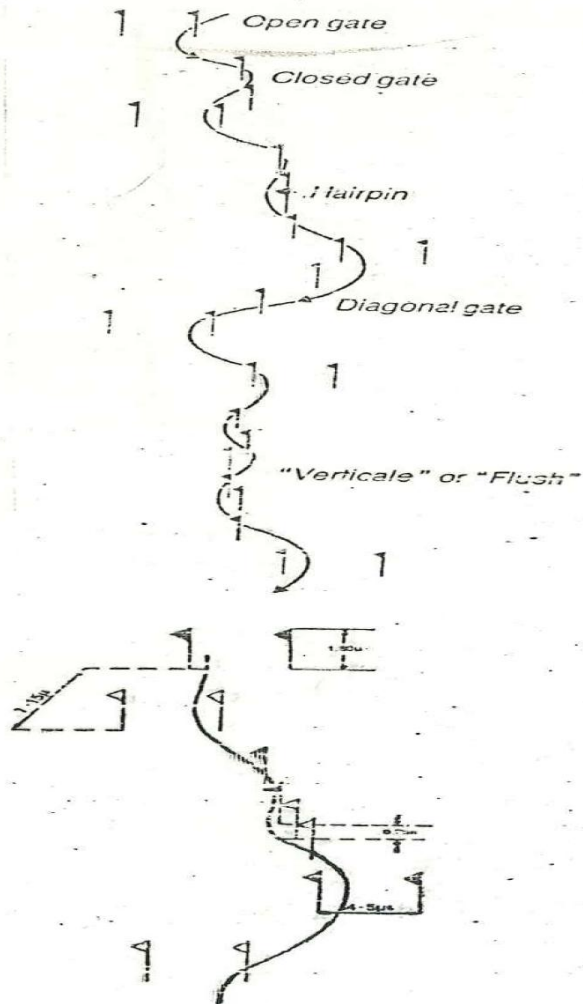




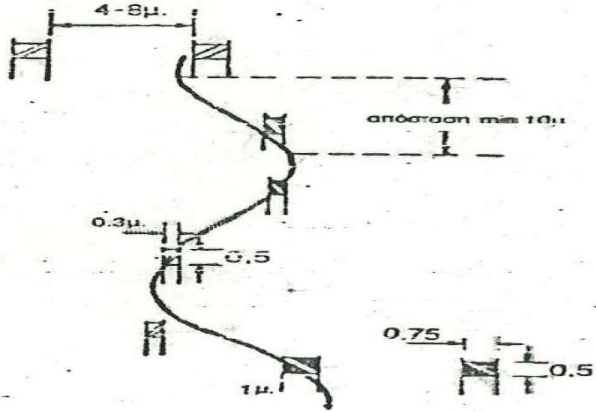
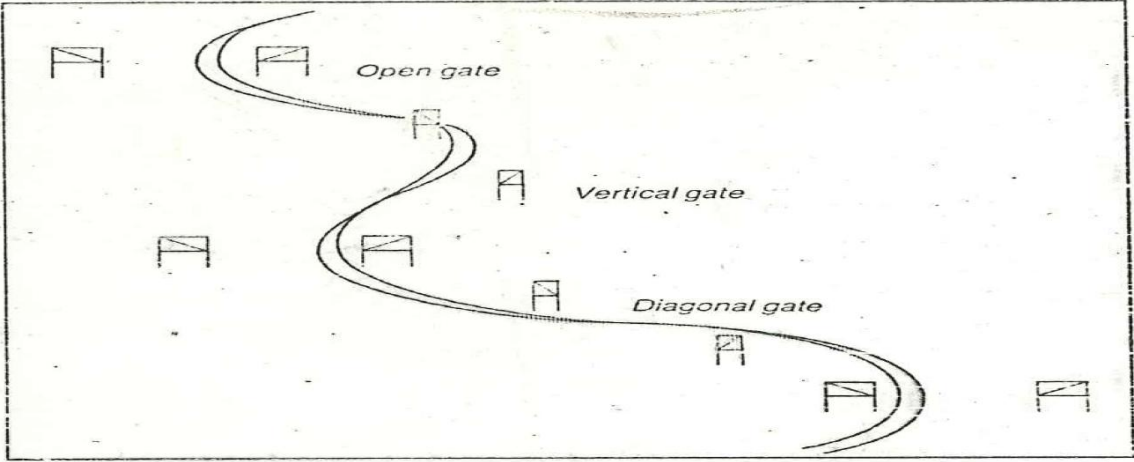
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΛΠΙΚΟΥ ΣΚΙ

