

Maks. 5,0	Trekk i svev		
0,5 – 3,0	Svevposisjon – 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	Balanse - Usikkerhet/ustabilitet, inkludert overdrevne eller unødige bevegelser med kroppen.		
0,5 – 1,0	Armer og ben – asymmetrisk arm- eller beinstilling eller bevegelser, inkludert bøyde knær.		
0,5 – 1,0	Ski – asymmetrisk skiføring (skiene er ikke i samme plan).		
Maks. 5,0	Trekk i landing		
0,5	Innledning av landingen – Feil i et korrekt bevegelsesforløp i overgangen fra svevfasen til landingsfasen.		
0,5 – 1,0	Telemark – avvik ved en telemarklanding (bevegelsesforløpet)	3,0	Ikke-telemarkslanding (jamsides landing) Ikke forsøk på å etablere en telemarksposisjon ved første bakkekontakt – føttene forblir parallelle.
2,0	ELLER telemarkbevegelsen fullføres sent.		
0,5 – 1,0	Armer, ben og hofter – I ubalanse, bruker armer, ben eller hofter for å gjenvinne balansen over skiene. Gjelder også ved for dyp jamsides landing.		
0,5	Ski – Manglende kontroll over skiene: • skiene er ikke parallelle • avstanden mellom skiene er større enn to skibredder • kanter én eller begge ski		
Maks. 7,0	Trekk i utkjøring		
0,5 – 1,5	Mindre feil – Små avvik i utkjøringsfasen: • ustødig en kort periode • én eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle • mindre avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring (skifter retning) • ikke i en oppreist stilling bør bremsefasen påbegynnes		
2,0 – 2,5	Betydelige feil – Større avvik i utkjøringsfasen: • større visuelt inntrykk av ubalanse eller ustødighet • én eller begge ski holdes ikke i flat kontakt med underlaget og/eller ikke parallelle • stort avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring (skifter retning)		
3,0	Store feil – 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	Tap av kontroll – 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	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,
- bøyer knærne som en forberedelse til å absorbere landingstrykket
- og fører én fot forover (ikke bakover).

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 absorbere trykket i kontaktpunktet med underlaget.

En korrekt utførelse av en telemark:

- en rytmisk/stødig overgang fra svevfasen gjennom en telemarkposisjon til utkjøringsfasen,
- knærne er lett bøyd, og føttene splittes før første kontakt med underlaget,
- fortsetter å føre føttene fra hverandre i en jevn bevegelse (framover) til det er omtrent én fots avstand mellom dem,
- og returnerer til en mer avslappet posisjon,
- ved å holde overkroppen i en oppreist stilling etter landing.

Sen fullføring av telemarkbevegelsen

En landingbevegelse der utøveren forsøker å føre den ene foten fremover i det han lander, men avbryter bevegelsen slik at det bare blir en liten avstand (splitt*) mellom føttene i det de treffer underlaget, og fullfører bevegelsen etter landing ved å skyve fremre fot videre framover. Å føre en fot bakover etter landing regnes ikke som en sen telemark.

Ikke-telemark

En landingsbevegelse der bena og føttene forblir parallelle; ikke forsøk på å føre en fot forover ved landing.

Videre beskrivelse – trekkene over gjelder følgende:

Med telemark:

- føttene bøyes ikke i landingsøyeblikket (for stive),
- **splittingen*** av føttene **øker** ikke i landingsøyeblikket,
- telemarkbevegelsen stoppes i det utøverens lander og fullføres etter nedslaget.

Ikke telemark:

- føttene forblir parallelle
- eller løperen fører en fot bakover i landingsøyeblikket

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,
- bøyde knær som forblir bøyde (sitter nede på huk) gjennom landingsfasen,
- jo dypere hukstilling uten å reise seg igjen i landingsfasen, desto større skal feilen vurderes.

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 falllinjen.

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).