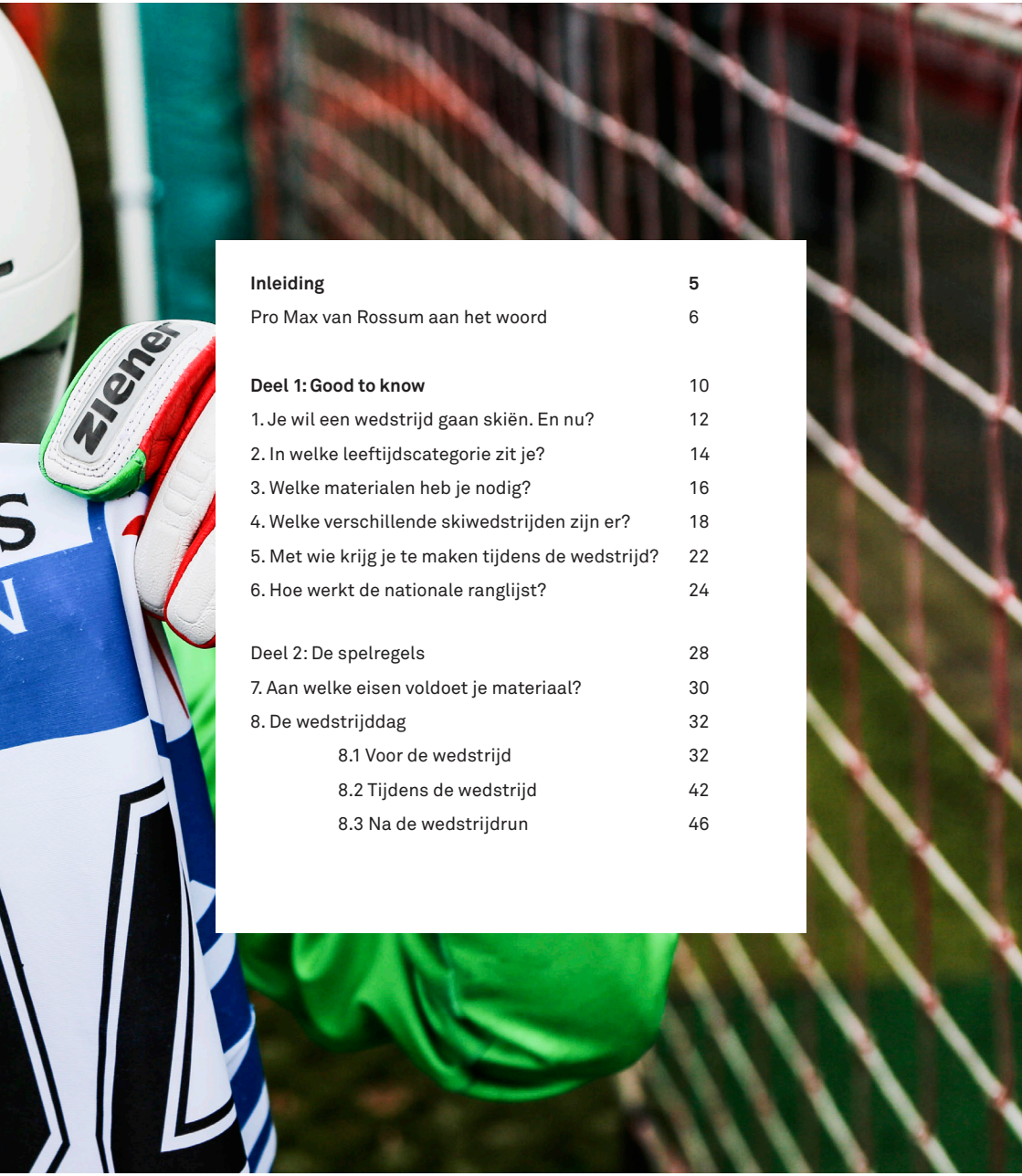
Nederlandse Ski Vereniging

WEDSTRIJDSKIËN

INFORMATIE & SPELREGELS VOOR DE JEUGD

INHOUD



Inleiding **5**
Pro Max van Rossum aan het woord 6

Deel 1: Good to know 10
1. Je wil een wedstrijd gaan skiën. En nu? 12
2. In welke leeftijdscategorie zit je? 14
3. Welke materialen heb je nodig? 16
4. Welke verschillende skiwedstrijden zijn er? 18
5. Met wie krijg je te maken tijdens de wedstrijd? 22
6. Hoe werkt de nationale ranglijst? 24

Deel 2: De spelregels 28
7. Aan welke eisen voldoet je materiaal? 30
8. De wedstrijddag 32
8.1 Voor de wedstrijd 32
8.2 Tijdens de wedstrijd 42
8.3 Na de wedstrijdrun 46

Renke de Boer
Coördinator

Ben jij wedstrijdskiër? Word lid van het DAKA Race Department

Wij bieden het grootste raceassortiment, de beste prijzen en de hoogste graad van vakmanschap en service. Met trots kunnen we zeggen dat honderden raceskiërs uit heel Europa bij onze community hebben aangesloten. Een bewuste keuze, omdat wij garant staan voor de beste materialen, service & onderhoud. In onze unieke race afdeling in Amersfoort sta jij als wedstrijdskiër centraal en bieden onze race specialisten en bootfitters de top racemerken tegen de aller scherpste prijs aan.

VIP App voordeel

Heb je een wedstrijdlicentie van de NSkiV of zit je bij een raceteam word dan nu DAKA VIP App member. Als geregistreerd wedstrijdskiër koop je bij de DAKA Race department je ski materiaal met een persoonlijke korting en ontvang je jaarlijks 1 ski onderhoudsbeurt volledig gratis.

SPAAR 4% MET DE
DAKA VIP-APP
NIEUWE MEMBERS
€5 STARTTEGOED
DAKA.NL/VIP-APP

Official Licent Shop for:

ROSSIGNOL · ATOMIC · HEAD · salomon · AUGMENT · FISCHER

***DAKA AMERSFOORT** • LANGESTRAAT 111-115 • 033 - 461 89 96*

ALS 'T OM SPORT GAAT **DAKA.NL**

INLEIDING

Wat goed dat je je gaat verdiepen in de regels van het wedstrijdskiën! Wedstrijdskiën is een stoere sport waarbij je zo hard mogelijk van een berg af racet. Het doel is simpel: zo snel als je kan om de poorten heen naar beneden.

WEDSTRIJDREGELS KORT OP EEN RIJ

Om deze echte snelheidssport leuk, veilig en eerlijk te houden is er een dik boek met officiële reglementen. Als skiër, trainer-coach, ouder of toeschouwer hoef je niet het volledige reglement te weten. Wel heb je een verantwoordelijkheid om de basis van de spelregels te kennen.

WAAROM DIT BOEKJE?

Als je aan een wedstrijd meedoet is het belangrijk om te weten welke regels er voor jou gelden. Zo weet je precies wat je wanneer moet doen en voorkom je dat je voor vervelende verrassingen komt te staan.

In dit boekje staan de spelregels die voor jou belangrijk zijn op een rijtje. Het volledige reglement vind je op de website van de Nederlandse Ski Vereniging:

www.wintersport.nl/vereniging

Als je de spelregels goed kent, zul je meer lol aan je sport beleven. Misschien kun jij na het lezen van dit boekje je ouders of zelfs je trainer nog wat leren!

TWEE DELEN

Naast de spelregels is er nog veel meer leuk en handig om te weten over het wedstrijdskiën. In het eerste deel van dit boekje ‘Good to know' vind je daarom slimme tips en nuttige informatie over deze mooie sport.

Max van Rossum is een pro wedstrijdskiër op de slalom. In seizoen 2019 debuteerde hij zowel op de World Cup, het WK als op het juniorenwereldkampioenschap (onder de 21 jaar). Hoe is hij zo ver gekomen?

Lees in het interview met talent Max van Rossum hoe hij in de nationale

“

DE KICK VAN WEDSTRIJDSKIËN VOLGENS DE PRO MAX VAN ROSSUM ‘HET LEUKSTE WAT ER IS, IS WINNEN!’

JONATHAN
ULRICHER
WÜRTH
WETAC
battery Company
rausch
BOOSTER

MAX VAN ROSSUM

Hoe ben je begonnen met skiën?
'Vanaf dat ik 2 1/2 jaar was, gingen wij 2 keer per jaar op wintersport. Toen ik 6 was zei een skileraar in Gerlos dat ik talent had en dat ik mij aan moest melden bij een ski race team in Nederland. Dat hebben wij toen we terugkwamen van wintersport meteen gedaan. Zo kwam ik bij Ski Pro uit. Daar heb ik van mijn 7e tot mijn 18e met veel plezier geskied en heel veel heb geleerd van Sigi Moser. Sinds 4 jaar heb ik een Oostenrijkse privétrainer genaamd Andi Wieland.'

Op welke baan of piste in Nederland ben je begonnen?
'Op de indoorskibaan Snowplanet Spaarnwoude.'

