



Bansättningsens grunder

Avstånd och regler

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 svängradien från olika pass för att se så rörelsemönstret fungerar även vid tuffare radie
- Sätt orytmska 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

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

Herr

WC 180 - 220 m

FIS 140 - 220 m

ENL 80 - 140 m

Dam

140 - 220 m

120 - 200 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

Herr 250 - 450 m

Dam 250 - 400 m

ENL 200 - 250 m

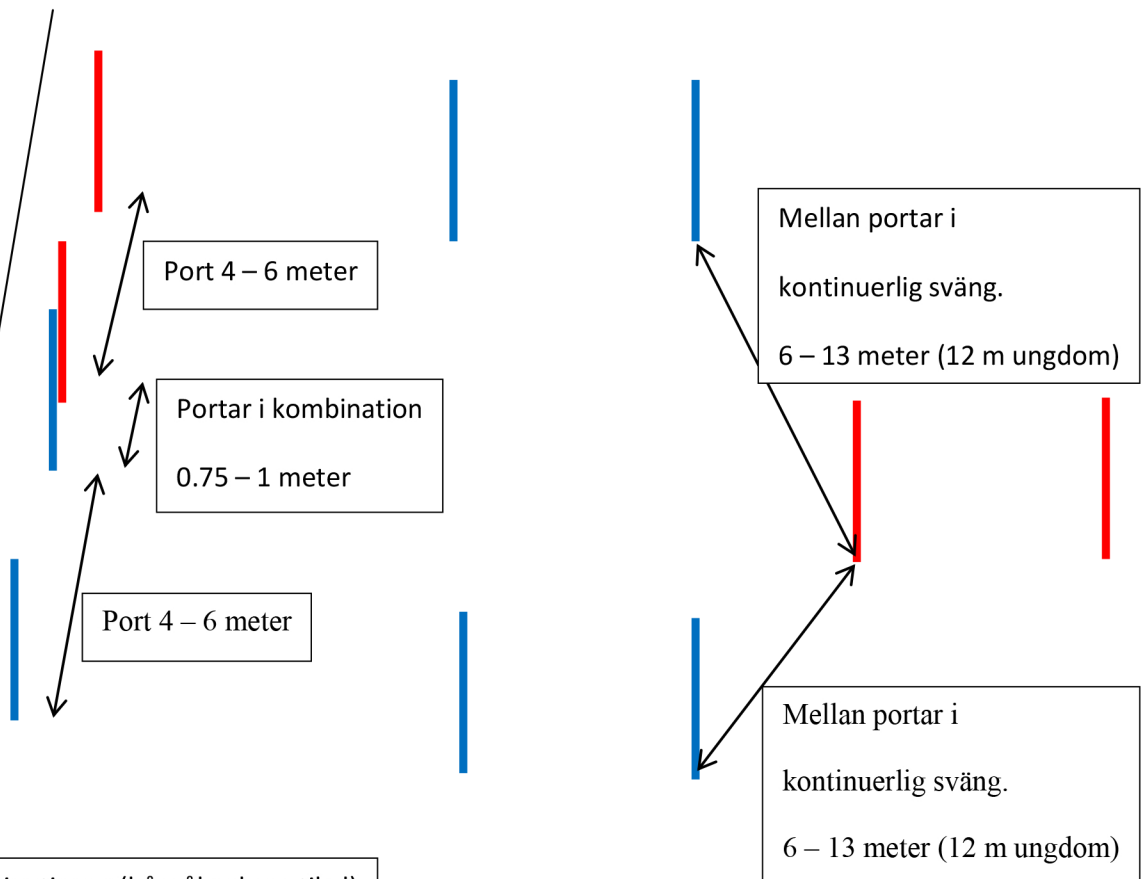
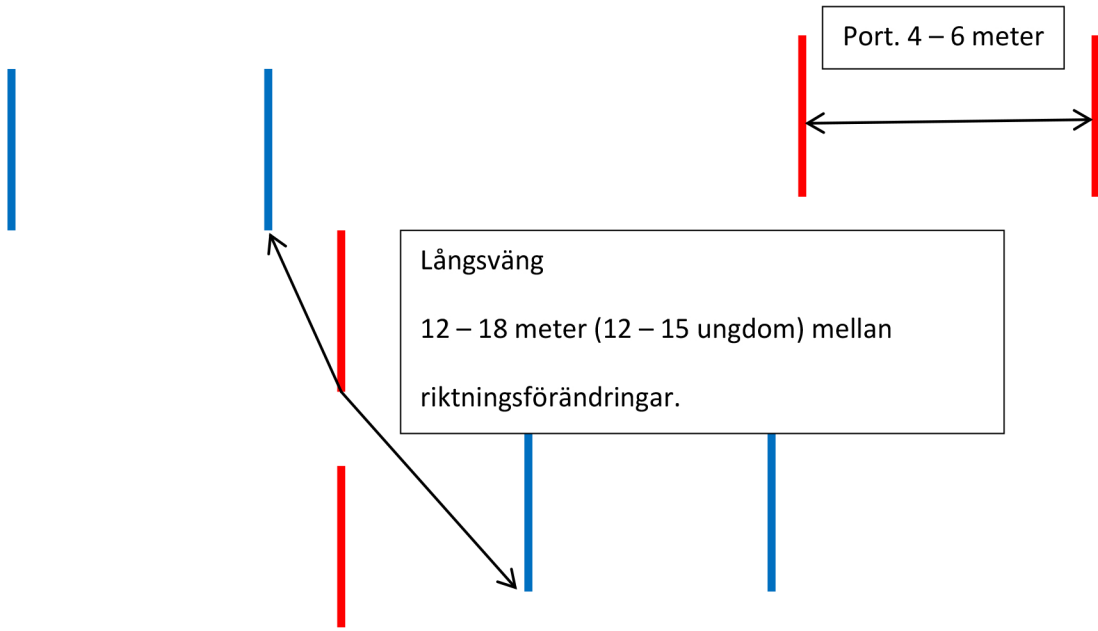
Children GS (K1 och K2)