Γενικές αρχές χάραξης της πίστας π.χ. τεχνικής κατάβασης:

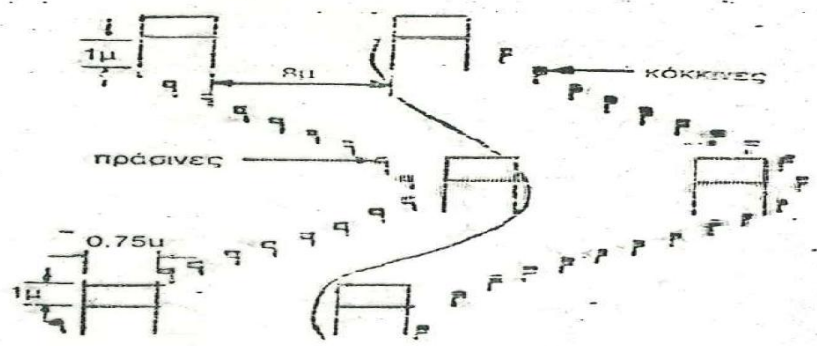
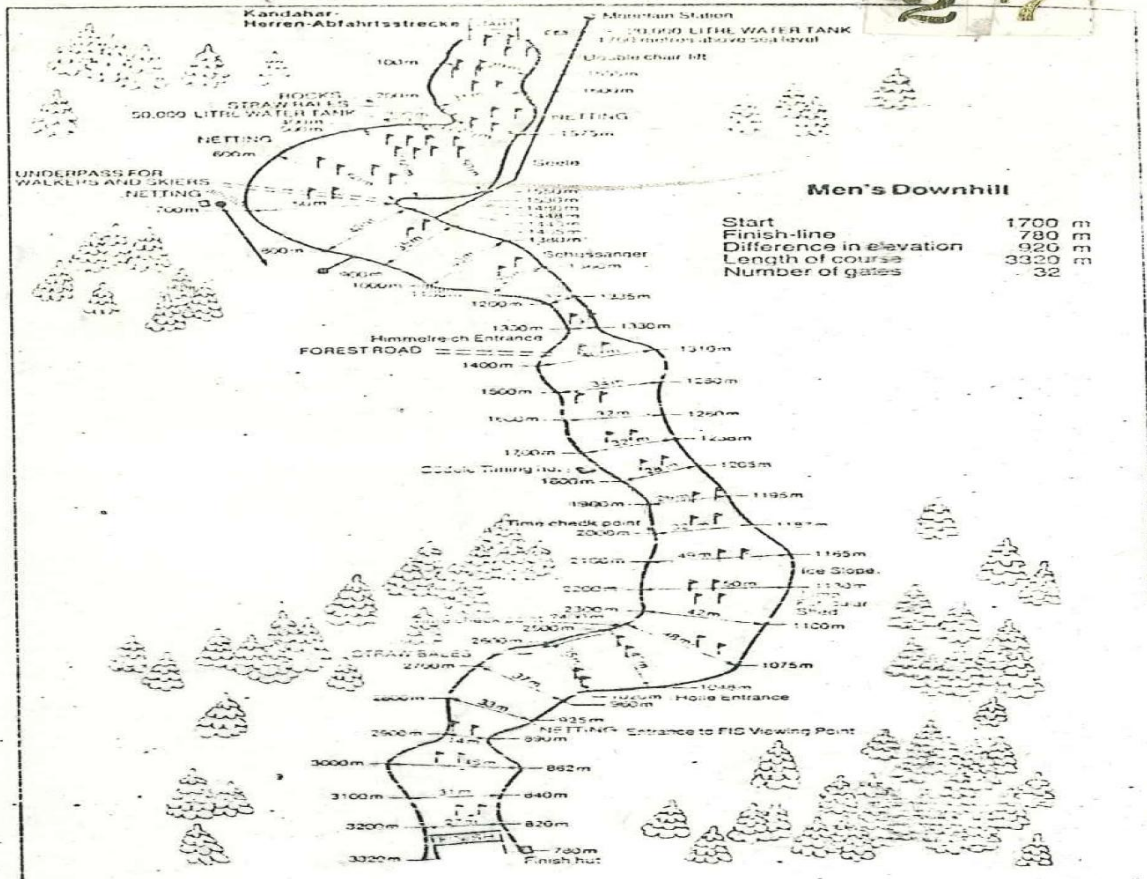
- Οι πίστες (διαδρομές) αποτελούνται από 3 τμήματα: αρχικό, μεσαίο και τελικό.
- Η χάραξη της διαδρομής αρχίζει από την αφετηρία ή από τον τερματισμό.
- Οι πίστες χαράζονται λογικά με αποτέλεσμα: τη ρυθμική και αρμονική πορεία του αθλητή.
- Οι πρώτες τουλάχιστον δύο πόρτες είναι ανοικτές και σχηματίζουν με την αφετηρία: ένα «τριγωνο» για να δοθεί ρυθμός στον αθλητή. Η πρώτη πόρτα έχει χρώμα κόκκινο ή μπλε, ανάλογα με την ορατότητα.
- Στη συνέχεια έχουμε ελεύθερη τοποθέτηση των ανοικτών, λοξών και κλειστών (κάθετων) πορτών (εύκολες πόρτες).
- Ακολουθούν οι συνδυασμοί (δύσκολες πόρτες) όπως:
 - α. «φουρκέτα»: με δύο συνεχόμενες κλειστές (κάθετες) ή λοξές πόρτες τοποθετούμε σε απότομη κλίση και όχι ακριβώς στη γραμμή πτώσης ή σε ομαλή κλίση και στη γραμμή πτώσης συνήθως στο αρχικό και μεσαίο τμήμα της πίστας (σ' ένα αγώνα έχουμε τουλάχιστον 3 φουρκέτες).