Wat vind je zo leuk aan wedstrijdskiën?
'Het leukste wat er is aan wedstrijdskiën is winnen!'

Wat vind jij de leukste discipline?
'Ik vind de slalom en Reuzenslalom allebei erg leuk.'

Moet je veel trainen om een goede skiër te worden?
'Zeker. De zomer maakt de skiër. Ik heb 2 weken rust in de zomer en daarna train ik 5 dagen per week.

Wat is je favoriete skipiste?
'Eigenlijk heb ik geen favoriet. Zolang er goede sneeuw ligt ben ik tevreden.'

“

DE ZOMER MAAKT DE WEDSTRIJDSKIËR

Waar droom jij van als sportman?

‘Mijn doel voor de komende jaren is om mee te kunnen draaien in het World Cup circuit.'

Heb je tips hoe te beginnen als wedstrijdskiër?

‘Sluit je aan bij een wedstrijdteam bij jou in de buurt. Zo kun je in Nederland trainen, veel weken in de sneeuw doorbrengen en steeds vaker een wedstrijd gaan skiën, ontzettend leuk!’

Heb je tips hoe je een goede wedstrijdskiër kunt worden?

‘Vaak naar Oostenrijk gaan. En veel trainen in de zomer, dit is vooral erg belangrijk.’

Volg Max en de selectieleden op onze instagram @nederlandseskivereniging

DEEL 1

GOOD TO KNOW

WEDSTRIJDSKIËN IN NEDERLAND

Meer dan 1 miljoen Nederlanders gaan jaarlijks op wintersport. Veel wintersporters hebben ook wel eens aan een wedstrijd van de skischool meegedaan. Maar dan?

Wat maar weinig wintersporters weten is dat je wedstrijdskiën ook wekelijks in Nederland kunt doen. Er zijn in Nederland een twintigtal teams en skipistes waar je kunt trainen. In de winter worden er iedere week wedstrijden gehouden. Check wintersport.nl/vereniging voor een team en piste bij jou in de buurt.

Wil je meedoen aan wereldbekerwedstrijden en misschien wel de Olympische Spelen? Dat kan! Er zijn in Nederland meerdere gecertificeerde talententeams waar je volwaardige jaarprogramma's kan volgen die jou klaarstomen voor een deelname aan de Olympische Spelen.

1.

IK WIL EEN WEDSTRIJD GAAN SKIËN. WAT NU?

Je weet het zeker. Je wilt een wedstrijd gaan skiën. En nu? Een to-do lijst:

TO DO 1

Sluit je aan bij een wedstrijdteam of -club

Voor een goede wedstrijdtraining is materiaal, personeel en piste nodig. We raden je dan ook aan om je aan te sluiten bij een van de 135 clubs, teams, verenigingen of banen in Nederland. Kijk op wintersport.nl/vereniging om te zien waar je terecht kunt voor trainingen.

TO DO 2

Doe met een lokale wedstrijd mee

De meeste wedstrijdteams of -clubs organiseren zelf wedstrijden voor hun leden. Dit is een leuke eerste stap en daarnaast wordt ieder jaar het NK schoolteams georganiseerd. Dit is voor scholieren van het basis- en voortgezet onderwijs en kun je met jouw school aan mee doen. Voor deze wedstrijden heb je nog geen startpapieren nodig.

TIP: ZORG DAT JE LID WORDT VAN DE NSKIV ZODAT JE GOED VERZEKERD BENT TIJDENS HET TRAINEN

TO DO 3

Ga veel trainen

Als je wedstrijden wilt gaan skiën, is het eerste wat je moet doen; trainen! Door te trainen word je steeds beter, sneller en handiger op ski's. Zo wordt het wedstrijdskiën steeds leuker.

TO DO 4

Kies bij welke club je gaat trainen

Elke club of team heeft een eigen ambitie en mogelijkheden. Bepaal voor jezelf wat je in de sport wilt bereiken en onderzoek dan welke club daar het beste bij past.

TO DO 5

Kies op welke ondergrond je gaat trainen

Je kunt op verschillende pistes wedstrijden skiën. In Nederland kun je skiën op een outdoor- (matten) of op een sneeuwbaan. Ook zijn er teams die techniek trainen op een indoorrolbaan. Als je internationaal goed wilt worden, ga dan al op jonge leeftijd (ook) veel in de echte bergen trainen.

[1]

[2]

[3]

[1] Outdoorbaan (mattenbaan) [2] Indoor sneeuwbaan [3] Piste in de Alpen

> **DOOR TE TRAINEN WORD JE STEEDS BETER, SNELLER EN HANDIGER OP SKI'S**

TO DO 6

Zorg dat je gezond en fit bent

Om zo snel mogelijk door de slalom te skiën is het belangrijk dat je lichaam goed getraind is. Zo kan je lichaam alle krachten aan die er tijdens het skiën op komen. Zorg dat je naast skitraining ook fysiek traint. Daar wordt je niet alleen sneller van, het voorkomt ook blessures. De NSkiV adviseert om jaarlijks een sportkeuring te doen. Je bent zelf verantwoordelijk om deze keuring te doen en niet mee te doen aan wedstrijden als je wordt afgekeurd.

TO DO 7

Onderhoud je ski's goed

Om het wedstrijdparcours zo snel mogelijk af te leggen is het belangrijk dat je ski's snel zijn. De staalkanten van je ski's moet je slijpen zodat ze goed scherp zijn. De onderkant van je ski's (het belag) moet je voorzien van de juiste wax, zodat de ski's goed glijden.

2.

IN WELKE LEEFTIJDS-CATEGORIE ZIT JE?

Het wedstrijdseizoen loopt van 1 september tot en met eind augustus. Hoe oud je wordt in het jaar dat het wedstrijdseizoen begint, bepaalt in welke leeftijdscategorie je zit.

VOORBEELD:

Ben je tussen 1 januari 2010 en 31 december 2010 geboren, dan word je in 2016 zes jaar oud. In het seizoen 2016-2017 zit je in de categorie benjamins.

Jeugd

Benjamins	6 en 7 jaar
Aspiranten I	8 en 9 jaar
Aspiranten II	10 en 11 jaar
Scholieren I	12 en 13 jaar
Scholieren II	14 en 15 jaar

JSM

Junioren I	16 en 17 jaar
Junioren II	18, 19 en 20 jaar
Senioren	21 jaar t/m 29 jaar
Masters	30 jaar en ouder

DEEL 1

3.

WELKE MATERIALEN HEB JE NODIG?

Wedstrijdskiën kan niet zonder de juiste gear. Wat heb je nodig en wat (nog) niet?

SKI'S

Als je begint met trainen in Nederland heb je aan een paar slalomski's genoeg. Als je ook naar het buitenland gaat om te trainen, heb je ook ski's nodig voor de reuzenslalom. Zodra je niveau omhoog gaat kun je ervoor kiezen meer ski's aan te schaffen: één paar voor trainen, verkennen en inskiën en één paar speciaal voor de wedstrijd.

We kennen in het wedstrijdskiën de volgende soorten ski's:

- Slalomski's
- Reuzenslalomski's
- Super-G-ski's
- Afdalingsski's

Deze ski's worden zo gemaakt dat ze zo snel en veilig mogelijk zijn voor het onderdeel waarop je ze gebruikt.

SKISCHOENEN

Je skischoenen zijn vergelijkbaar met het stuur op een auto. Je bestuurt je ski's ermee. Belangrijke punten om op te letten bij de aanschaf van skischoenen zijn:

- Skischoenen moeten niet te stijf en niet te slap zijn. Dit hangt af van je skiniveau en je gewicht.
- Skischoenen moeten nauw om je voeten aansluiten om je ski's goed te kunnen sturen.
- Laat je adviseren door een specialist!

HELM EN SKIBRIL

Met een helm en skibril bescherm je je hoofd en ogen.

BESCHERMING

Voor de slalom heb je bescherming nodig tegen het raken van de slalompalen. Deze bescherming bestaat uit:

Te zien op de foto:

- Ski's
- Skischoenen
- Helm en skibril
- Bescherming
- Beenkappen
  - » Stokkappen
  - » Helmbeugel

- Beenkappen voor je schenen.
- Stokkappen voor je vingers (voor scholieren-1 en ouder).
- Helmbeugel voor je gezicht (voor scholieren-1 en ouder).

RACEPAK

Als je begint met trainen en wedstrijden skiën is een gewoon skipak voldoende. Als je op een hoger niveau komt of wedstrijden op de reuzenslalom gaat skiën, heb je een wedstrijdpak nodig. Een wedstrijdpak is een pak dat strak om je lichaam zit, zodat je weinig lucht vangt. Daardoor kun je sneller door de slalom skiën.

4.

WELKE VERSCHILLENDE SKIWEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Bij de wereldkampioenschappen en op de Olympische Spelen heb je vijf disciplines waarin je kunt wedstrijdskiën. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten?

