

431 BEDØMMELSEN AV HOPPETS UTFØRELSE

431.1 Prinsipper

Dommerne må bedømme hopperens bevegelsesforløp, fra hoppkanten til passering av ”fallgrensen” ved utkjøring, ut fra følgende aspekt: presisjon (timing), perfektjon (hvordan bevegelsene blir utført), stabilitet (i svevstilling, utkjøring) og det totale helhetsinntrykk.

Poengene som skal beregnes for den ideelle utførelsen av et hopp, skal baseres på

- utnyttelsen av den aerodynamiske effekten av kropp og ski
- plassering av armer og ben, så vel som ski gjennom svevet
- utføring av bevegelsene gjennom landingen og
- holdning og atferd gjennom utkjøringen.

Dessuten skal svev, landing og utkjøring uttrykke et estetisk helhetsinntrykk.

Trekkpoengene for feil og mangler må bli brukt i tilknytning til hopperens utførelse av bevegelsene i de tre gruppene: svev, landing og utkjøring. Dommerne må gi til kjenne sine trekkpoeng separat for hver av de tre gruppene; svev, landing og utkjøring for utregning (computer og/eller utregnerkontoret).

431.2 Standarder for posisjon og bevegelse

431.2.1 Svevet

Hopperen må påvirke sitt svevforløp ved å bevege seg som følger:

- utføre en dristig og aggressiv bevegelse på hoppkanten
- fortsette kjapt og smidig for å oppnå en optimal svevstilling
- og starte (initiere) forberedelser til landing i det riktige øyeblikk

Dommerens kriterier

- Aktiv utnyttelse av luftpresset
- Kombinere kropp og ski til å danne en helhetlig svev formasjon
- Inntakelese av en optimal og stabil kroppsposisjon med venstre og høyre side symmetriske mht. ski, ben og armer.
- Benene skal være fullt utstruktet.

Trekkpoeng:

- Maksimalt trekk for hele feilgruppen 5,0 poeng

431.2.2 Landing

Hopperen må

- komme fra en stabil svevposisjon
 - o reise hode og overkropp
 - o bevege armene fra siden forover/oppover og
 - o flytte skiene over til en parallell posisjon
- rett før berøring av bakken med enden på skiene skal
 - o leggene splittes og
 - o knærne bøyes
- etter berøring av bakken skal løperen utnytte sin egen muskelkraft til å redusere landingstrykket for å kunne gjøre en smidig landing
- og på samme tid
 - o øke avstanden mellom leggene og bøye bakre legg enda mer (innta telemark stilling)
 - o med skiene parallelle ta i mot trykket likt på begge ben for å oppnå stabilitet
 - o strekke begge armer horisontalt, fremover og opp

Dommerens kriterier

- En smidig bevegelse fra svevstilling til landing ved å rette ut overkroppen
- splitte leggene og bøye knærne når bakken berøres
- med aktiv medvirkning absorbere landingstrykket for derigjennom å redusere hastigheten
- med korrekt bøyde knær for å oppnå en smidig landing (ikke for dypt og ikke for langt)
- sette bena i en korrekt telemark posisjon etter at landingstrykket er absorbert, dvs. avstanden mellom benene bør være omtrent lengden av en fot/sko, i det minste må en splittelse av bena kunne påvises i det øyeblikk bakken berøres og avstanden mellom benene må forlenges gjennom landingsfasen (trykk-absorberingen).
- skiene skal være parallelle med en avstand ikke større en to skibredder og med likt trykk på begge ski og på disses samlede flate

Trekkpoeng:

- Maksmalt trekk for landing 5,0 poeng
- Ikke telemark landing (føttene parallelle) ved slutten av landingsfasen (som enkeltfeil) minimum 2,0 poeng

431.2.3 Utkjøring

Hopperen må:

- Etter å ha utført landingen med den korrekte benstilling og bøyde knær, forbli i denne telemarks-posisjonen, rette opp overkroppen og
- passere gjennom overgangskurven og passere fallgrensen med en høyere, men stabil og avslappet kroppsposisjon med parallelle ski eller med skiene i snøplogform.

Dommerens kriterier

- Etter landingen skal hopperen i en kort periode forbli i en stabil telemarkstilling (i om lag 10 til 15 meter)
- Skiene skal være parallelle med en avstand som ikke overstiger to skibredder, se art. 431.2.2 (skiene i snøplogform er tillatt)
- Med lik vekt på begge ben, og med en oppreist kroppsstilling, kjøre sikkert over fallgrensen med armer og ben i en avslappet stilling.

Trekkpoeng:

- | | |
|---|-----------------|
| - Maksimalt poengtrekk for hele feilgruppen | 7,0 poeng |
| - ustødighet og/eller ikke korrekt kroppsstilling gjennom overgangen inntil passering av fallgrensen | 0,5 – 3,0 poeng |
| - passerer gjennom overgangskurven med begge hender, rygg og/eller bakparten av kroppen i berøring med ski/snø/matter. Gjelder også om fallgrensen passerer i denne stillingen. | 4,0 – 5,0 poeng |
| - fall før kryssing av eller på fallgrensen | 7,0 poeng |