 - β. "Vertical": με τρεις ή τέσσερις συνεχόμενες κλειστές (κάθετες) ή λοξές πόρτες τοποθετούμε σε σχετικά ομαλές κλίσεις στο μεσαίο και τελικό τμήμα της πίστας (σ' ένα αγώνα έχουμε 1-3 Vertical).
- Αποφεύγονται συνεχόμενοι συνδυασμοί πορτών στη σειρά.
- Αποφεύγονται πόρτες, που αναγκάζουν τους αθλητές να φρενάρουν απότομα.
- Συνιστάται πριν από τους δύσκολους συνδυασμούς με πόρτες να μπαίνει τουλάχιστον μία πόρτα, που θα δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να ελέγχει την ταχύτητά του.
- Αποφεύγονται δύσκολοι συνδυασμοί πορτών πριν τον τερματισμό.
- Οι τελευταίες πόρτες πρέπει να είναι γρήγορες ώστε ο αθλητής να περάσει με ταχύτητα.
- Η τελευταία πόρτα δεν κάνει να είναι πολύ κοντά στον τερματισμό και πρέπει να κατευθύνει τους αθλητές στη μέση της γραμμής τερματισμού.



Σχ. 30 Τοποθέτηση των πορτών τεχνικής καταβάσεως.



