



Retningslinjer for trekk iht. Rennreglementets artikkel 431 – Sesongen 2021/2022

Sprungrichterwertung – Abzugsliste 2021

Judging - Deduction list 2021

Stildømming – Trekkliste 2021

Flug

Flight

Svev

Flug Abzug	max. 5.0	Flight Deduction	maks 5.0	Trekk i svevet
Keine Verbindung von Körper und Skis zu einem Flugsystem	0.5 – 2.0	Limited control of using body and skis in forming a (DYNAMIC) flight position	0.5 – 2.0	Mangelfull/ukontrollert utforming av kropp og ski til en dynamisk svevstilling
Unsicherheit (z.B. Rudern mit den Armen, Körper ausser Kontrolle, Beine nicht gestreckt, gebeugte Knie)	0.5 – 1.0	Unsteadiness (e.g. unnecessary arm movement, body out of control, bended knees, not fully stretched legs)	0.5 – 1.0	Usikkerhet/ustabilitet (dvs. unødig bruk av armer, urolig kroppsføring, krokete knær/beina ikke helt utstrukket)
Ussymmetrische und/oder unruhige Haltung der Arme	0.5 – 1.0	Non-symmetrical and/or un-balanced arm position.	0.5 – 1.0	Ussymmetriske og/eller urolig armføring
Ussymmetrische und/oder unruhige Haltung der Beine,	0.5 – 1.0	Non-symmetrical and or/un-balanced leg position.	0.5 – 1.0	Ussymmetriske og/eller urolig benstilling
Skis nicht auf einer Ebene liegend und/oder unruhige Skiführung	0.5 – 1.0	Skis not in same plane and/or un-balanced ski movements.	0.5 – 1.0	Skiene ikke i samme plan og/eller urolige ski



Landung

Landing

Landing

Landung Abzug	max. 5.0	Landing Deduction	maks 5.0	Trekk i landingen
Kein Ansatz einer Schrittstellung beim ersten Bodenkontakt und keine Telemarkbeinstellung (parallele Fussstellung) am Ende des Landevorganges (als Einzelfehler)	min. 2.0	No attempt in establishing a telemark at the point of landing impact and no telemark position (feet remaining parallel) throughout the entire landing phase (as a single fault)	min. 2.0	Ikke forsøk på påbegynt telemarkstilling ved første bakkekontakt, og benene ikke i telemarkstilling (benene forblir parallelle) gjennom hele landingsfasen (som enkeltfeil).
Mängel im harmonischen Bewegungsablauf (vom Öffnen der Flughaltung bis zur Einnahme Ausfahrtsstellung)	0.5 – 1.0	Deficiencies in the correct and harmonious movements in the transition from the flight phase through to the landing phase.	0.5 – 1.0	Feil i et korrekt og harmonisk bevegelsesforløp fra åpning av svestillingen (starter landingen), gjennom landingen, til påbegynt utkjøring.
Fehlen einer geringen Schritt- und Beugstellung beim ersten Bodenkontakt	0.5 – 1.5	Lack of establishing at least a minimum telemark position and a bended leg position upon landing impact.	0.5 – 1.5	Mangelfullt påbegynt skrittstilling og bøyning av knær ved første bakkekontakt.
Mängel beim Abfedern der Landungskräfte durch weiche Telemarklandung oder Mängel beim Vergrößern der Schrittstellung vom ersten Bodenkontakt bis zur Einnahme der Telemarkstellung am Ende des Landungsvorganges (unsicher, zu steif oder ohne Telemarklandung zu tief)	0.5 – 1.5	Deficiencies in encountering the landing pressure with a smooth telemark landing or the enhancement (follow through) a minor telemark position after landing impact into a complete telemark position by the end of the landing procedure (unsteadiness, too stiff or without telemark landing too deep)	0.5 – 1.5	Dårlig trykkabsorbering i landingen ifh. til det å gjøre en myk telemarkbevegelse, eller en for trang telemarkstilling etter at trykket er fanget opp, til en komplett telemark stilling ved slutten av landingsfasen (ustødig, for stiv eller, dersom jamsides; for dyp).
Unruhige oder unsichere Armführung zur Stabilisierung des Gleichgewichtes	0.5 – 1.0	Unbalance or unsteady arm movements to stabilise overall skiing balance	0.5 – 1.0	Urolig eller usikker armføring for å etablere en stabil likevekt
Mängel in der Skiführung (keine schmale, saubere und parallele Skiführung; Abstand zwischen den Skis größer als zwei Skibreiten) und nicht vollflächig aufgesetzt, z.B ein Ski bei nur auf der Kante des Skis aufgesetzt.	0.5 – 1.0	Deficiencies in controlling the skis (skis not parallel with distance between the skis greater than two ski widths) and/or both skis not set in flat contact with the skiing surface (on edge), e.g. one ski set only on the edge of the ski.	0.5 – 1.0	Mangelfull kontroll av skiene (avstand mellom skiene større enn to skibreder) og/eller skiene ikke helt i flat kontakt med underlaget, dvs. kanting av skiene/holder kun kanten på en ski i kontakt med bakken.