Bij de vijf disciplines staan de poorten steeds verder uit elkaar en ligt de snelheid steeds hoger:

- Slalom
- Reuzenslalom
- Super-G
- Afdaling
- Supercombinatie (één run slalom en één run super-G of afdaling).

De reuzenslalom, super-G, afdaling en supercombinatie worden alleen in de echte bergen georganiseerd.

Daarnaast heb je disciplines die vooral voor jeugd of op wedstrijden in Nederland worden geskied:

- Combirace
- Parallelslalom

DE SLALOM: RAZENDSNELLE, KORTE BOCHTEN

Op de skibanen in Nederland is de slalom het meest geskiede onderdeel. In de slalom staan de poorten het dichtst bij elkaar. Hierdoor kun je razendsnelle en korte bochten skiën. Bij de slalom bestaat een poort uit twee enkele slalompalen waar je tussendoor skiet.

Om de slalom nog uitdagender te maken zijn er ritmewissels in het parcours opgenomen. Deze ritmewissels noemen we combinaties.

Poortafstand:	ongeveer 4-13 meter
Snelheid:	30-65 km/uur
Combinaties:	haarspeld, verticale combinatie, banaan (zie p. 36 t/m 39)
Vanaf leeftijd:	6 jaar

DE COMBIRACE: TEST JE VEELZIJDIGHEID

De combirace wordt vooral gebruikt bij jeugdwedstrijden. De combirace bevat elementen uit de slalom, reuzenslalom, super-G en skicross in één parcours. De combirace is bedoeld om je veelzijdigheid te testen. De combirace bestaat uit slalompoorten, reuzenslalompoorten, sprongen, hobbels en kombochten.

We maken een onderscheid tussen de combirace met slalom en reuzenslalomelementen en de combirace met reuzenslalom en super-G-elementen.

Poortafstand:	4-30 meter
Snelheid:	30-75 km/uur
Vanaf leeftijd:	6 jaar

DE PARALLELSLALOM: SPECTACULAIRE RACE

De parallelslalom is prima geschikt voor de Nederlandse skibanen en wordt op wedstrijden in Nederland gehouden. Bij de parallelslalom staan er twee dezelfde slaloms naast elkaar gestoken. Twee skiërs strijden naast elkaar om wie het eerste de finish haalt. De parallelslalom is een spectaculaire discipline waarbij voor het publiek duidelijk te zien is wie de winnaar is!

Poortafstand:	4-13 meter
Snelheid:	30-65 km/uur
Vanaf leeftijd:	6 jaar

DE REUZENSLALOM: SNEL, VLOEIEND EN DYNAMISCH

In het buitenland wordt de reuzenslalom gezien als de basisdiscipline van het skiën. Als je zelf wel eens op wintersport een wedstrijdje hebt geskied dan was dat waarschijnlijk een

reuzenslalom! Bij de reuzenslalom staan de poorten ongeveer dubbel zo ver uit elkaar als bij de slalom. De snelheid ligt hoger en de bewegingen zijn vloeiend en dynamisch. Een poort bestaat uit twee vlaggen waar je tussendoor skiet. De vlaggen zijn bevestigd tussen twee slalompalen in.

Poortafstand:	ongeveer 20-30 meter
Snelheid:	40-90 km/uur
Combinaties:	banaan (twee poorten die samen één lange bocht vormen)
Vanaf leeftijd:	6 jaar

DE SUPER-G: HOGE SNELHEID MET SPRONGEN

Super-G staat voor super Giant slalom, oftewel superreuzenslalom. De super-G is de discipline waarbij je hele lange bochten skiet op hoge snelheid. Om het nog spectaculairder te maken, zitten er sprongen in het parcours. De super-G is in het begin van de jaren 80 van de vorige eeuw bedacht om het gat tussen de reuzenslalom en de afdaling op te vullen.

Poortafstand:	ongeveer 30-55 meter
Snelheid:	80-120 km/uur
Combinaties:	banaan (twee poorten die samen één lange bocht vormen)
Vanaf leeftijd:	12 jaar

DE AFDALING: HET 'KONINGSNUMMER'

De afdaling wordt ook wel het 'koningsnummer' van het skiën genoemd. De poorten volgen het verloop van de skipiste en de snelheden lopen hoog op. Ook in de afdaling zitten sprongen. Sprongafstanden kunnen oplopen tot de lengte

> SPRONGAFSTANDEN KUNNEN OPLOPEN TOT DE LENGTE VAN EEN HALF VOETBALVELD!

van een half voetbalveld! Het verschil met de super-G is dat er ook stukken in het parcours kunnen zitten waarbij je geen bochten maakt.

Poortafstand:	afhankelijk van de berg
Snelheid:	90-165 km/uur
Vanaf leeftijd:	16 jaar

5.

MET WIE KRIJG JE TE MAKEN TIJDENS DE WEDSTRIJD.

Tijdens je wedstrijd zijn er heel wat mensen aanwezig die het mogelijk maken dat de wedstrijd veilig, eerlijk en sportief verloopt. Met wie krijg je te maken en wat doen ze?

DE WEDSTRIJDJURY

De wedstrijdjury neemt tijdens de wedstrijd alle beslissingen. De wedstrijdjury bestaat uit drie mensen: een technisch official/technisch gedelegeerde, een wedstrijdleider en een chef poortwachter óf scheidsrechter.

1. Technisch official / Technisch gedelegeerde

De TO/TG wordt aangewezen door de NSkiV. Hij let op de naleving van het reglement. Ook let hij erop of alles veilig is.

2. Wedstrijdleider

De wedstrijdleider zorgt dat de wedstrijd in zijn geheel goed loopt. Hij houdt controle over het tijdschema van de wedstrijd en hij is verantwoordelijk voor het gebruik van de juiste materialen. De wedstrijdleider is de baas van het organisatieteam.

3.1 Chef poortwachter

De chef poortwachter heeft de leiding over alle poortwachters. Zij staan op de piste en houden de poorten in de gaten. Ze kijken of alle deelnemers de slalom wel of niet op de juiste manier skiën. De chef poortwachter zorgt ervoor dat alle poortwachters op de juiste plaats staan en herkenbaar zijn. Hij verzamelt de informatie van alle poortwachters na een manche.

3.2 Scheidsrechter

Op sneeuwwedstrijden in Landgraaf en in het buitenland zit de scheidsrechter in plaats van de chef poortwachter in de jury. De scheidsrechter is meestal een trainer van een van de skiteams. Hij houdt toezicht op het sportieve en veilige verloop van de wedstrijd.

GAST

6.

HOE WERKT DE NATIONALE RANGLIJST?

Wedstrijdskiën doe je voor je plezier. Maar je wilt natuurlijk ook heel goed worden! Hoe werkt de nationale ranglijst in Nederland? Dat is nog best ingewikkeld. Voor wie van rekenen houdt, leggen we het hieronder uit.

DRIE RANGLIJSTEN

We kennen in Nederland drie nationale ranglijsten:

- Nationale ranglijst outdoorbaan (mattenbaan)
- Nationale ranglijst sneeuw slalom
- Nationale ranglijst sneeuw reuzenslalom

HOE DICHTER BIJ 0, HOE BETER

Aan het begin van je wedstrijdcarrière start je zonder punten. Elk wedstrijdresultaat heeft invloed op je nieuw te behalen punten. Je start met 999,99 op de startlijst. Hoe dichter je vervolgens richting 0 komt, hoe beter je op de nationale ranglijst van die discipline (outdoor, sneeuwslalom of sneeuwreuzenslalom) staat.

Op de startlijst van de wedstrijd staan achter je naam je huidige punten. Op de uitslagenlijst staan de punten erbij die je tijdens die wedstrijd hebt geskied. Zijn die punten lager dan je punten op de startlijst? Gefeliciteerd, je hebt je punten verbeterd!

HOE WORDT JOUW WEDSTRIJDRESULTAAT BEREKEND?

Door te kijken hoe snel jij was ten opzichte van de snelste jongen of het snelste meisje van de dag en te kijken hoe sterk de wedstrijd was bezet. Hier is een speciale berekening voor en daar komt een getal uit. Wil je precies weten hoe? Kijk verderop bij ‘berekening wedstrijdresultaat’.

HOE WORDT DE RANGLIJST GEMAAKT?

Door het gemiddelde van jouw beste twee wedstrijdresultaten per discipline in het betreffende skiseizoen.

HOE VAAK KOMT ER EEN NIEUWE RANGLIJST?

Zes keer per jaar. Verbeter jij op een wedstrijd je punten, dan betekent dat dus niet altijd dat je de volgende wedstrijd al beter staat op de ranglijst.

WAAR WORDT DE RANGLIJST VOOR GEBRUIKT?

De ranglijst wordt voor drie dingen gebruikt:

- Om te bepalen wie er aan welke wedstrijd mee mag doen (alleen voor sommige wedstrijden).
- Om de startvolgorde op de wedstrijden te bepalen.
- Voor jezelf om te kijken of je sneller gaat skiën.

WAAR KUN JE DE RANGLIJSTEN BEKIJKEN?