Σχ. 29 Τοποθέτηση των πορτών γιγαντιαίας τεχνικής κατάβασης



Σχ. 28 Τοποθέτηση των πορτών ελεύθερης καταβασης

- Οι παραπάνω πίστες χαρακτηρίζονται με τις εξής προδιαγραφές:
- απόσταση ή χρόνος της συγκεκριμένης πίστας (διαδρομής).
 - υψομετρική διαφορά μεταξύ της αφετηρίας και του τερματισμού.
 - πλάτος της πίστας.
 - αριθμός των πορτών.
 - διαστάσεις της πόρτας.
 - απόσταση μεταξύ των πορτών.

ΠΙΝΑΚΑΣ 16

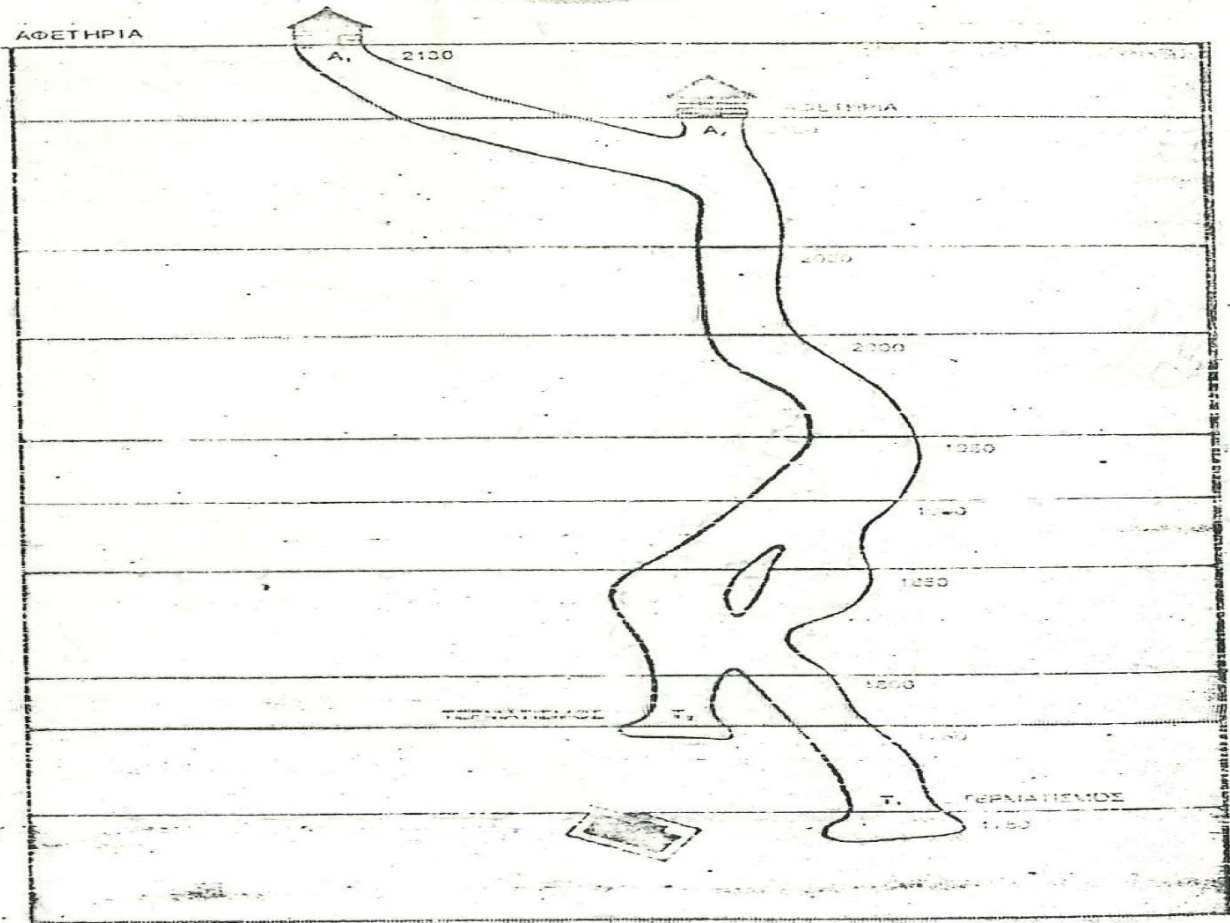
Τα χαρακτηριστικά κάθε πίστας στη χιονοδρομία καταβάσεων
(F.I.S. — E.O.X. 1991).

