

<b>Maks. 5,0</b>	<b>Trekk i svev</b>
<b>0,5 – 3,0</b>	<b>Svevposisjon</b> : Manglende evne til å bruke kropp og ski til å skape en dynamisk svevposisjon, har en for aggressiv eller for passiv kroppstilling og/eller gir et mangelfullt helhetlig estetisk inntrykk av svevet
<b>0,5 – 1,0</b>	<b>Balanse</b> : Usikkerhet/ustabilitet, inkludert overdrevne eller unødige bevegelser med kroppen.
<b>0,5 – 1,0</b>	<b>Armer og ben</b> : Asymmetrisk arm- eller beinstilling eller bevegelser, inkludert bøyde knær.
<b>0,5 – 1,0</b>	<b>Ski</b> : Asymmetrisk skiføring (skiene er ikke i samme plan).

<b>Maks. 5,0</b>	<b>Trekk i landing</b>		
<b>0,5 – 1,5</b>	<b>Innledning av landingen</b> : Feil i et korrekt bevegelsesforløp i overgangen fra svevfasen til landingsfasen.		
<b>0,5 – 1,5</b>	<b>Telemarklanding med små til store feil</b> : En for trang telemarkstilling i landingsøyeblikket, selv om føttene trekkes ut til en komplett telemark ved slutten av landingsfasen. Gjelder også en telemarklanding der bena er for stive (strake) eller for langt fra hverandre.	<b>3,0</b>	<b>Ikke-telemarklanding (jamsides landing)</b> : Ikke forsøk på å etablere en telemarksposisjon ved første bakkekontakt – f.eks. ved at landingstrykket absorberes med parallelle ben (som enkeltfeil).
<b>0,5 – 1,5</b>	<b>Armer, ben og hofter</b> : I ubalanse, bruker armer, ben eller hofter for å gjenvinne balansen over skiene. Gjelder også ved for dyp jamsides landing.		
<b>0,5 – 1,0</b>	<b>Ski</b> : Manglende kontroll over skiene <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skiene er ikke parallelle.</li> <li>• Avstanden mellom skiene er større enn to skibredder.</li> <li>• Kanter én eller begge ski.</li> </ul>		

Maks. 7,0	Trekk i utkjøring
0,5 – 1,5	<b>Mindre feil</b> : Små avvik i utkjøringsfasen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ustødig i en kort periode</li><li>• én eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle</li><li>• mindre avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring fra landingspunktet (skifter retning)</li><li>• ikke i en oppreist stilling før bremsefasen påbegynnes</li></ul>
2,0 – 2,5	<b>Betydelige feil</b> : Større avvik i utkjøringsfasen: <ul style="list-style-type: none"><li>• større visuelt inntrykk av ubalanse eller ustødighet</li><li>• én eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle</li><li>• stort avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring fra landingspunktet (skifter retning)</li></ul>
3,0	<b>Store feil</b> : Store avvik i utkjøringsfasen: ustødighet og/eller fare for fall enten før eller på fallgrensen, herunder berøring av underlaget/ski med én hånd i landings- eller utkjøringsfasen.
4,0 – 5,0	<b>Tap av kontroll</b> : Dette inkluderer passering av overgangen og/eller over fallgrensen med begge hender, ryggen eller baken i berøring med underlaget/ski, i landings- eller utkjøringsfasen.
7,0	<b>Fall</b> : Et fall på eller før fallgrensen.

## DEFINISJONER

### Svevet

Den fasen av et hopp som varer fra hoppkanten til det punkt der løperen begynner overgangen til landingen.

Korrekt utførelse av «svevet»

- en dynamisk bevegelse fra hoppkanten som muliggjør en jevn overgang til en aerodynamisk flyposisjon,
- hvor utøveren opprettholder maksimal hastighet fremover og genererer det største løftet,
- symmetrisk bruk av armer, ben, hofter og ski gjennom hele flyfasen.

### Landing

Den fasen av hoppet fra der utøveren går fra flyfasen til utøverens vekt er på landingsunderlaget. Den begynner like før berøringen av underlaget, der hopperen i en samtidig bevegelse:

- løfter brystet opp mot en vertikal posisjon,
- løfter armene opp langs siden,
- og bøyer knærne som en forberedelse til å absorbere landingstrykket.

### Telemarkslanding

En landingsbevegelse som resulterer i en posisjon der **splittingen\*** av føttene er omtrent lengden av en fot, med bena aktivt og tydelig bøyd for å vise at kreftene ved landingen effektivt absorberes i kontaktpunktet med underlaget.

En korrekt utførelse av en telemark:

- en rytmisk/stødig overgang fra svevfasen gjennom en telemarkposisjon til utkjøringsfasen,
- der landingstrykket fullt ut absorberes ved at knærne bøyes ved kontakten med underlaget og deretter føres tilbake til en mer avslappet stilling,
- og ikke utføres gjennom å flytte foten bakover etter landing,
- eller at overkroppen holdes over fremre fot etter landing.

### Ikke-telemark

En landing der bena og føttene forblir parallelle eller der timingen av når føttene splittes over i en tradisjonell telemark-stilling skjer for tidlig eller for sent.