De nationale ranglijst en alle wedstrijduitslagen vind je op de website van de NSkiV.

ZO BEREKEN JE HET WEDSTRIJDRESULTAAT

Tijdens iedere wedstrijd is het mogelijk om een puntenresultaat te behalen zodra je de wedstrijd volgens de regels bent gefinisht. Dit puntenresultaat geeft aan hoe goed jij op die wedstrijd hebt geskied.

De punten die je behaalt op een wedstrijd zijn altijd uit twee onderdelen opgebouwd: renpunten en rentoeslag. Opgeteld zijn ze jouw wedstrijdresultaat (NSkiV-punten). We leggen ze hieronder uit:

1. Renpunten

Deze punten geven aan welk percentage achterstand in tijd je hebt ten opzichte van het snelste meisje of de snelste jongen.

Formule renpunten: (totaaltijd / totaaltijd winnaar - 1) x de FIS-factor

De FIS-factor is een getal dat ieder seizoen door de internationale skifederatie FIS wordt vastgesteld. Het getal verschilt per discipline. Op de slalom verlies je bijvoorbeeld makkelijker veel tijd ten opzichte van de winnaar dan op een reuzenslalom, super-G

of afdaling. Om toch jouw puntenstand op de verschillende onderdelen te vergelijken wordt je achterstand op de winnaar vermenigvuldigd met de FIS-factor. Seizoen 2016-2017 was de FIS-factor op de discipline slalom bijvoorbeeld 720 en op de reuzenslalom 980.

2. Rentoeslag (penalty)

Deze punten geven het niveau van de wedstrijd aan per geslacht. (zie afbeelding 1)

Formule rentoeslag: (A+B-C) / 10

A = Punten van de beste 5 skiërs aan start bij elkaar opgeteld.
B = Punten van de 5 skiërs met beste punten die in de top 10 zijn geëindigd bij elkaar opgeteld.
C = Renpunten van de beste 5 skiërs met de beste punten die in de top 10 zijn geëindigd bij elkaar opgeteld.

Uit deze berekening komt een getal. Dit zijn de punten van het winnende meisje en de winnende jongen op deze wedstrijd. Dit getal bepaalt ook het niveau van de wedstrijd.

Sylvester Cup SAR scholieren plus

Slalom

Penalty berekening - Heren

Rank	Rugnr.	SKIER ID	Naam	Jaar	Club(Code)	Club	Punten	Beste 5	Wedstrijd punten
Beste 10 aan de finish									
1	154	10484	**AVOORT VALENTIJN VAN DER**	1995	SAR	Snowsports Academy Racing	49,45	49,45	0,00
2	133	10873	**SCHAAF DJORDY**	1998	SRH	Ski Racing Heemskerk	118,31	118,31	55,71
3	153	10827	**BORSBOOM OLAF**	1995	SAR	Snowsports Academy Racing	89,49	89,49	67,81
4	150	276	**WANDERS ARJAN**	1978	SMN	Skiteam Midden Nederland	69,41	69,41	70,19
5	100	11053	**ZUURBIER RAPHAEL**	1999	SPR	Ski-Pro	145,96	-	-
6	160	11093	**LINDEN MARTIJN VAN DER**	1995	SAR	Snowsports Academy Racing	202,14	-	-
7	97	11057	**VINK DAAN**	1999	SPR	Ski-Pro	191,95	-	-
8	155	10940	**WIT YANNIC DE**	1995	SRH	Ski Racing Heemskerk	117,96	117,96	112,89
9	163	11013	**KEULEN JURIAN VAN**	1999	STD	Skiteam Dordrecht	168,22	-	-
10	138	10964	**VEEN MITCH VAN**	1997	SPR	Ski-Pro	173,59	-	-
Beste 5 aan de start									
1	154	10484	**AVOORT VALENTIJN VAN DER**	1995	SAR	Snowsports Academy Racing	49,45		
4	150	276	**WANDERS ARJAN**	1978	SMN	Skiteam Midden Nederland	69,41		
3	153	10827	**BORSBOOM OLAF**	1995	SAR	Snowsports Academy Racing	89,49		
DNF	152	11008	**BOONSTRA ZICO**	1996	SPR	Ski-Pro	106,69		
DNF	151	10534	**ROETERT STEENBRUGGEN RICK**	1994	SPR	Ski-Pro	116,80		

TOTAAL

(B) List points of best 5 at start	431,84		
(A) List points of the best 5 to finish in top 10		444,62	
(C) Race points of corresponding competitors			306,60

Calculated penalty (A + B - C) = 569,86 / 10	56,99
Correction value (Z)	0,00
Category adder	3,00
Toegepaste penalty	**59,99**

Technisch afgevaardigde

afbeelding 1 *Voorbeeld rentoeslag*

Berekening wedstrijdresultaat NSkiV-punten

De renpunten (1) en rentoeslag (2) zijn samen opgeteld jouw wedstrijdresultaat (de NSkiV-punten). Je kan met deze puntenuitslag per wedstrijd kijken of jij jezelf hebt verbeterd.

DEEL 2

DE SPELREGELS

7.

AAN WELKE EISEN VOLDOET JE MATERIAAL?

Waar moet het materiaal dat jij tijdens wedstrijdskiën gebruikt aan voldoen? We zetten alle officiële eisen overzichtelijk voor je op een rij.

EISEN AAN JE WEDSTRIJDSKI'S

Minimale radius reuzenslalom

Aspiranten	geen regels voor de radius
Scholieren 1	17 meter
Scholieren 2	17 meter
Junioren/ senioren/masters	21 meter

Junioren/senioren/masters op NK sneeuw reuzenslalom volgens geldende FIS-reglement.

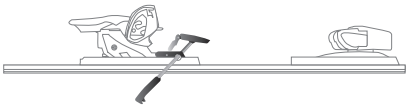
Minimale lengte slalomski's voor sneeuwwedstrijden

Aspiranten	-
Scholieren	130 cm
Dames junioren I en ouder / heren junioren I	155 cm
Heren junioren 2 / senioren / masters	165 cm

SKISTOPPER VERPLICHT

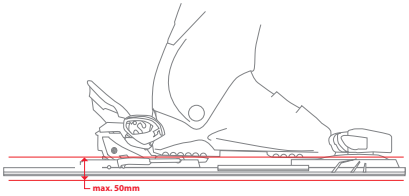
Stoppers op de binding van de ski's zijn verplicht. Deze zorgen ervoor dat je ski snel tot stilstand komt als je een ski verliest tijdens het skiën.

HOOGTE SKI/BINDING/BINDINGPLAAT



Voor alle disciplines en leeftijden maximaal 50mm. Het gaat hierbij om de hoogte van het punt waar de skischoen de binding raakt tot de onderkant van de ski.

HELM EN BEUGEL VERPLICHT



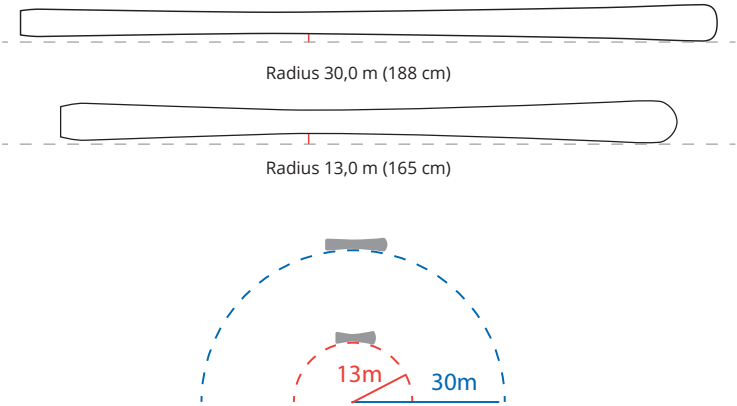
Het dragen van een dichte helm is verplicht. Als je in de leeftijdscategorie scholieren-1 of scholieren-2 zit, is het verplicht om een beugel op je helm te hebben.

WAT IS DE RADIUS VAN EEN SKI?

In de regels voor wedstrijdski's hebben we het vaak over de radius van je ski. Op onderstaand plaatje zie je een voorbeeld van de radius van een reuzenslalomski (A) en een slalomski (B).

Een ski is aan de voorkant en achterkant breder dan in het midden. Als je een lijn langs de staalkant trekt en je trekt deze lijn helemaal door, dan krijg je een cirkel. De afstand van de buitenkant van deze cirkel tot het midden ervan noemen we de radius (zie de lijnen in het plaatje).

Als we de radius meten zonder dat de ski wordt doorgebogen, hebben we het over de 'statische radius'. Dit is de radius zoals die wordt gebruikt in de regels voor wedstrijdski's. Ook is er een 'flexibile radius'. Doordat je ski tijdens het skiën doorbuigt en je je ski's ver op hun kant hebt staan kan je de radius veel korter maken. Een topskiër kan met dezelfde ski een veel kortere radius skiën!



8.

