



# Nu sätter vi bana!

Alpin utförsåkning – tävlingsbana super G



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

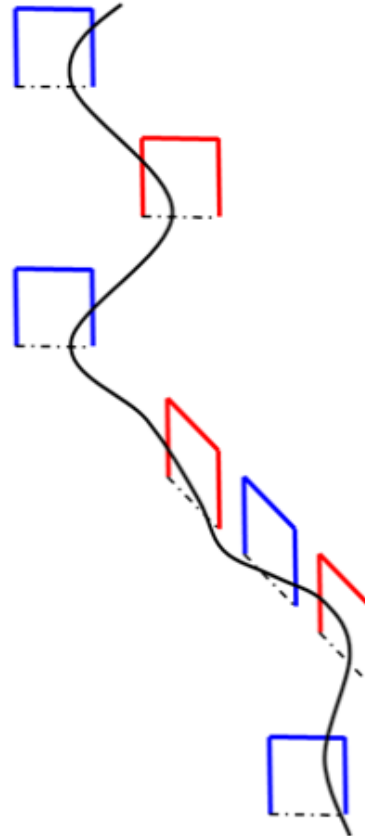
Det handlar om att få ett relativt bra flöde, för att kunna ta bollen från start till mål genom att passera den tänkta linjen mellan varje "båge"

Vi tänker samma när vi sätter en tävlingsbana. Att från start till mål runda käppen och passera den tänkta linjen mellan ytter och innerkäpp i porten

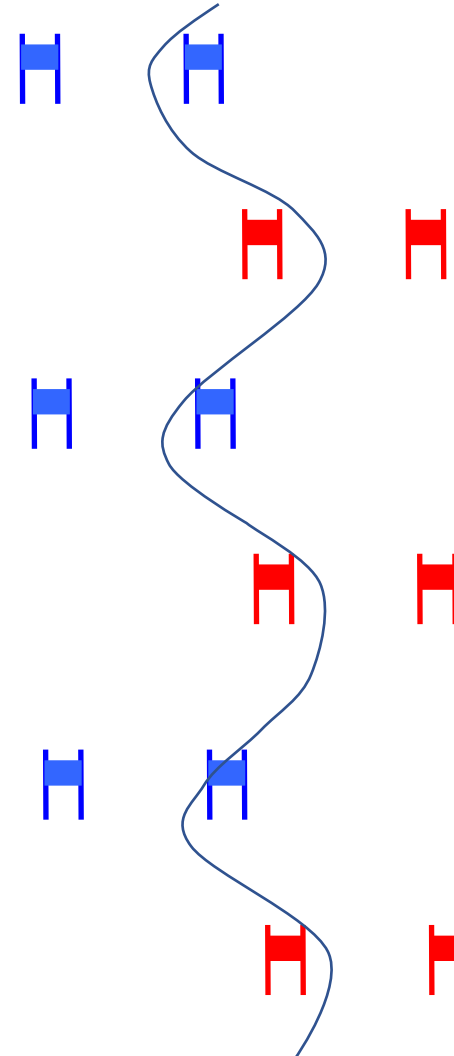
En port = två käppar.

Banan består av varannan röda och blå portar

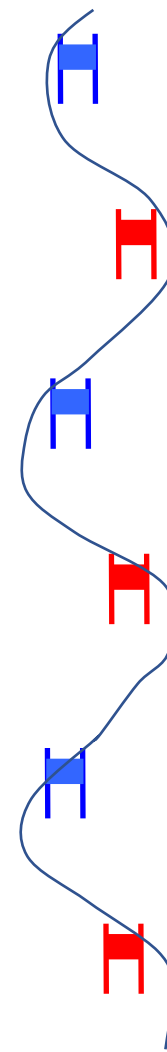
### "Krocket"



### "Dubbelstakat"



### "Enkelstakat"



EJ TILLÅTET i super-G



# Att tänka på för bansättaren för super G

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. Med tanke på portarnas bredd och avståndet mellan dem är det bättre att i huvudsak sätta öppna portar, så att terrängen kan utnyttjas till det yttersta för att få en kontrollerad hastighet. Inga byggda hopp, men terrängen bör utnyttjas så att om möjligt kortare luftfärder sker.
  3. En super G-bana ska innehålla varierat långa och korta svängar, högfartssvängar, glidpartier och naturliga hopp. De tävlande skall själva kunna välja sin egen linje mellan portarna.
- Nationella regler 615.5 Bansättaren