Antal käpp: 13 – 17% av fallhöjen

Fallhöjd: 200 – 350 m

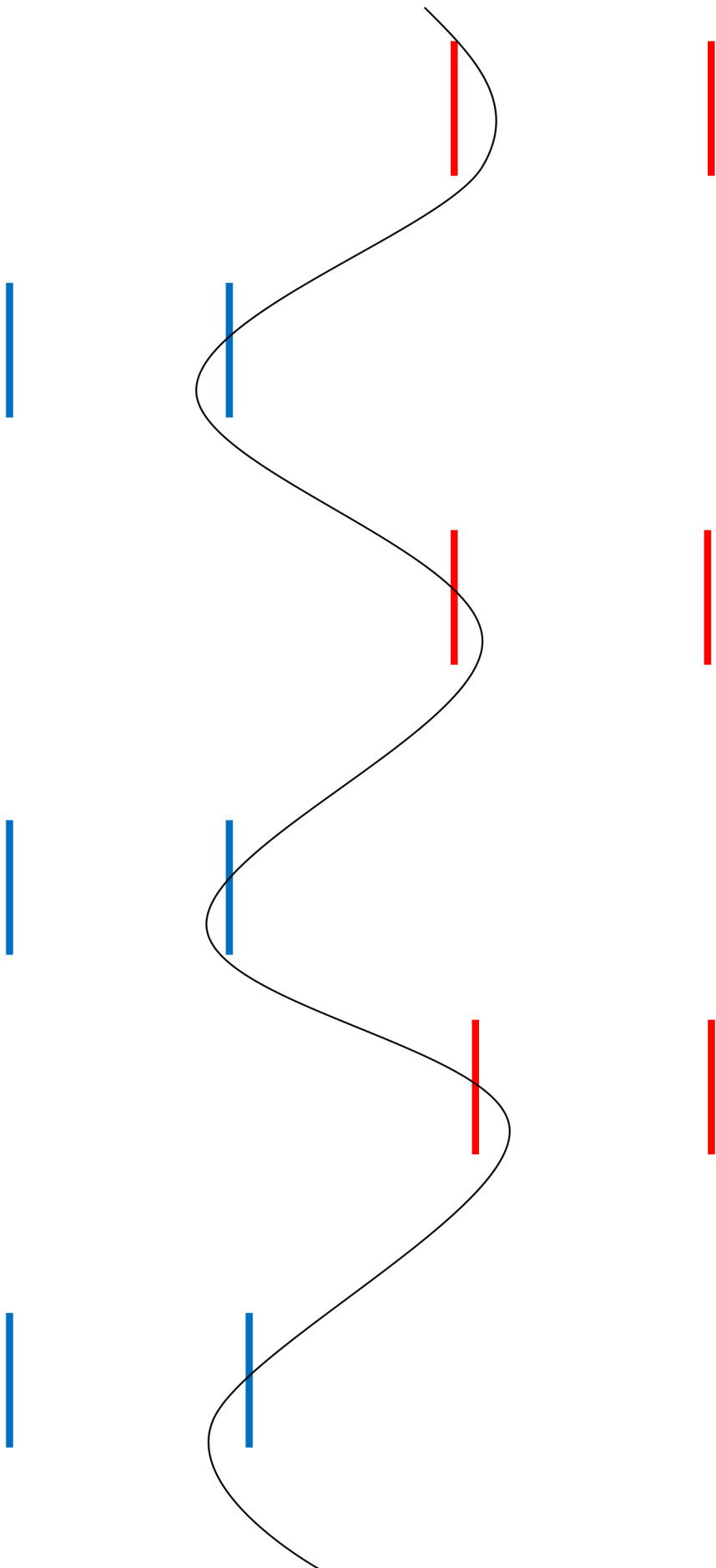
Avstånd käppar: Max 27 m