DE WEDSTRIJDDAG

Het is zover! Je gaat meedoen met een wedstrijd. Waar moet je allemaal rekening mee houden vóór en op de wedstrijddag?

8.1 VOOR DE WEDSTRIJD

REGEL JE STARTPAPIEREN

- Word lid van de NSkiV (als je dat nog niet bent).
- Vraag de nationale wedstrijdlicentie aan.
- Sluit een verzekering af met de juiste dekking voor sportongevallen.

Alleen met een lidmaatschap, wedstrijdlicentie en verzekering mag je starten op wedstrijden en kun je op de nationale ranglijst komen.

KEN DE TOP 5 RESPECTREGELS

Tijdens wedstrijdskiën gelden een aantal belangrijke gedragsregels die ervoor zorgen dat de sport voor iedereen leuk blijft:

- Er is altijd maar één winnaar. Ben je dit niet zelf? Wees blij voor de winnaar en feliciteer hem of haar!
- Aanvaard de beslissingen van de wedstrijdorganisatie op een sportieve manier.
- Onsportiviteit van de tegenstander is geen reden om zelf onsportief te zijn.
- Gedraag je normaal. Het gooien met je materiaal of schelden horen daar niet bij.
- Zonder de vrijwilligers die de wedstrijd organiseren is er geen wedstrijd. Respecteer het werk van deze mensen!

SCHRIJF JE OP TIJD IN

Soms schrijf je je in voor een wedstrijd via de NSkiV, soms via de plaatselijke wedstrijdorganisatie. Dit staat vermeld in de uitnodiging voor de wedstrijd waar je aan wilt meedoen. Alle uitnodigingen voor de wedstrijden kun je vinden in de kalender op wintersport.nl/vereniging.

Er is altijd een datum voor de sluiting van de inschrijving. Zorg dat jij, je ouders of club je vóór deze datum inschrijft! Zo weet de wedstrijdorganisatie hoeveel deelnemers er komen en verloopt de wedstrijd soepel.

DRAAG JE STARTNUMMER

Tijdens het inskiën, verkennen van de slalom en tijdens de wedstrijd heb je je startnummer bij je. Als iemand van de organisatie daar om vraagt, laat je het startnummer zien.

REGELS VOOR HET DRAGEN VAN JE STARTNUMMER TIJDENS DE WEDSTRIJD

1. Draag je startnummer op de wedstrijd op de juiste manier zodat het duidelijk te lezen is voor een official.
2. Draag altijd je eigen startnummer. Draag je het verkeerde startnummer of start je zonder startnummer, dan word je gediskwalificeerd.
3. Zorg dat je na de wedstrijd je startnummer weer inlevert bij de organisatie.

SKI VEILIG IN

Je mag inskiën op de piste naast de slalom om jezelf op te warmen en klaar te maken voor de wedstrijd. Als er genoeg ruimte is staan er oefenslaloms. Zo kun je jezelf opwarmen in een slalomparcours.

VEILIGHEIDSREGELS BIJ HET INSKIËN

1. Ski nooit tegelijkertijd weg om een botsing met je collega-skiërs te voorkomen.
2. Houd je snelheid onder controle.
3. Iemand die van boven komt moet voorrang verlenen aan iedereen onder hem op de piste. Dat betekent dat je voorrang moet verlenen aan iedereen die je tegenkomt als je hard naar beneden skiet.

VERKEN DE SLALOM

Je mag de wedstrijdslalom van tevoren niet op wedstrijdsnelheid skiën. Wel mag je de wedstrijdslalom op hele lage snelheid bezichtigen. Tijdens de verkenningstijd kan je alleen of samen met je trainer kijken hoe de piste loopt en wat de belangrijke bochten zijn in de slalom. Verkennen doe je rutschend of stilstaand buiten de ideaal te skiën lijn van

de betreffende slalom. Je hebt zo mooi de tijd om het parcours in je hoofd op te nemen en te kijken hoe je op de wedstrijd zo snel mogelijk gaat skiën!

WELKE COMBINATIES IN EEN SLALOM KAN JE VERWACHTEN?

Op het onderdeel slalom staan altijd afwisselend rode en blauwe poorten waar je tussendoor skiet (zie figuur 7 linker slalom).

TWEE SOORTEN POORTEN

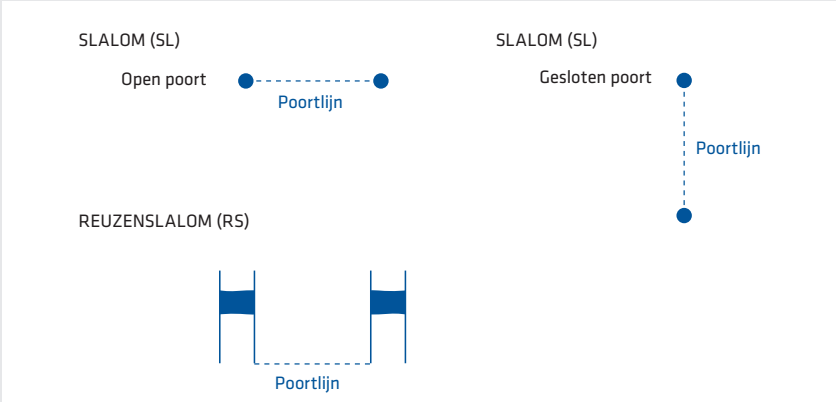
De twee palen die een poort vormen kunnen (zie figuur 1):

- Naast elkaar staan: open poort.
- Onder elkaar staan: gesloten poort.

STAAN ER ALTIJD TWEE PALEN WAAR JE TUSSENDOOR MOET?

Nee. Bij veel wedstrijden wordt de buitenste van de twee palen niet neergezet. Dit heet een slalom met enkele palen. Bij een slalom met enkele palen staan alleen bij de eerste en de laatste poort en bij de combinaties buitenpalen.

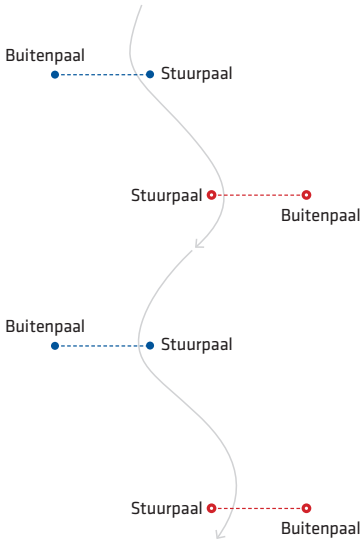
Open en gesloten poort SL en RS (figuur 1)



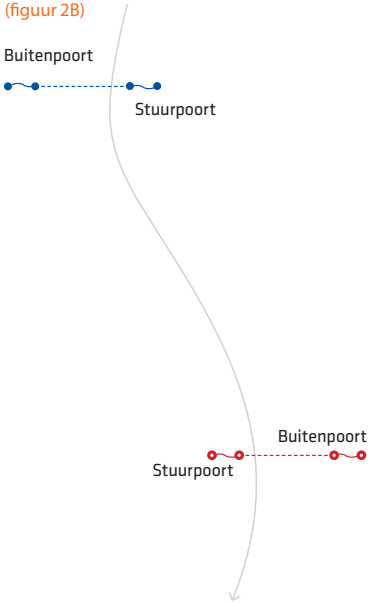
COMBINATIES

De slalom bestaat voor het grootste deel uit een serie poorten die in een gelijk ritme van links naar rechts gaan (zie figuur 2A). Daarnaast zitten er ritmeveranderingen in de slalom. Deze noemen we combinaties. Door open en gesloten poorten te combineren krijg je uitdagende combinaties zodat het een gaaf en uitdagend wedstrijdparcours wordt.

(figuur 2A)

