



## Retningslinjer for trekk iht. Rennreglementets artikkel 431 – Sesongen 2024/2025

### Judging - Deductions list 2024

### Stildømming - Trekkliste 2024

Flight		Svev	
Max deduction 5,0p	Fligt deduction	Maks Trekk 5,0p	Trekk i svev
0,5 - 3,0	<b>Flight position</b> - Limited ability to use the body and skis to create a dynamic flight position, being too aggressive or too passive with the body position and/pr lacking an overall aesthetic impression of the flight	0,5 - 3,0	<b>Svevposisjon:</b> Manglende evne til å bruke kropp og ski til å skape en dynamisk svevposisjon, har en for aggressiv eller for passiv kroppsstilling og/eller gir et mangelfullt helhetlig estetisk inntrykk av svevet.
0,5 - 1,0	<b>Balance</b> - Unsteadyness, including excessive or unnecessary body movements	0,5 - 1,0	<b>Balanse:</b> Usikkerhet/ustabilitet, inkludert overdrevne eller unødige bevegelser med kroppen.
0,5 - 1,0	<b>Arms and Legs</b> - Asymmetric arm or leg positions or movements including bent knees.	0,5 - 1,0	<b>Armer og ben:</b> asymmetrisk arm- eller beinstilling eller bevegelser, inkludert bøyde knær.
0,5 - 1,0	<b>Skis</b> - Asymmetric ski positions (Skis in not same plane)	0,5 - 1,0	<b>Ski:</b> asymmetrisk skiføring (skiene er ikke i samme plan).

### Stildømming - Trekkliste 2024

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

Engelsk tekst: Ivo Greger/FIS (15.07.2024)

Norsk tekst: Jørn Larsen/NSF (09.08.2024)

Arbeidsgruppe NSF: Kjersti Haugen Espelid, Geir Steinar Loeng, Ole Walseth og Jørn Larsen



## Retningslinjer for trekk iht. Rennreglementets artikkel 431 – Sesongen 2024/2025

Landing		Landing	
Max deduction 5,0p	Landing deduction	Maks Trekk 5,0p	Trekk i landing
0,5 - 1,5	<b>Approach to landing</b> - Deficiencies in the correct transition from flight phase to the landing phase	0,5 - 1,5	<b>Innledning av landingen:</b> Feil i et korrekt bevegelsesforløp i overgangen fra svevfasen til landingsfasen.
0,5 - 1,5	<b>Telemark minor to Major faults</b> - An inadequate Telemark upon landing impact even if the feet are properly separated by the end of the landing procedure, including when the legs are too stiff(straight) or when the legs are separated too much <b>3.0</b>	0,5 - 1,5	<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>
0,5 - 1,5	<b>Arms, Legs and Hips</b> - Off balance, using the arms, legs or hips to maintain balance over the skis. This also includes being too deep (Squatting) when landing a Telemark	0,5 - 1,5	<b>Armer, ben og hofter:</b> Ubalanse, bruker armer, ben eller hofter for å gjenvinne balansen over skiene. Gjelder også ved for dyp jamnsiden landing.
0,5 - 1,0	<b>Skis</b> - Deficiencies in controlling the skis * skis not parallel * the distance between the skis greater than two ski widths * one or both skis on edge	0,5 - 1,0	<b>Ski:</b> Manglende kontroll over skiene * Skiene er ikke parallelle * Avstanden mellom skiene er større enn to skibredder * Kanter en eller begge ski

Landing	
Maks Trekk 5,0p	Trekk i landing
0,5 - 1,5	<b>Innledning av landingen:</b> Feil i et korrekt bevegelsesforløp i overgangen fra svevfasen til landingsfasen.
0,5 - 1,5	<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>
0,5 - 1,5	<b>Armer, ben og hofter:</b> Ubalanse, bruker armer, ben eller hofter for å gjenvinne balansen over skiene. Gjelder også ved for dyp jamnsiden landing.
0,5 - 1,0	<b>Ski:</b> Manglende kontroll over skiene * Skiene er ikke parallelle * Avstanden mellom skiene er større enn to skibredder * Kanter en eller begge ski

Engelsk tekst: Ivo Greger/FIS (15.07.2024)

Norsk tekst: Jørn Larsen/NSF (09.08.2024)

Arbeidsgruppe NSF: Kjersti Haugen Espelid, Geir Steinar Loeng, Ole Walseth og Jørn Larsen



## Retningslinjer for trekk iht. Rennreglementets artikkel 431 – Sesongen 2024/2025

Outrun		Utkjøring	
Max deduction 7,0p	Outrun deduction	Maks Trekk 7,0p	Trekk i utkjøring
0,5 - 1,5	<b>Minor faults</b> - small deficiencies during the outrun phase : * minor periods of unsteadiness * one or both skis not in flat contact with the skiing surface and/or not parallel * a minor deviation from skiing in the direction of the "fall line" (straight down the hill) * not in an upright body position before starting the braking phase	0,5 - 1,5	<b>Mindre feil:</b> Små avvik i utkjøringsfasen: * ustødig i en kort periode * en eller begge ski holes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller parallelle * mindre avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøringen fra landingspunktet (skifter retning) * ikke i en oppreist stilling før bremsefasen påbegynnes
2,0 - 2,5	<b>Significant faults</b> - larger deficiencies during the outrun phase : * greater visual impression of skiing balance or unsteadiness * one or both skis not set in flat contact with the skiing surface or not parallel * a larger deviation from skiing in the direction of the "fall line" (straight down the hill)	2,0 - 2,5	<b>Betydelige feil:</b> Større avvik i utkjøringsfasen : * større visuelt inntrykk av ubalanse eller ustødighet * en eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle * store avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring fra landingspunktet (skifter retning)
3,0	<b>Major faults</b> - large deficiencies during the outrun phase : unsteadiness and/or the risk of a fall either before or at the fall line including touching the surface/ski(s) with one hand during the landing or the outrun phase	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>Loss of control</b> - this includes passing through the transition curve and/or over the fall line with both hands, the back or posterior of the body touching the surface/ski(s) during the landing or outrun phase	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>A fall</b> on or before the fall line	7,0	<b>Fall:</b> Et fall på eller før fallgrensen.

Utkjøring	
Maks Trekk 7,0p	Trekk i utkjøring
0,5 - 1,5	<b>Mindre feil:</b> Små avvik i utkjøringsfasen: * ustødig i en kort periode * en eller begge ski holes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller parallelle * mindre avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøringen fra landingspunktet (skifter retning) * ikke i en oppreist stilling før bremsefasen påbegynnes
2,0 - 2,5	<b>Betydelige feil:</b> Større avvik i utkjøringsfasen : * større visuelt inntrykk av ubalanse eller ustødighet * en eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle * store avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring fra landingspunktet (skifter retning)
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.

Engelsk tekst: Ivo Greger/FIS (15.07.2024)

Norsk tekst: Jørn Larsen/NSF (09.08.2024)

Arbeidsgruppe NSF: Kjersti Haugen Espelid, Geir Steinar Loeng, Ole Walseth og Jørn Larsen