α/α	Είδος αγωνίσματος και πίστας	Φύλο	Υψομετρική Διαφορά (Υ.Δ.)	Πλάτος της πίστας	Αριθμός των πορτών
1.	Ελεύθερη κατάβαση	Άνδρες	800-1100 μ.	30 μ.	έχουμε πόρτες κατεύθυνσης χρόνος: min. 2'
		Γυναίκες	500- 800 μ.	30 μ.	
2.	Υπεργιγαντιαία (Super-G)	Άνδρες	500- 650 μ.	30 μ.	max. 10% Υ.Δ. min. 35
		Γυναίκες	350- 600 μ.	30 μ.	max. 10% Υ.Δ. min. 30
3.	Γιγαντιαία τεχνική κατάβαση	Άνδρες	250- 450 μ.	30 μ.	max. 15% Υ.Δ. min. 12% Υ.Δ.
		Γυναίκες	250- 400 μ.	30 μ.	max. 15% Υ.Δ. min. 12% Υ.Δ.
4.	Τεχνική κατάβαση	Άνδρες	140- 220 μ.	40 μ.	max. 75+3 min. 55-3
		Γυναίκες	120- 200 μ.	40 μ.	max. 60+3 min. 45-3

Στην Ελλάδα διεξάγονται συνήθως τα τεχνικά αγωνίσματα (Γιγαντιαία Τεχνική κατάβαση, Υπεργιγαντιαία και Τεχνική κατάβαση), διότι η δυνατότητα διεξαγωγής της Ελεύθερης κατάβασης περιορίζεται από την έλλειψη υψομετρικής διαφοράς και απόστασης της διαδρομής, μολονότι μπορούμε να διοργανώσουμε το αγώνισμα αυτό με δύο διαδρομές (βάση του εσωτερικού κανονισμού E.O.X.).

Το βοηθητικό υλικό (τα μέσα) του προπονητή, ή «χαρακτή» στην προπόνηση ή αγώνα αντίστοιχα είναι:

- κόκκινα και μπλε κοντάρια.
- αντίστοιχος αριθμός κόκκινων και μπλε σημαιών ή πανό.
- "Spray" με αντίστοιχο χρώμα για το σημάδεμα του σημείου που τοποθετείτε το κοντάρι.
- αριθμοί για την αρίθμηση στις πόρτες.
- λοστός ή ειδικό τρυπάνι για την τοποθέτηση των κονταριών.
- νερό, αλάτι ή χλωριούχο αμμωνία για τη διατήρηση του συγκεκριμένου χιονιού.
- ταινία για την περίδεση των δεμάτων με κοντάρια ή ειδική θήκη.
- «σετ» με το υλικό του "service -ski".



$A_1 - T_1$ = διαδρομή της γιγαντ. τεχν. κατάβ.
 $A_2 - T_2$ = διαδρομή της τεχν. κατάβ.

Σχ. 31 Παράδειγμα σκιαγράφησης της διαδρομής αγωνιστικής πίστας (γιγαντιαίας και τεχνικής κατάβασης) στη Φτερόλακα (Παρνασσός).