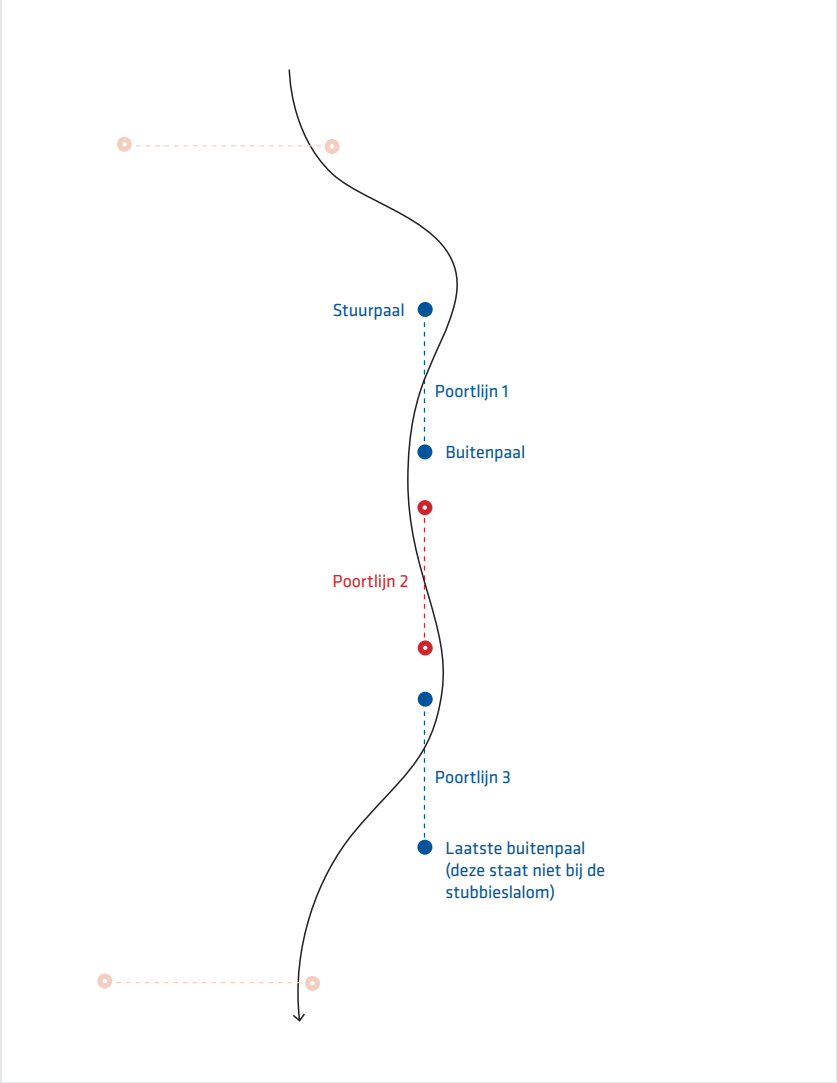


(figuur 2B)

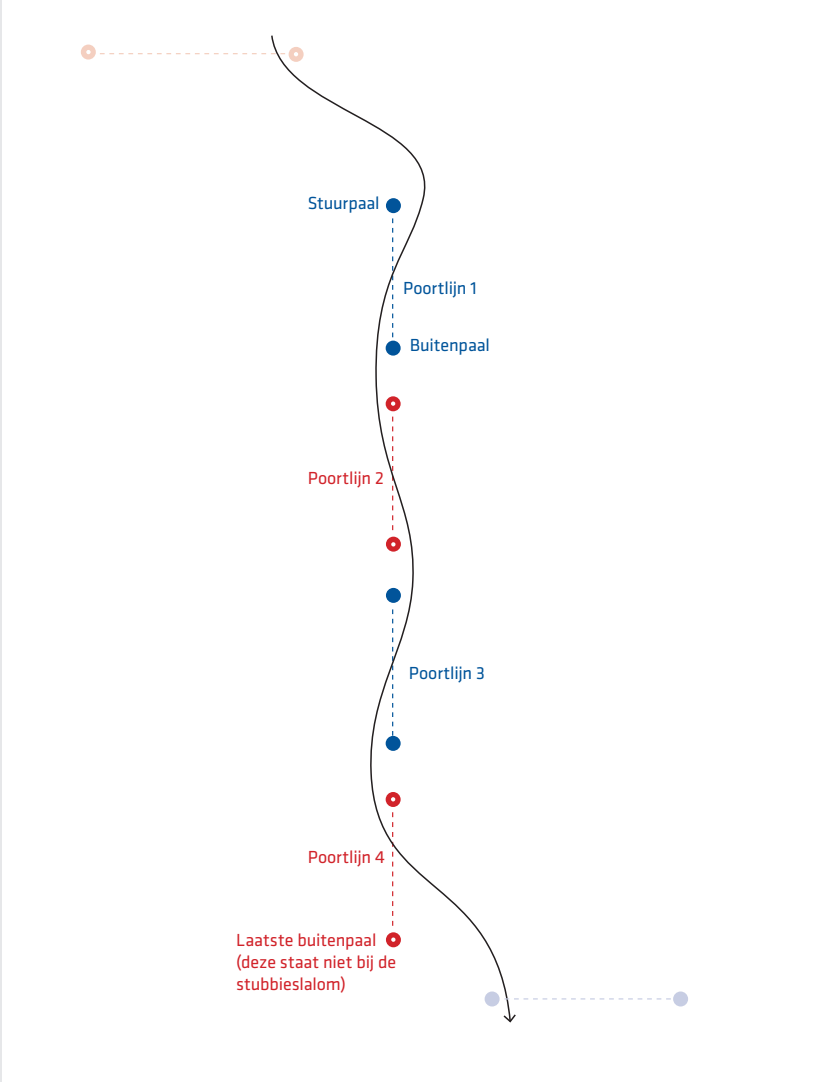


WELKE COMBINATIES ZIJN ER MOGELIJK?

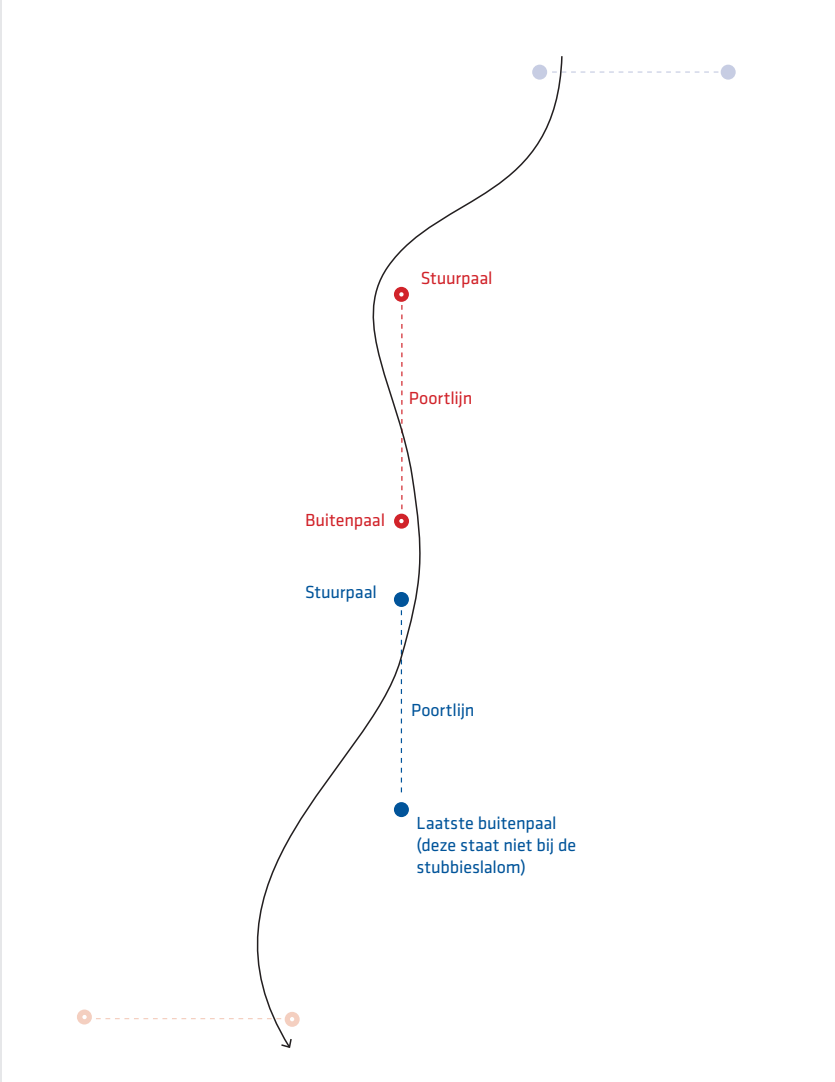
Verticale combinatie (3 gesloten poorten) (figuur 3)



