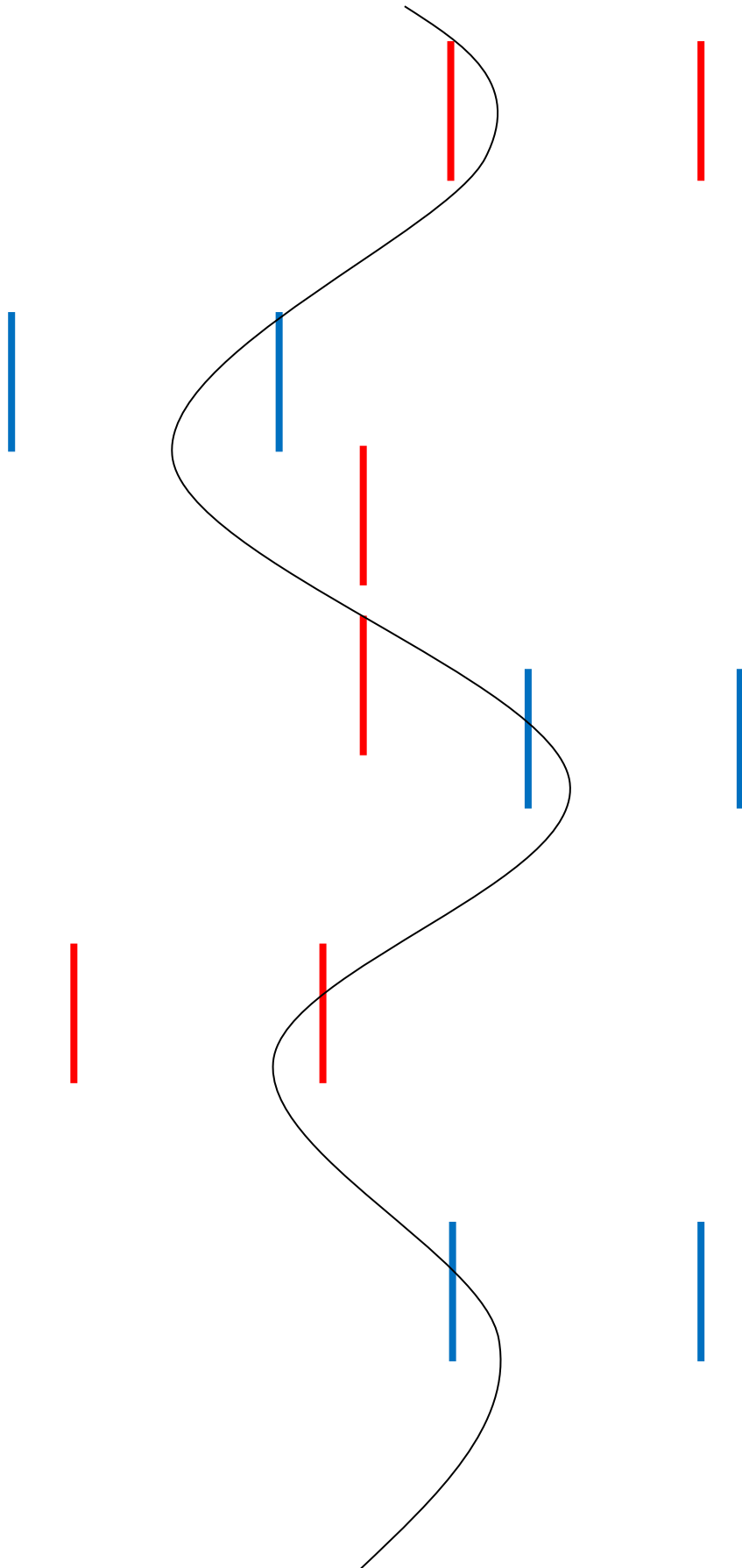
# Kombination Vertikal





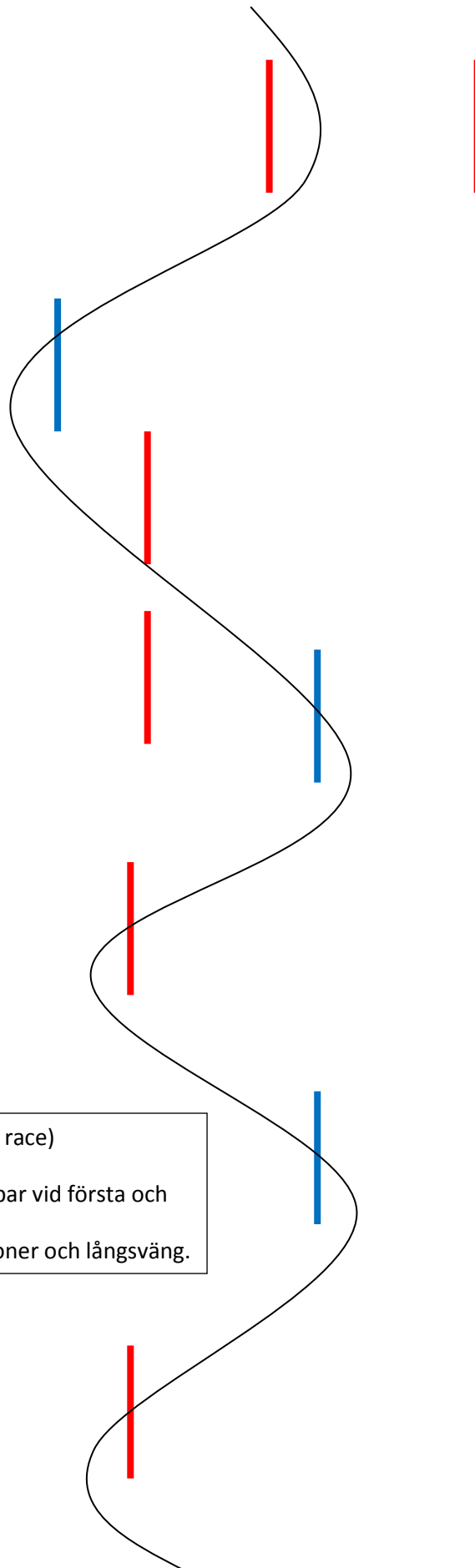


# Långsväng





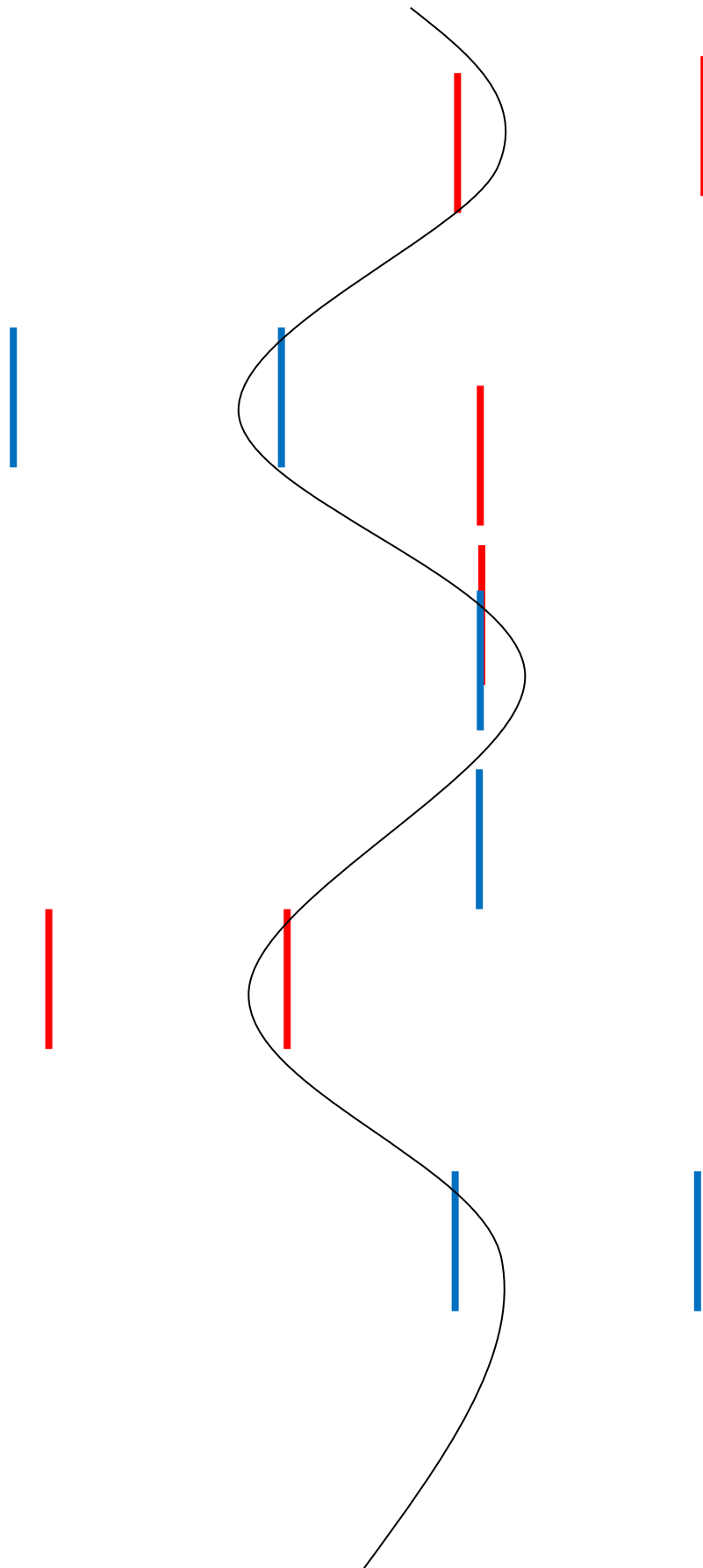
## Enkelstakat



Vid enkelstakning (Single pole race)  
så skall man sätta ut ytterkäppar vid första och  
sista porten samt i kombinationer och långsväng.