α) ανοιχτές πόρτες



β) κλειστή φουρκέτα



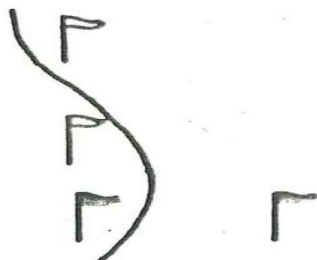
γ) ανοιχτή φουρκέτα



δ) λοξή φουρκέτα



ε) «γόνατο»

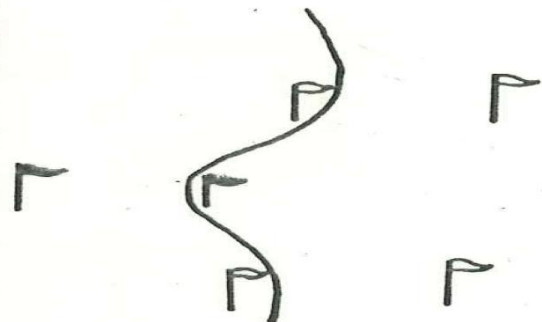


στ) ζ) μικτός συνδυασμός 2 πορτών

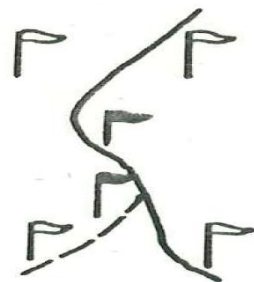


Σχ. 108 Παράδειγμα συνδυασμών 2 πορτών

B. Οι συνδυασμοί 3 πορτών.



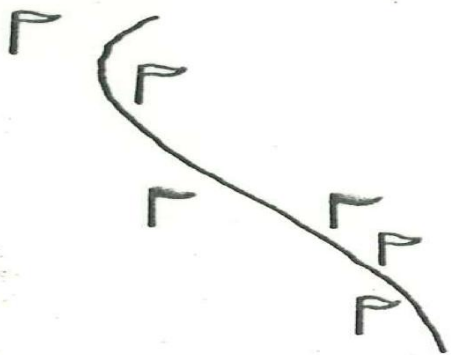
α) ανοιχτές πόρτες



β) συνδυασμός KANDAHAR



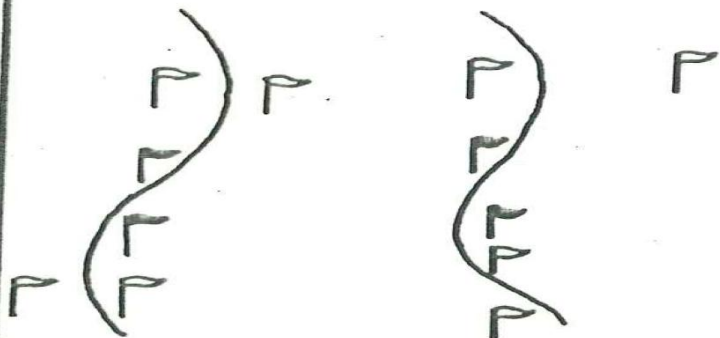
γ) κλειστό VERTICAL



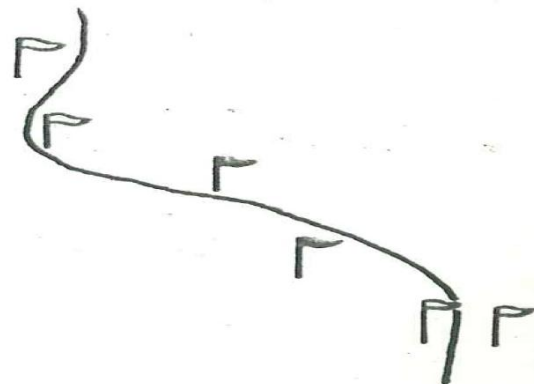
δ) συνδυασμός «Διάδρομος»