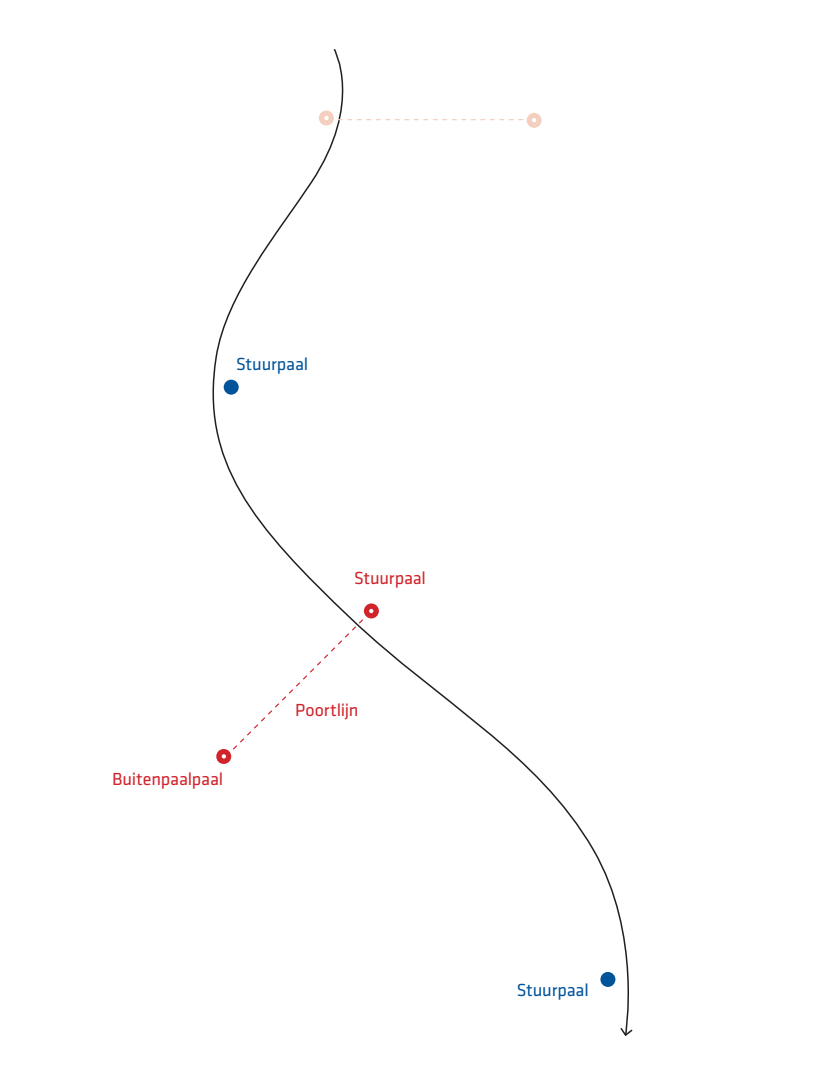
Verticale combinatie (4 gesloten poorten) (figuur 4)



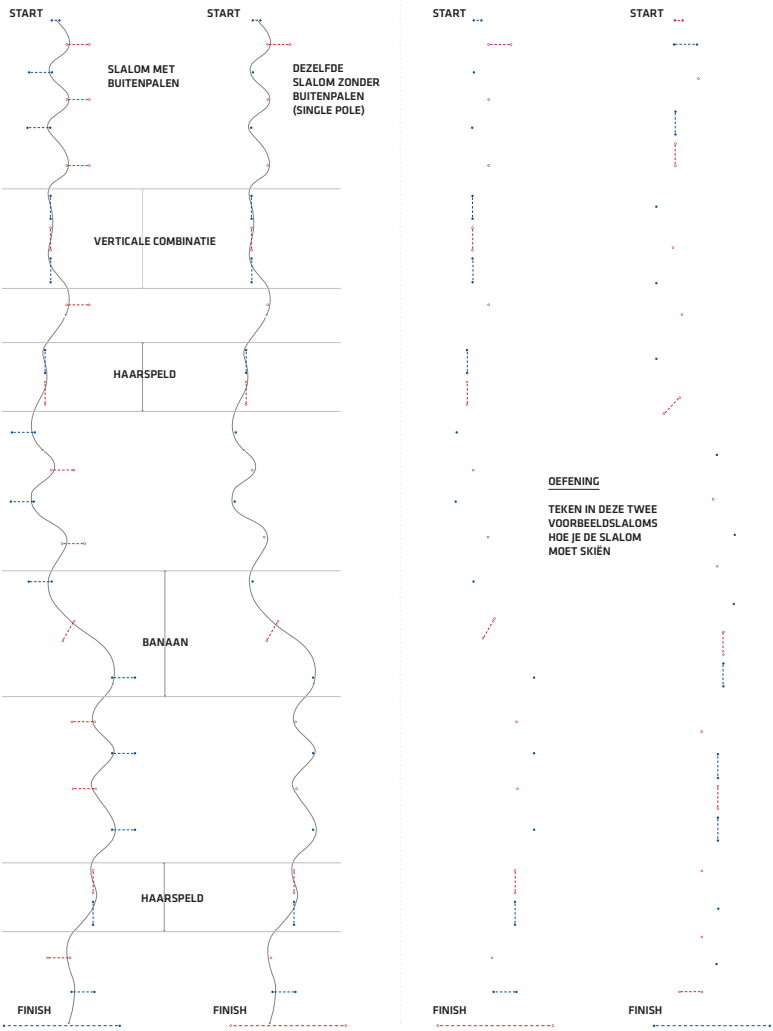
Haarspeld (2 gesloten poorten) (figuur 5)



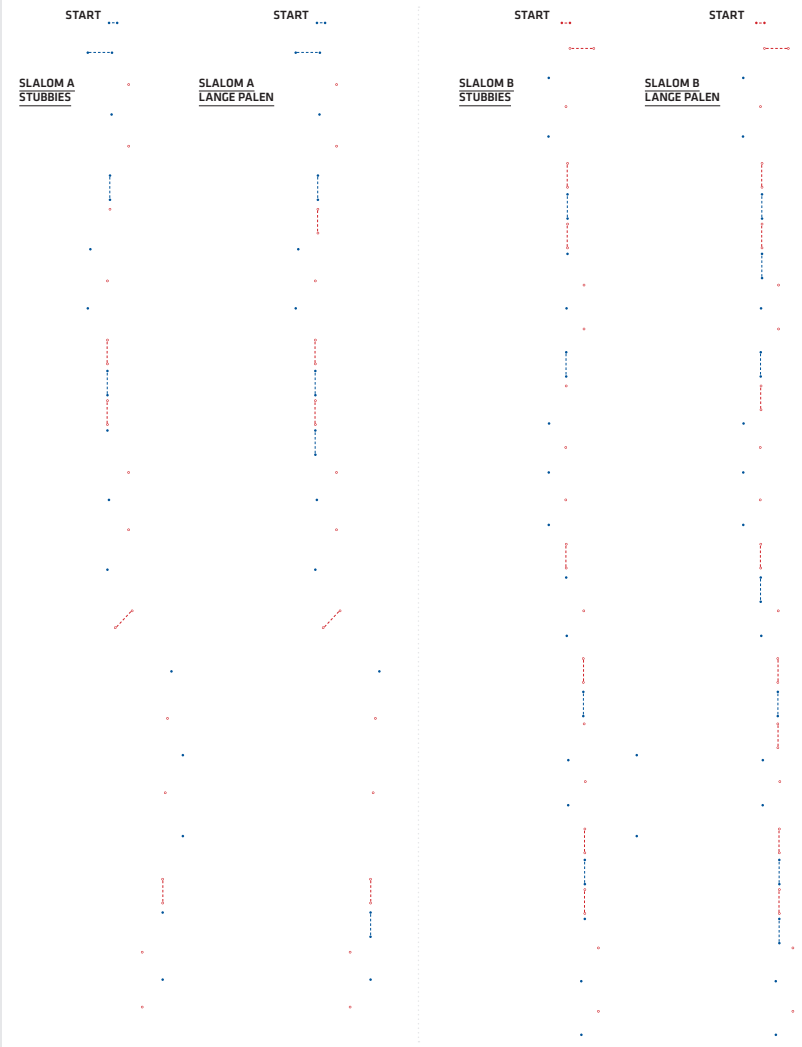
Banaan (figuur 6)
Doordat je twee poorten aan dezelfde kant skiet in deze combinatie maak je één lange bocht die de vorm van een banaan heeft.



Voorbeeld slalom Oefen materiaal 1 (figuur 7)



Oefen materiaal 2 Oefen materiaal 3 (figuur 8)



DEEL 2

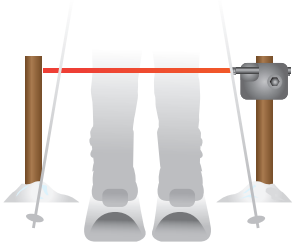
Tip van 'ome Martin'

'Zijn er nog 25 nummers voor je of roept de speaker om dat je naar de start moet gaan? Dan zou ik maar opschieten want je bent zo aan de beurt!' (Martin is al meer dan 20 jaar vrijwilliger bij skiwedstrijden)

8.2 TIJDENS DE WEDSTRIJD

HOE START JE?

De start bestaat uit twee kleine paaltjes waartussen de startpoort is bevestigd. Deze gaat open als je erdoor skiet. Op dat moment start de tijdmeting.



BELANGRIJKE REGELS BIJ HET STARTEN

- Op aanwijzing van de chef starter plaats je je stokken ten opzichte van jezelf over de startpoort.
- Tijdens de start moeten je skistokken contact houden met de grond.
- Afzetten met je skistokken tegen de startpalen of afzetten met je handen tegen een ander hulpmiddel mag niet.
- Ben je na oproep van de starter niet binnen 1 minuut aan de start verschenen, dan word je gediskwalificeerd.

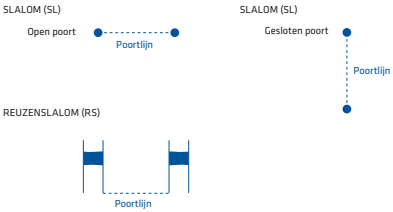
WELK SIGNAAL GEEFT DE STARTER?