Während der Landphase berühren der Unterlage oder Skis mit einer Hand, beiden Händen oder anderen Körperteilen	4.0 – 5.0	During the landing phase touching surface/skis with one hand, hands, back or posterior of the body	4.0 – 5.0	I landingsfasen berører underlaget/skiene med én hånd, begge hender, rygg eller baken.
Während der Landphase berühren der Unterlage oder Skis mit einer Hand (als Einzelfehler).	<i>(In addition to the points above)</i> 1.0	During the landing phase touching surface/skis with one hand (as a single fault).	<i>(I tillegg til trekkene over)</i> 1.0	I landingsfasen berører underlaget/skiene med en hånd (som enkeltfeil).
Während der Landphase berühren der Unterlage oder Skis mit beiden Händen oder anderen Körperteilen (als Einzelfehler).	<i>(In addition to the points above)</i> 2.0	During the landing phase touching surface/skis with both hands, back or posterior of the body (as a single fault).	<i>(I tillegg til trekkene over)</i> 2.0	I landingsfasen berører underlaget/skiene med begge hender, rygg eller baken (som enkeltfeil).



Ausfahrt

Outrun



Utkjøring

Ausfahrt Abzug	max. 7.0	Outrun Deduction	maks 7.0	Trekk i utkjøringen
Kleine Mängel in der Ausfahrt (zeitweise unsauber oder unsicher; Skis nicht vollflächig aufgesetzt oder nicht parallel, nicht aufgerichtet vor Bremsphase)	0.5 – 1.5	Small deficiencies during the outrun phase (minor periods of unsteadiness, both skis not set in flat contact to the skiing surface and/or not parallel, not in upright body position before starting the brake phase)	0.5 – 1.5	Mindre feil i utkjøringen (kort tids usikkerhet eller ustødighet, skiene ikke i flat kontakt med underlaget/ kanting og/eller ikke parallelle, ikke i en oppreist stilling før bremsefasen begynner).
Größere Mängel in der Ausfahrt (unsauber oder unsicher, zeitweise Skis nicht vollflächig aufgesetzt oder nicht parallel, nicht aufgerichtet), inklusive Verlassen der Falllinie.	2.0 – 2.5	Larger deficiencies during the outrun phase (greater visual impression of skiing balance, unsteadiness, skis not set in flat contact to the skiing surface or not parallel), including deviation from skiing in the direction of the "fall line" (straight down the hill), not in upright body position.	2.0 – 2.5	Større feil i utkjøringen (større visuelt inntrykk av ubalanse, ustødighet, skiene ikke i flat kontakt med underlaget eller ikke parallelle), inkl. avvik fra å holde en rett linje gjennom utkjøring (skifter retning), ikke en oppreist kroppstilling.
Grosse Mängel in der Ausfahrt (sehr unsicher, Skis nicht parallel, oder nicht vollflächig aufgesetzt), keine aufrechte Körperhaltung. Zeitweiliger Verlust des Gleichgewichtes, Risiko eines Sturzes, grosse Unsicherheit beim Durchfahren des Übergangsbogens. Oder berühren der Skis/Schnee/Matte mit einer Hand.	3.0	Large deficiencies during the outrun phase, (unstable, skis not set in flat contact to the skiing surface or not parallel), body not in upright position. Temporarily losing balance and control, risk of a fall, large unsteadiness (passing through the transition curve). Or touching the skis, snow, mats with one hand.	3.0	Store feil i utkjøring (ustødig, skiene ikke i flat kontakt med underlaget eller ikke parallelle), ikke i en oppreist stilling. Tidvis tap av balanse og kontroll, fare for fall, stor ustødighet (ved passeringen av overgangen). Eller berøring av ski, snø, matter med én hånd).
Berühren der/des Skis/Schnee/ Matte mit den Händen und/oder Körperteilen. Dies gilt auch für das Passieren der Sturzlinie in dieser Position.	4.0– 5.0	Touching with hands, back and/or posterior of the body the ski/snow/mats. This will also be applied for passing the fall line in this position.	4.0 – 5.0	Berøring av ski/snø/matter med begge hender, ryggen og/eller baken. Dette gjelder også ved passering av fallgrensa i denne stillingen.
Sturz vor oder auf der Sturzgrenze	7.0	Fall before or on the fall line	7.0	Fall før eller på fallgrensa.