Avstånd

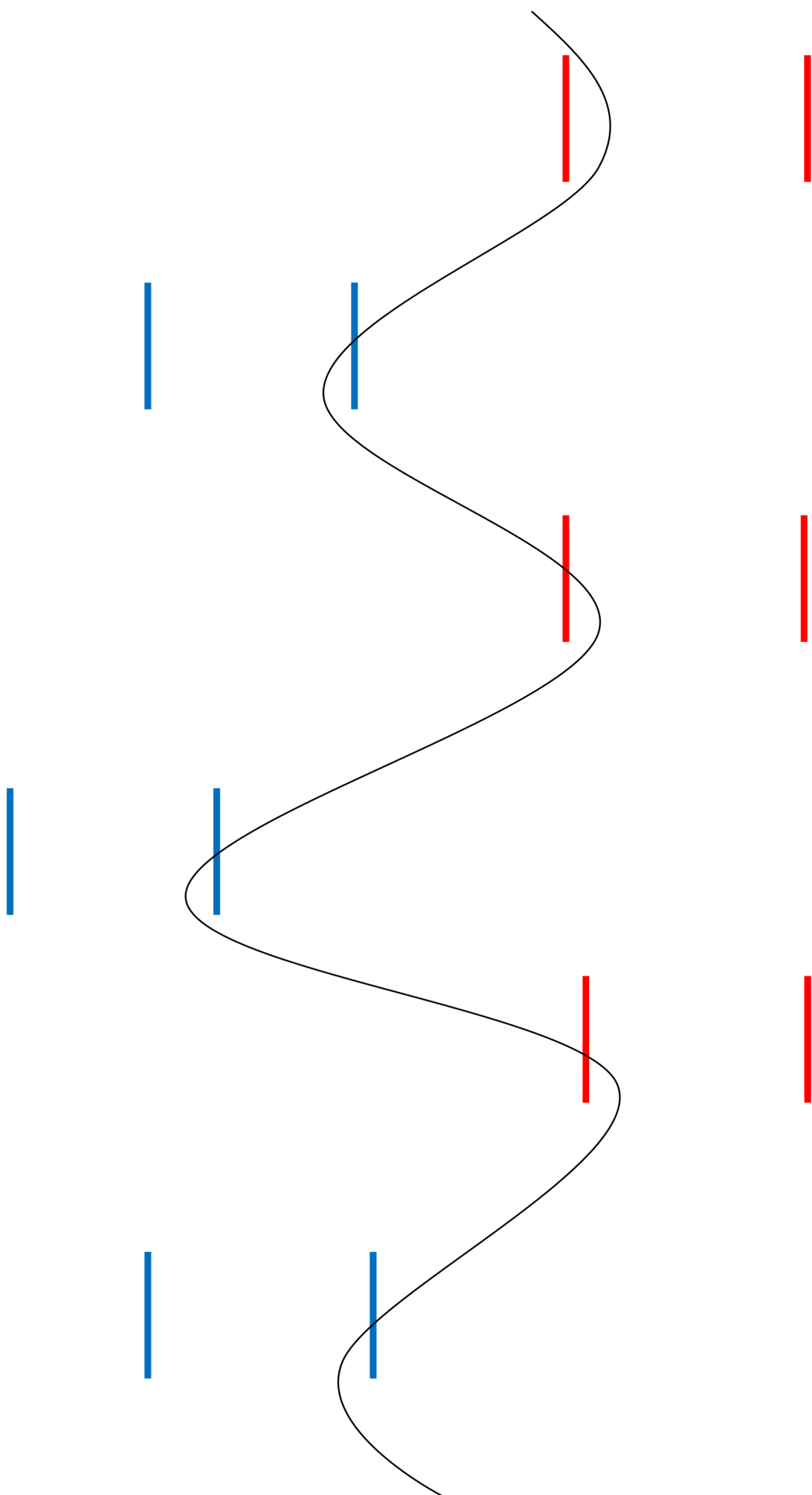


Kombinationer (hårnål och vertikal)
måste sättas i en rak linje!!!