De starter zegt 'Opgelet!', en telt hardop af: 'Drie, twee, één, GO!' Vanaf het woord 'Opgelet' tot en met 10 seconden na het woord 'GO' kan je zelf beslissen om te starten. Ervoor of erna starten leidt tot diskwalificatie van de manche.

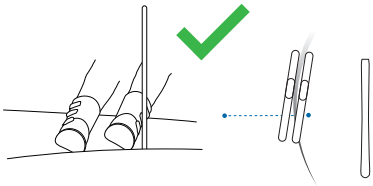
DE POORTLIJN

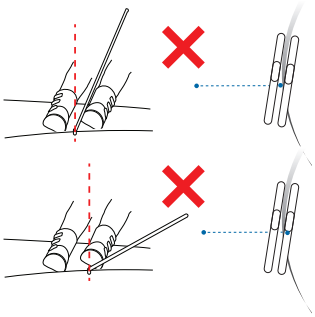
De poortlijn is de kortste lijn die je kan indenken tussen de binnenpaal (stuurpaal) en buitenpaal. Zie de stippellijn op het onderstaande plaatje.

HOE PASSEER JE EEN POORT CORRECT?



Correct: beide skipunten en beide voeten gaan langs de juiste kant van de poort. Het gaat hierbij om het punt waar de paal in de grond zit. Als je de poort goed passeert dan ski je met beide voeten door de poortlijn heen.





WAT DOE JE ALS JE ÉÉN SKI VERLIEST?

Als je bij de start of onderweg één ski verliest mag je op één ski verder. De punt van deze ski en je beide voeten moeten vervolgens alle poortlijnen juist passeren.

Let op

Gaat je ski uit doordat je tegen een paal skiet? Dan ben je direct gediskwalificeerd en moet je het parcours verlaten.

EN ALS JE TWEE SKI'S VERLIEST?

Als je voor de laatste poort beide ski's verliest, ben je uit de wedstrijd.

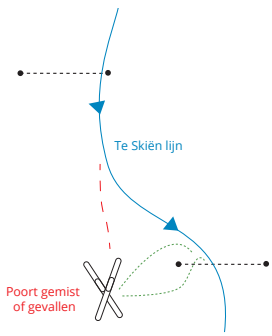
Wat als je de laatste poort foutloos voorbij bent, beide ski's verliest tijdens een val en vervolgens de finishlijn passeert? In dat geval ben je volgens de regels goed gefinisht!

WAT DOE JE ALS JE HET SLALOMPARCOURS NIET JUIST SKIET?

De regels verschillen per situatie:

1. Op de outdoorbaan (mattenbaan)
Je bent direct gediskwalificeerd in deze run

2. Sneeuwwedstrijden slalom met binnen- én buitenpoort
In dit geval is er sprake van een denkbeeldig te vormen poortlijn (zwarte stippellijn op het plaatje). Ben je de poort niet juist gepasseerd? Dan kun je altijd teruglopen en jezelf corrigeren om deze poortlijn alsnog volledig te passeren (van boven of van onder). Vervolgens mag je de wedstrijd verder skiën.

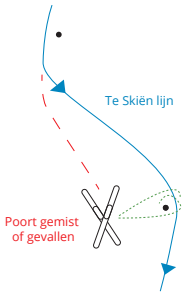


Tip van 'ome Martin'

'Geef voldoende ruimte aan je voorganger aan de start en ga nooit achterop zijn ski's staan. Gaat iemand anders op jouw ski's staan bij het starten? Stop gelijk en vraag een herstart aan de starter.'

3. Sneeuwwedstrijden slalom met alleen een stuurpaal

In dit geval staat er maar één paal waar je omheen skiet en kun je geen denkbeeldige poortlijn vormen. Je mag teruglopen en jezelf corrigeren door een ronde te maken om de paal die je verkeerd hebt geskied (linksom of rechtsom kan beide). Vervolgens mag je de wedstrijd verder skiën.



4. Op alle andere disciplines dan slalom

In alle andere disciplines dan slalom is het niet toegestaan om je fout te herstellen. Je bent direct gediskwalificeerd. Voor je veiligheid moet je zo snel mogelijk het parcours verlaten voor de volgende deelnemer.

Let op

Als je terugloopt en jezelf corrigeert, mag je een andere deelnemer nooit belemmeren. Ga dus de piste uit als het te lang duurt. Als je een andere deelnemer hindert, word jij gediskwalificeerd en zal de andere deelnemer opnieuw moeten starten.

STOP ZELF ALS JE WEET DAT JE EEN DISKWALIFICATIE HEBT

Weet je zelf zeker dat je een poort niet juist hebt gepasseerd en heb je je fout niet hersteld? Dan moet je, vanuit sportiviteit, zo snel mogelijk het parcours verlaten en de finish niet meer passeren. Je krijgt in de uitslag een DNF: did not finish.

WAT ALS JE GEHINDERD OF BELEMMERD WORDT IN HET PARCOURS?

Verlaat direct de slalom en meld je bij de dichtstbijzijnde poortwachter of official. In overleg met de wedtsrijdjury krijg je vervolgens een herstart of een herstart onder voorbehoud.

Let op

Wel of niet stoppen is je eigen keuze. Besluit je om te stoppen, dan is de kans groot dat je een herstart krijgt. Stop je niet dan geef je daarmee aan dat je niet gehinderd bent en krijg je geen herstart.

WELKE BELEMMERINGEN KAN JE TEGEN KOMEN?

- in het parcours liggende obstakels.
- Een overstekende koe.
- Een losliggende skimat.
- Losliggende slalompalen.
- Hinderlijk in de weg staande personen.

HERSTART ONDER VOORBEHOUD

Soms is de wedstrijdjury niet zeker of je een herstart moet krijgen of niet. Om zeker te zijn zouden ze moeten overleggen met de poortwachters. Tijdens de wedstrijd kan dat vaak niet omdat de poortwachters verspreid over de piste staan. De jury kan je dan een herstart onder voorbehoud geven. Na de manche overlegt de jury met de poortwachters en besluit of je tijd van de herstart telt of niet.

8.3 NA DE WEDSTRIJDRUN

Waardoor kun je gediskwalificeerd worden? Je kunt gediskwalificeerd worden door skifouten of om andere redenen.

SKIFOUTEN:

- Afzetten tegen de startpoort of ander hulpmiddel.
- Starten buiten de startprocedure.
- Niet correct passeren van de poort.
- Verliezen van je ski doordat je tegen een paal skiet.
- Tijdens de wedstrijd beide ski's verliezen (behalve na de laatste poort).
- Onjuist passeren van de finishlijn.
- Hinderen van een andere deelnemer.

ANDERE REDENEN:

- Gebruikmaken van skimaterialen die niet aan de regels voldoen.
- Niet juist dragen of kunnen tonen van een startnummer.
- Op wedstrijdsnelheid skiën door (gedeelte van) de slalom tijdens de verkenningstijd.
- Te laat aan de start verschijnen.
- Aanvaarden van hulp tijdens de slalom bij het opstaan of ski's aantrekken.

Tip van ome Martin

"Wat de speaker tijdens de wedstrijd omroept is nooit officieel! De tijden en protesten die worden omgeroepen en opgehangen na de run zijn de officiële uitslag. Die zou ik dus maar goed in de gaten houden! Misschien hebben de poortwachters wel iets gezien wat jij niet gemerkt hebt."

CHECK DE DISKWALIFICATIES DIE WORDEN OPGEHANGEN EN OMGEROEPEN

Na iedere run worden de diskwalificaties opgehangen en omgeroepen door de speaker. Check zelf of laat je trainer checken of je erbij zit.

WAT DOE JE ALS JE HET NIET EENS BENT MET EEN DISKWALIFICATIE?

Je trainer of teamcaptain kan een officieel protest indienen bij de wedstrijdjury. Hij of zij vult dan een protestformulier in en betaalt protestgeld. Dit moet binnen 15 minuten nadat de diskwalificaties zijn omgeroepen en opgehangen.

DE JURY OVERLEGT EN KOMT ZO SNEL MOGELIJK MET EEN UITSLAG:

- Krijg je gelijk? Je zit weer in de wedstrijd en krijgt het geld terug.
- Krijg je ongelijk? Je bent je protestgeld kwijt en blijft gediskwalificeerd.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN DNF EN DSQ OP DE UITSLAGENLIJST?

DNF: Did Not Finish

Je hebt de finish niet gehaald en hebt geen tijd neergezet.

DSQ: gediskwalificeerd

Je bent door de finish gegaan en hebt een tijd neergezet, maar krijgt een diskwalificatie.

PARTNERS ALPINE SKIËN

Nederlandse Ski Vereniging
Orteliuslaan 1041
3528 BE Utrecht

sportsecretariaat@wintersport.nl
www.wintersport.nl/vereniging

Alexander Kahrel en Antoin Buissink (Illustraties)
Rutger de Iongh en Bert Raaphorst (tekst)

OFFICIAL PARTNERS

Nederlandse Ski Vereniging

NEDERLANDSE LOTERIJ

a.s.r. de nederlandse verzekerings maatschappij voor alle verzekeringen