# Super G bana

- Nationella regler 615.3 Banans preparering och markering:
- Banan måste prepareras som för störtlopp. I de delar av banan där portar sätts och där de tävlande måste svänga, skall preparering ske som för slalom. En port består av 4 runda käppar. Mellan varje käpp-par spännes en flagga. En komplett port för Super G innehåller alltså 2 käpp-par med var sin flagga. Käpp-paret består av två runda käppar (röda eller blå) av böjbart, lätt splitterfritt material, dock ej av trä. Det inre käpp-paret skall vara vikkäppar, endast vid stark vind kan den yttre käppen vara utan led. Käppens mått, höjd över snöyta och diameter, se Tillägg till Alpina Tävlingsreglerna. Flaggan (duken) skall vara rektangulär, 75 cm bred och 50 cm hög. Flaggan fästes på käpp-paret så att flaggans nedre kant ligger minst 1 m över snöytan då käpparna nedstuckits i snön. Varannan port skall vara blå och varannan port röd. I blinda portar skall flaggan vara 30 cm bred och 50 cm hög. Flaggan skall lätt lossna vid pååkning för att minska skaderisken. Vid utsättning av portar gäller: a) Portens bredd (avståndet mellan de inre käpparnas fotpunkter i snön) skall vara 6-8 m för öppna portar och 8-12 m för blinda portar. b) Avståndet till närmaste käpp i kommande port skall vara minst 25 m. Undantagsvis, om terrängen så kräver, kan avståndet minskas till 15 m. c) Banan skall innehålla ett antal riktningsförändringar som är minst 7% av fallhöjden, vid ungdomstävlingar 8-12%. d) Portarna skall numreras från start till mål. Start och mål skall ej medräknas. e) Käpphålen skall märkas så att käpp som under tävlingen fälls kan återställas på exakt samma plats. f) Varannan port (käppar och flagga) skall vara blå, varannan röd. Banans första port kan vara valfritt röd eller blå. g) Portarna måste sättas så att de tävlande tydligt kan se dem också i höga hastigheter. h) De båda flaggorna i käpp-paret skall om möjligt ligga i rät vinkel mot åkriktningen. i) Vid dålig sikt skall röda riktningsflaggor sättas på vänster sida av banan, sett uppifrån, och t ex granris på högra sidan. Vid behov kan granris också hackas och spridas ut i banan. j) De sista portarna i banan skall vara öppna och så placerade att närmaste och lättaste vägen leder mitt i målet.



Material.

Käppar och  
borrmaskiner



### Käppar vid tävling

Typ	Rör diam.	Höjd	Klass
Träningskäpp	25-28 mm	180 cm ovanför snön	Ungdom, junior
Tävlingskäpp	27-32 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.
Störtloppskäpp	25-35 mm	180 cm ovanför snön	15-16, junior och senior.

Borstdelen skall ned i snön till början av fjädern/vikkäppsdel. Om inte hela är nere vid 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 borren 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 <sup>1</sup> )-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 <sup>3</sup> ) 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 <sup>2</sup> )-500	Erforderligt	80 (50 <sup>4</sup> )-120	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	---	---	---	---
	H	400 (350 <sup>2</sup> )-500	Erforderligt	80 (50 <sup>4</sup> )-140	30-35% (+-3)	200-250	13%-15%	350-500	min. 7%	---	---
SM/ÄJSM	D	350 (250 <sup>2</sup> )-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	250-400	11%-15%	300 (250 <sup>2</sup> )-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 <sup>2</sup> )-1100	Erforderligt	140 (120 <sup>1</sup> )-220	30-35% (+-3)	250-450	11%-15%	300 (250 <sup>2</sup> )-650	min. 7%	80-100	20%-30%
YJSM	D	350 (250 <sup>2</sup> )-800	Erforderligt	120-200	30-35% (+-3)	200-400	11%-15%	300 (200 <sup>2</sup> )-600	min. 7%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 <sup>2</sup> )-1100	Erforderligt	120-220	30-35% (+-3)	200-450	11%-15%	300 (200 <sup>2</sup> )-650	min. 7%	80-100	20%-30%
NAT	D	350 (250 <sup>2</sup> )-800	Erforderligt	80-200	30-65 (+-3)	140-400	11%-15%	300 (200 <sup>2</sup> )-600	6%-10%	80-100	20%-30%
	H	350 (250 <sup>2</sup> )-1100	Erforderligt	80-220	30-75 (+-3)	140-450	11%-15%	300 (200 <sup>2</sup> )-650	6%-10%	80-100	20%-30%
ungdom14-15	D H	200 (75 <sup>2</sup> )-450	Erforderligt	160 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 <sup>2</sup> )-350	6%-10%	60-80	20%-30%
ungdom 10-13	D H	200 (75 <sup>2</sup> )-350	Erforderligt	120 max	30-35% (+-3)	75-250	13%-18%	200 (75 <sup>2</sup> )-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

<sup>1)</sup> Undantag

Kommentarer:

<sup>2)</sup> Vid 2 åk

FIS/NC/ENL

Enligt FIS regler.

<sup>3)</sup> 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.

<sup>4)</sup> 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](http://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.