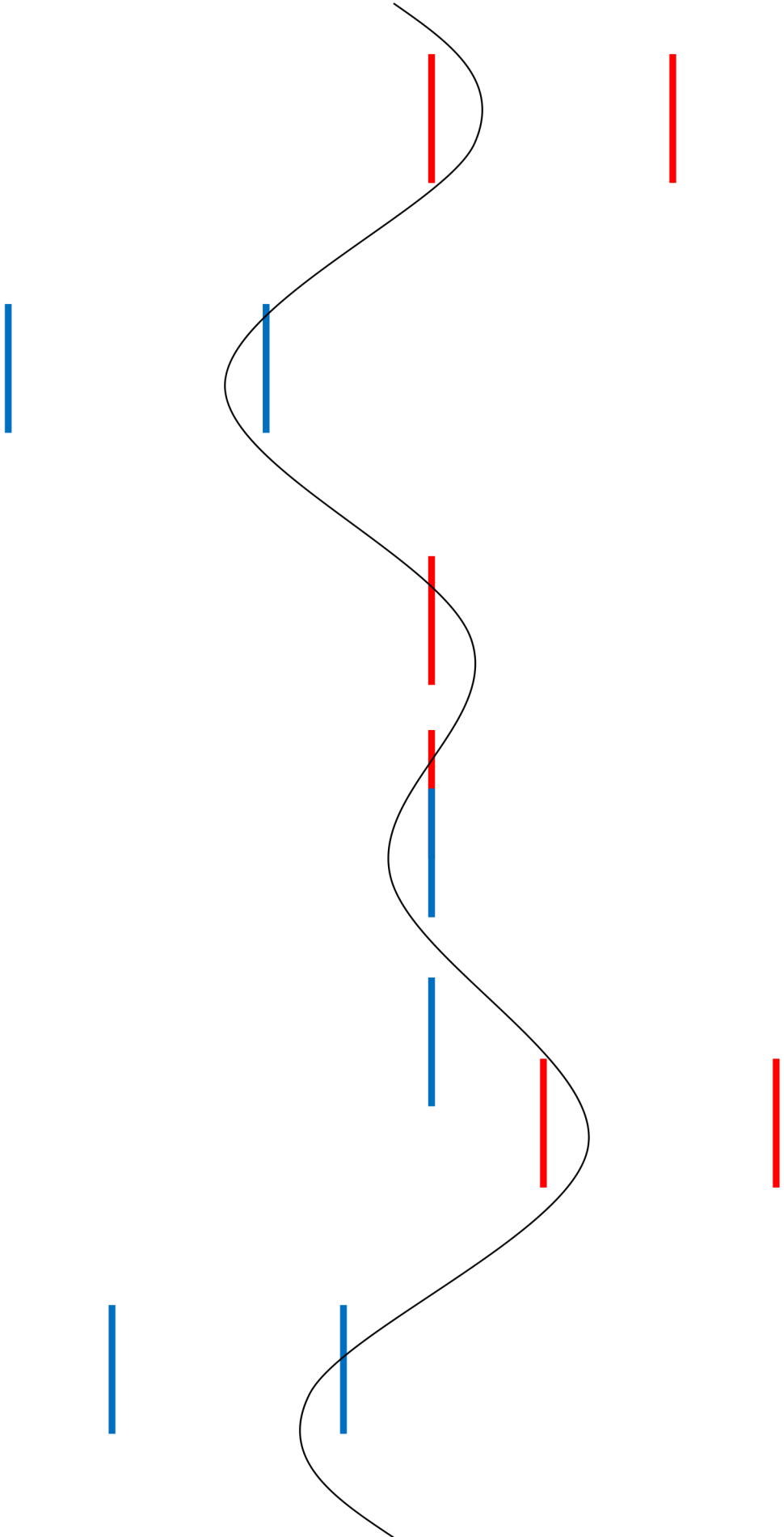
Rytmiskt Bana



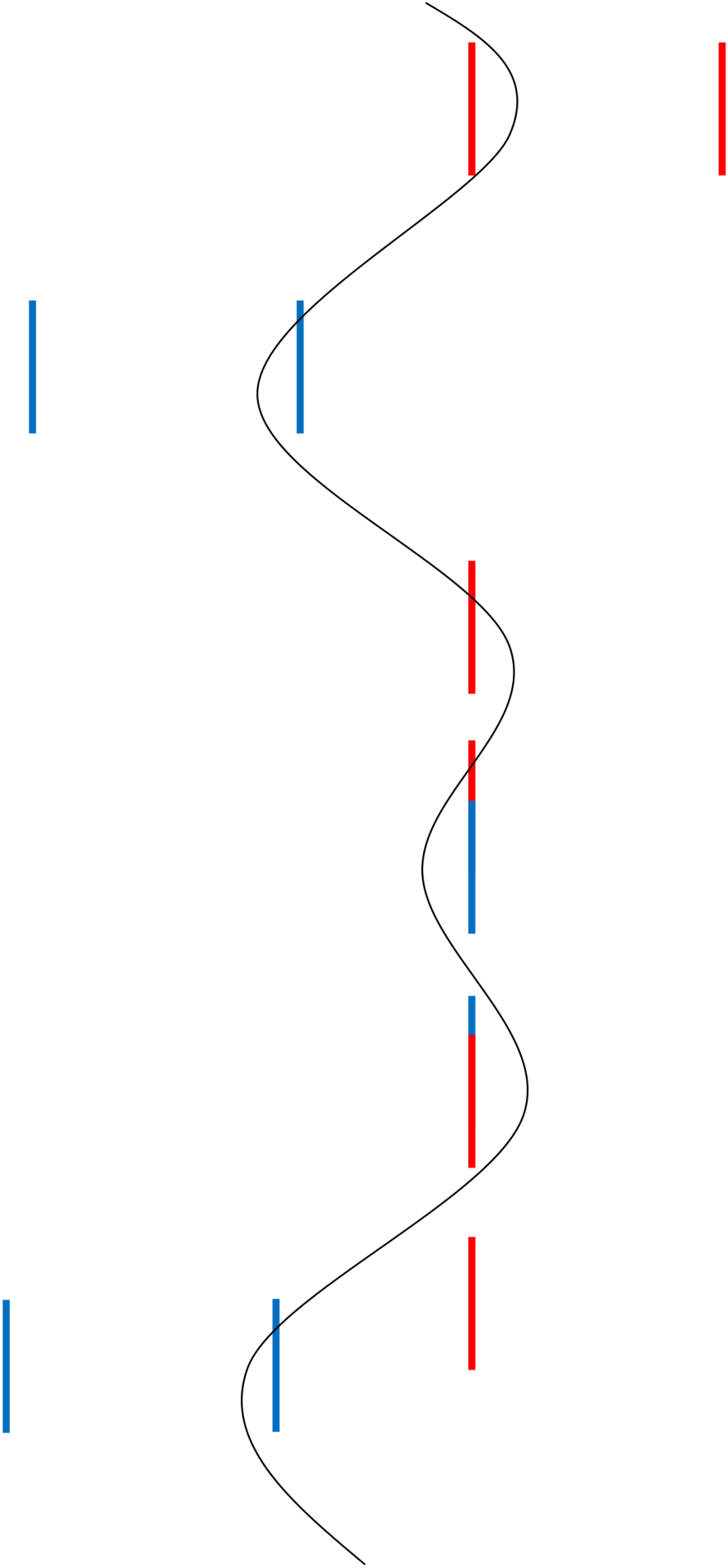