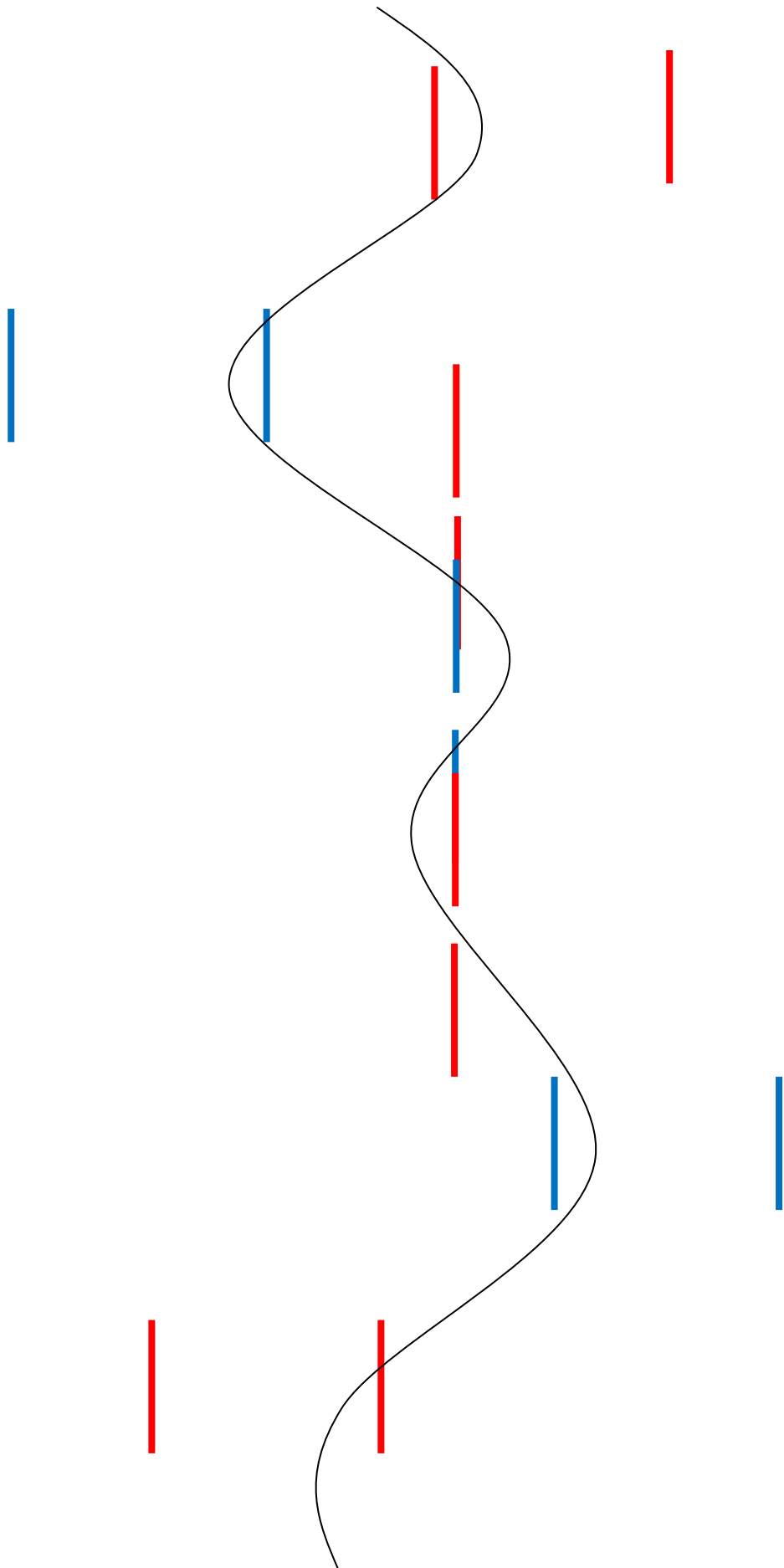


# Ovanliga kombinationer 1



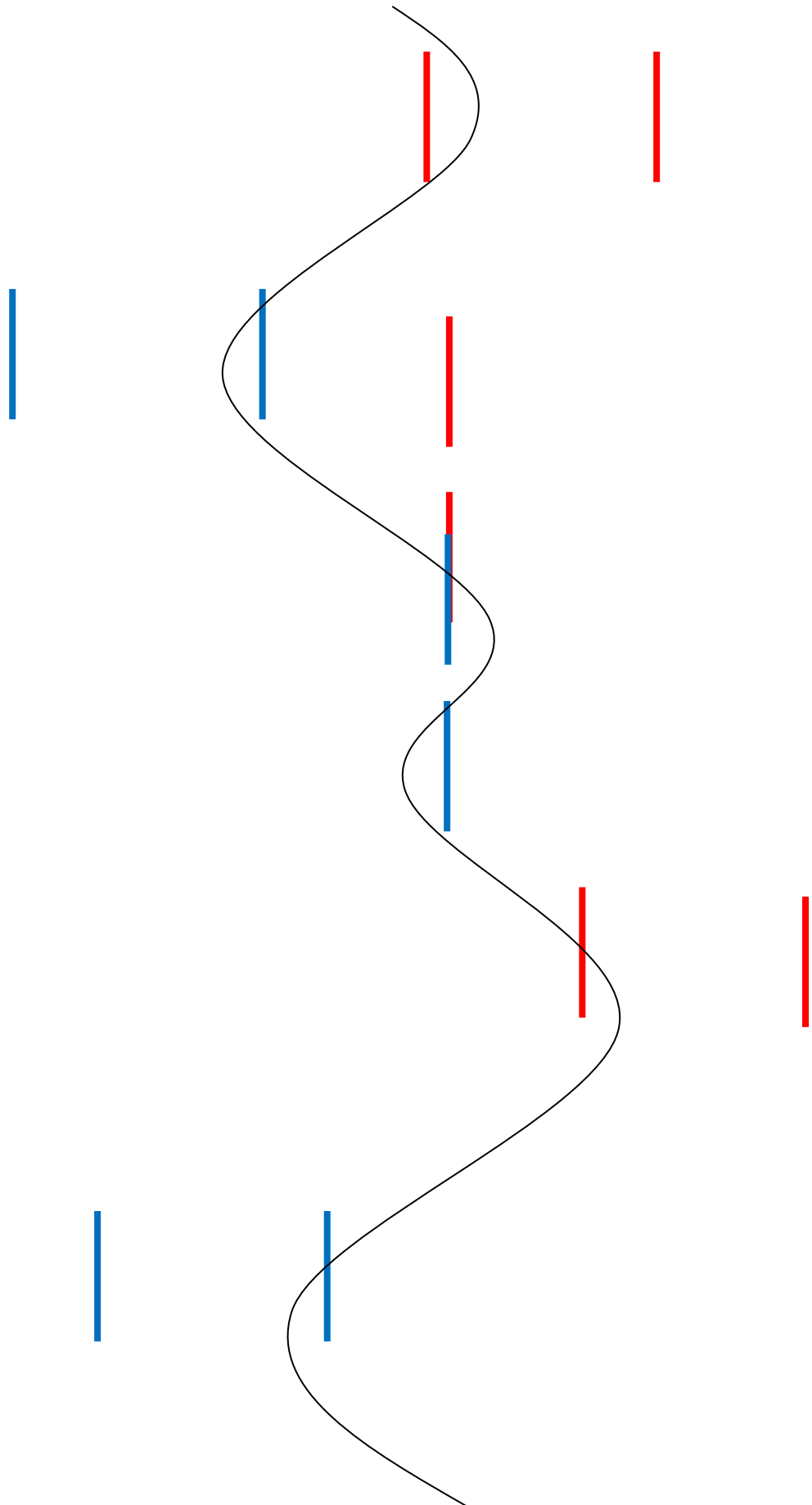


Ovanliga kombinationer 2





Ovanliga kombinationer 3  
Omvänd hårnål





Ovanliga kombinationer 4