**Videre beskrivelse** – trekkene over gjelder følgende:

Med telemark:

- føttene bøyes ikke i landingsøyeblikket (for stive), noe som viser at landingstrykket ikke blir riktig absorbert,
- **splittingen\*** av føttene **øker** ikke i landingsøyeblikket, noe som indikerer at trykket i landingen ikke blir korrekt absorbert.

Ikke telemark:

- føttene er parallelle i landingsøyeblikket uavhengig av om **splittingen\*** av dem øker etter berøring med bakken,
- knærne bøyes og forblir bøyd (sitter) gjennom landingsfasen,
- jo dypere den sittende stillingen er uten å reise seg opp igjen i løpet av landingsfasen, jo større feil er det.

Tilleggsfeil for landing med eller uten en telemark:

- armene, bena eller hoftene brukes til å opprettholde balansen på en asymmetrisk måte,
- skiene forblir ikke parallelle,
- **avstanden\*\*** mellom skiene er større enn to skibredder,
- skiene holdes ikke i flat kontakt med underlaget, noe som indikerer at løperen ikke er i likevekt med balansen fordelt på begge ben.

### Utkjøring

Den fasen av et hopp som starter når utøverens har gått over fra svevet og utøverens vekt er på landingsflaten (bakken). Den strekker seg fram til fallinjen.

Korrekt utførelse av utkjøringen:

- en heving av kroppen fra landingsstillingen til en hovedsakelig vertikal posisjon med knærne lett bøyd, mens løperen følger en linje mot midten av unnarennet,
- skiene i en parallell posisjon med ikke mer enn to skibredders avstand,
- eller i en snøplogformasjon,
- med kroppsvekten likt fordelt på begge ski,
- med armer og ben i en avslappet stilling inntil passering av fallgrensen.

**\* Splittingen av føttene** – dette er avstanden mellom føttene som oppstår når den ene foten flyttes fremover i landingsøyeblikket i en korrekt telemarkbevegelse.

**\*\* Avstand mellom benene** – dette er avstanden mellom benene som oppstår når føttene er for langt fra hverandre, og som ofte resulterer i at en eller begge ski ikke er i flat kontakt med underlaget (kanter).

**Landingseksempler** – følgende scenarier illustrerer hvordan retningslinjene skal anvendes. Seksjonene nedenfor er nummerert for å samsvare med radene i trekktabellen øverst:

1. Innledning av landingen
2. Dårlig telemarkslanding
3. Ikke-telemark
4. Armer, ben og hofter
5. Ski

Kategorier av landingsutførelse	Trekk
1. Innledning av landingen	
Innledning av landingen – Ingen feil	0,0
- knærne bøyes lett i overgangen fra svevet, - armer og ben er symmetriske, - overkroppen føres opp mot en vertikal posisjon og hoftene føres forover, - skiene er symmetriske og føres sammen slik at de er parallelle	
Innledning av landingen – Små til store feil	0,5 – 1,5
- knærne bøyes for mye for tidlig i overgangen fra svevet, - armene og/eller benene er ikke symmetriske, - armene roterer, - overkroppen føres ikke opp i en vertikal posisjon, - hoftene er for langt tilbake eller for langt forover, - skiene er ikke symmetriske og/eller føres ikke sammen.	
2. Med telemark	
Med telemark – Ingen feil	0,0
- en lett <b>splitting</b> av føttene like før eller i landingsøyeblikket, - og en økning av <b>splitten</b> til en komplett telemarkstilling etter landing, - overkroppen er vertikal med vekten likt fordelt over begge ben, - stillingen holdes lenge nok til at full kontroll er demonstrert.	
Med telemark – Små til store feil	0,5 – 1,5
- splittingen av føttene er større enn de skulle være i landingsøyeblikket - føttene splittes etter landing, men enten økes den ikke til en komplett telemark, eller så økes den for mye, - overkroppen bøyes over fremre fot og/eller vekten er i hovedsak på én fot, - stillingen holdes ikke lenge nok til å demonstrere full kontroll.	

Norsk tekst: Geir Steinar Loeng NSF(09.08.2024)

Arbeidsgruppe NSF: Geir Steinar Loeng og Jørn Larsen

Kategorier av landingsutførelse	Trekk
3. Ikke-telemark landing	
Uten telemark – «Ingen feil»	3,0
- lett bøyning av knærne i landingsøyeblikket for å absorbere landingstrykket	
- overkroppen i en vertikal stilling,	
- rask overgang til en oppreist stilling med knærne rett eller lett bøyd.	
Uten telemark – Små feil (jfr. tema 4 under)	0,5 – 1,5
- betydelig bøyning av knærne i landingsøyeblikket,	
- overkroppen er bøyd forover over fremre fot og/eller vekten er hovedsakelig på én fot.	
- for sen eller ingen retur til en oppreist stilling etter landingen.	
4. Armer, ben og hofter	0,5 – 1,5
- armene er ikke symmetriske etter landingen,	
- forblir i en sittende stilling med bøyd ben etter landingen,	
- overkroppen er for langt for- eller bakover etter landingen,	
- hoftene er for langt for- eller bakover etter landingen.	
5. Ski	0,5 – 1,0
- skiene er ikke parallelle i landingsøyeblikket,	
- skiene berører ikke underlaget samtidig,	
- skiene forblir ikke parallelle etter landing,	
- skiene har større avstand enn to skibredder – kanter én eller begge ski	
- <b>avstanden</b> mellom ski/ben er større enn <b>splittingen</b> av føttene.	