Orytmisk Bana



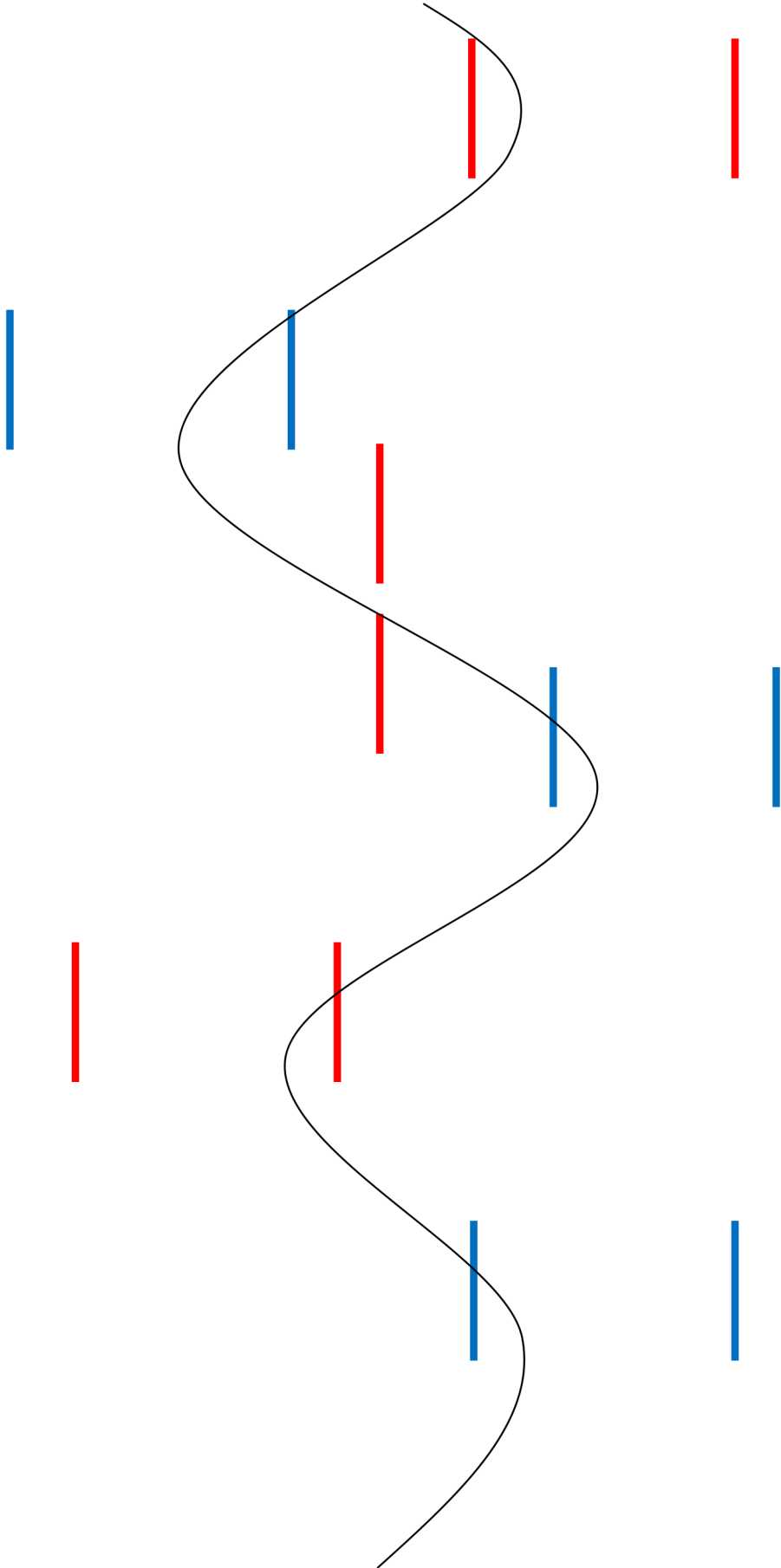
Kombination
Hårnål



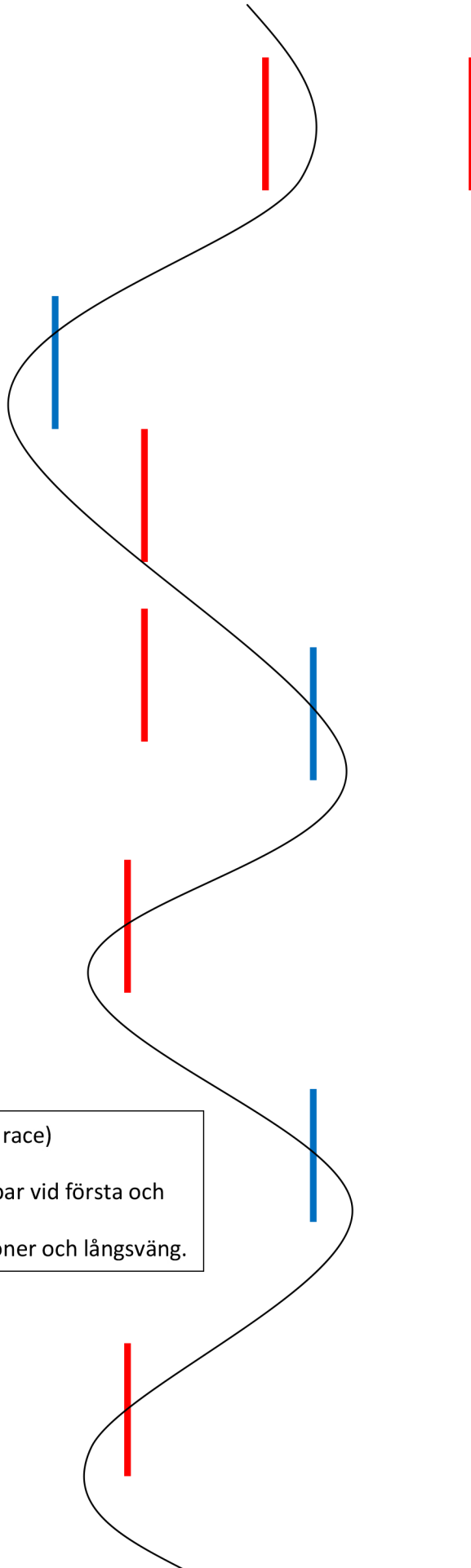
Kombination Vertikal



Långsväng



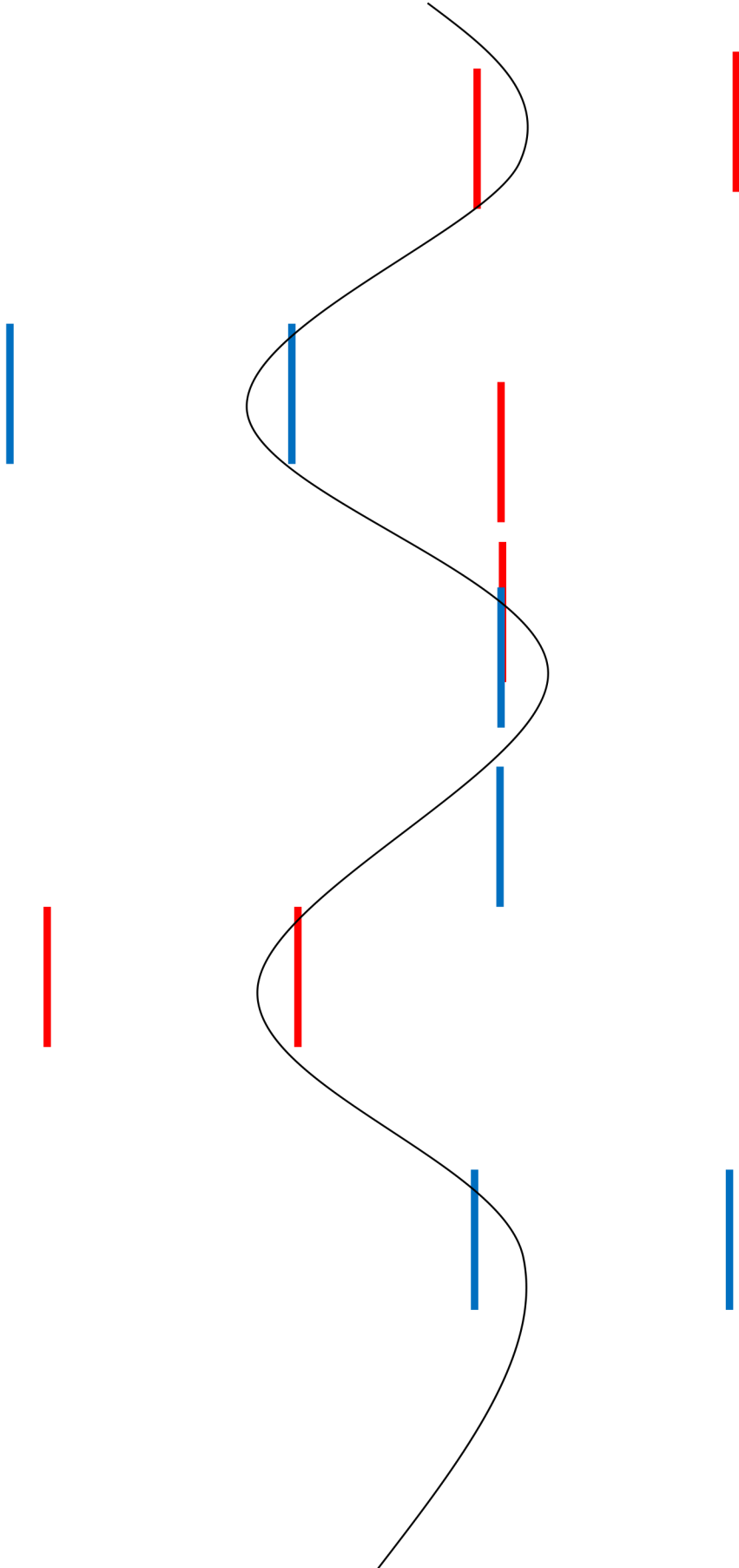
Enkelstakat



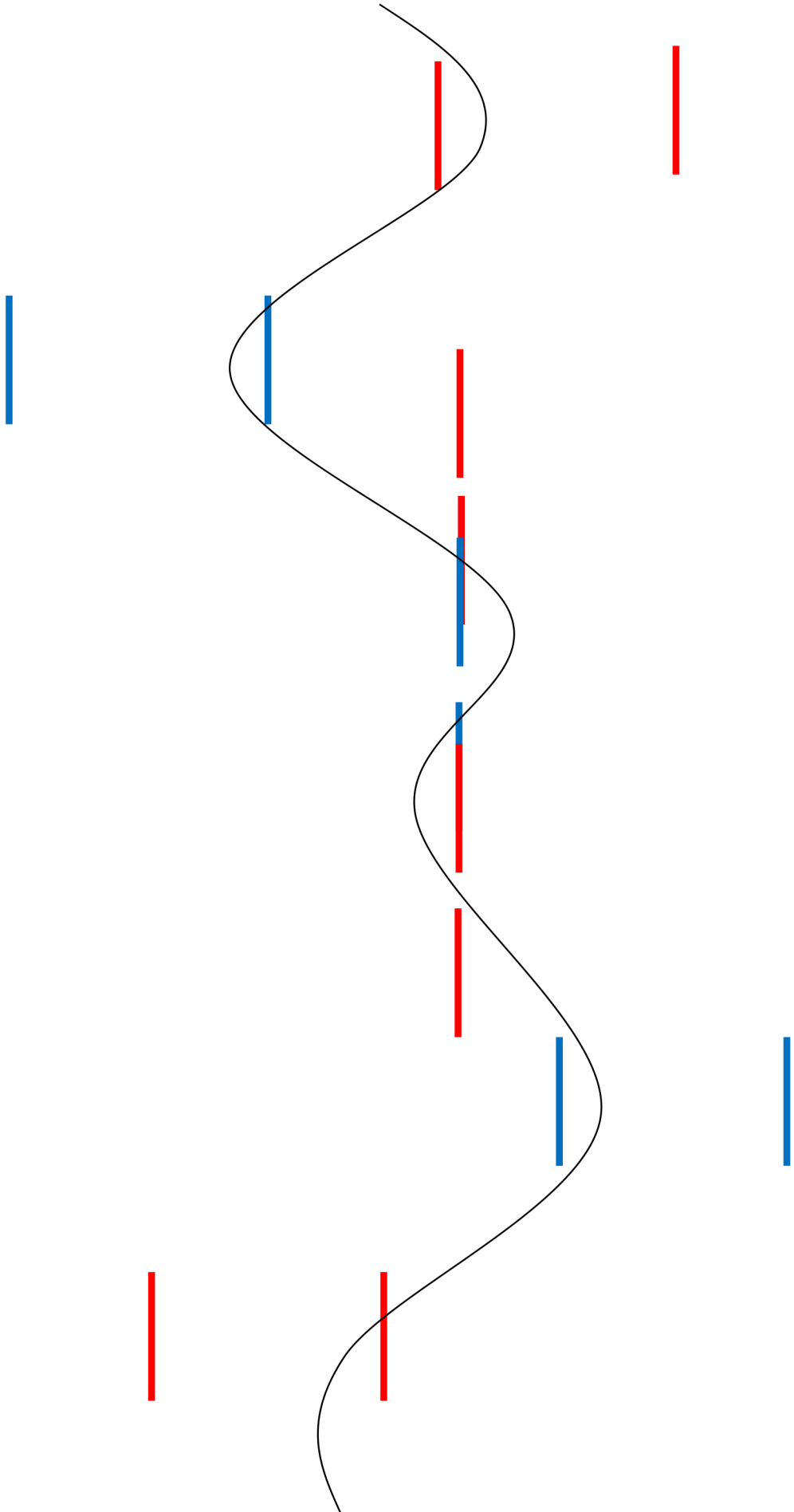
Vid enkelstakning (Single pole race)

så skall man sätta ut ytterkäppar vid första och sista porten samt i kombinationer och långsväng.

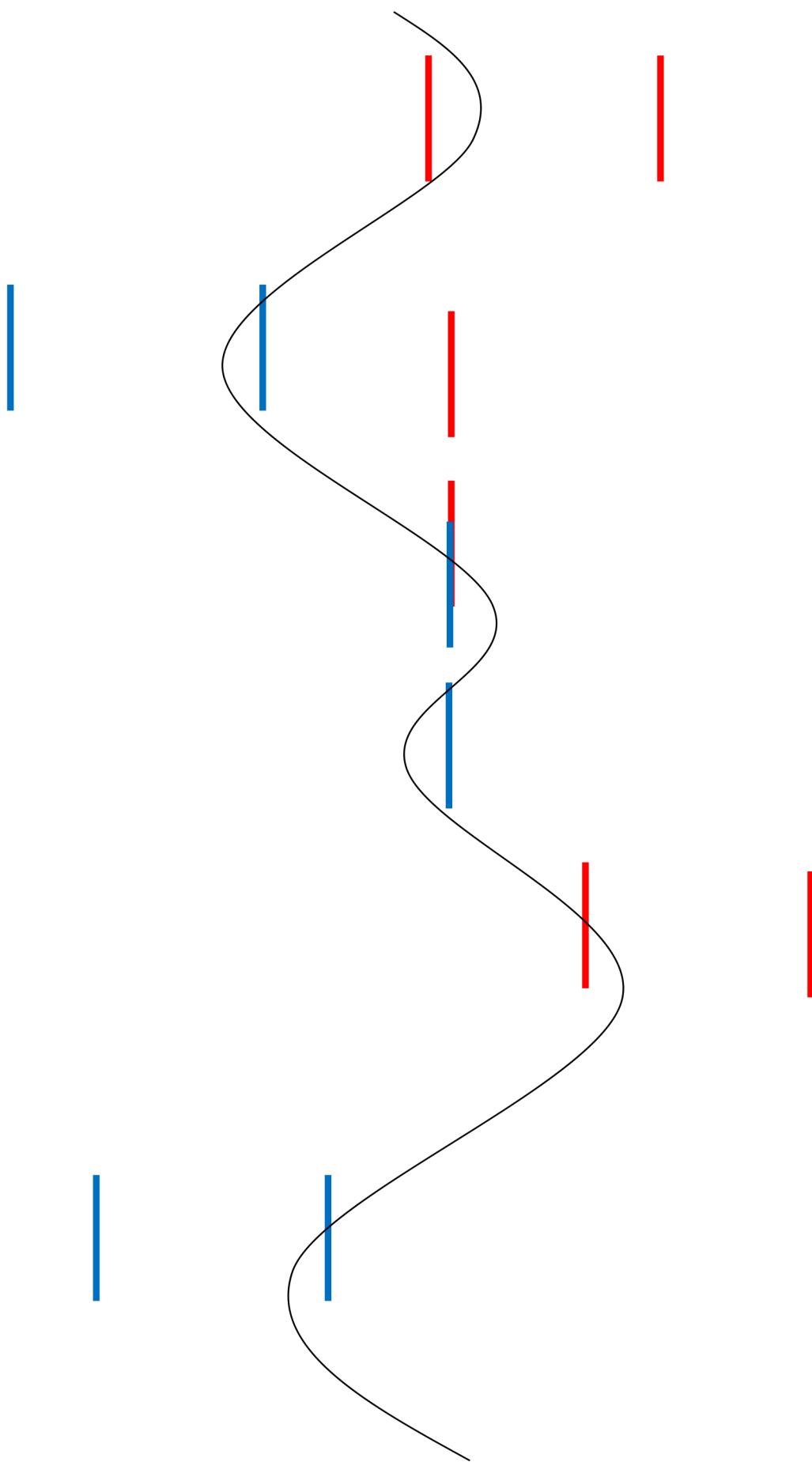
Ovanliga kombinationer 1



Ovanliga kombinationer 2



Ovanliga kombinationer 3
Omvänd hårnål



Ovanliga kombinationer 4