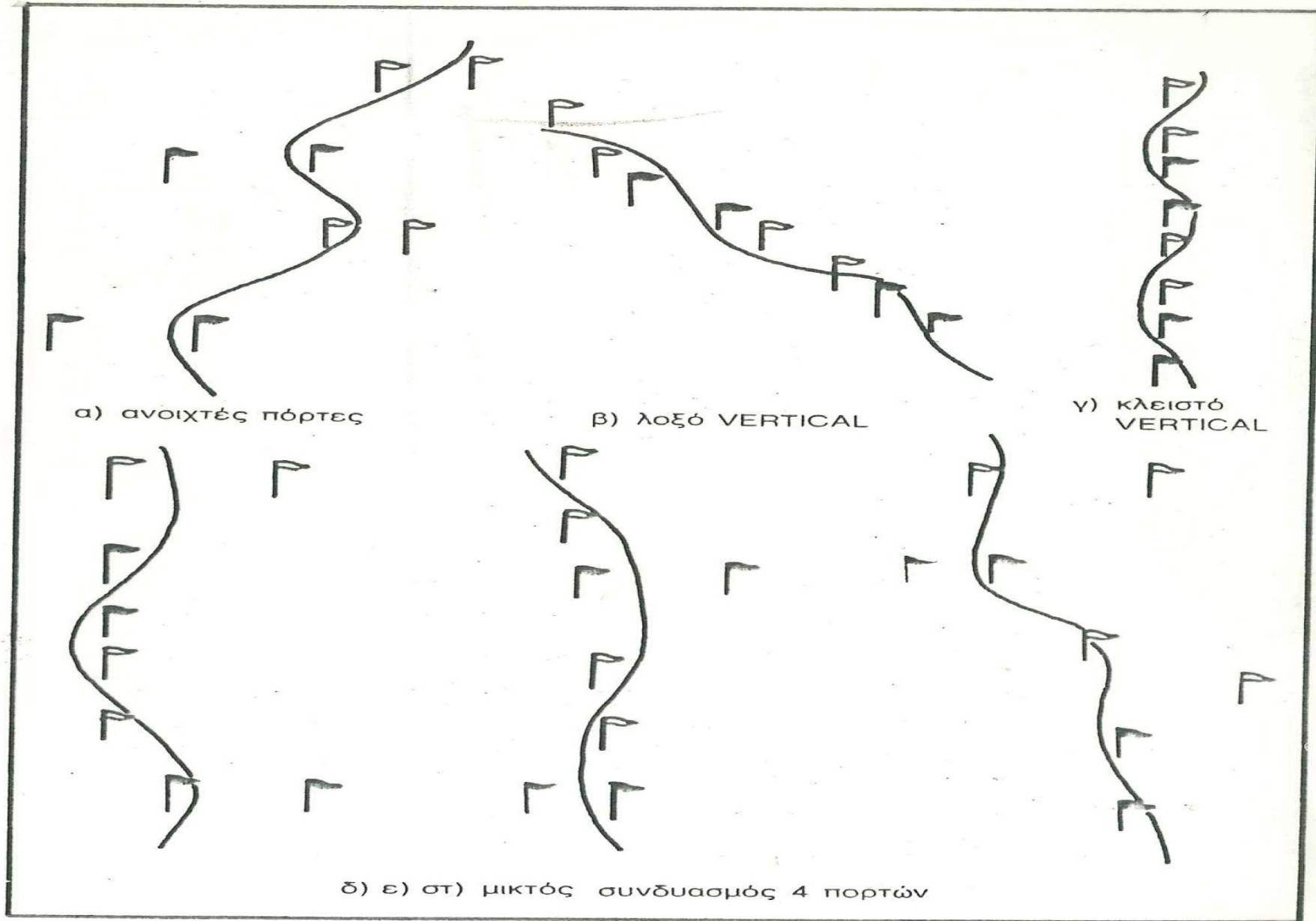
ε) λοξό VERTICAL



στ) ζ) η) θ) μικτός συνδυασμός 3 πορτών



1. Οι συνδυασμοί 4 πορτών:



Σχ. 110 Παράδειγμα συνδυασμών 4 πορτών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ



ΦΥΛΛΟΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΔΙΟΔΩΝ

Όνομασία Αγώνων

Αγώνισμα

Κατηγορία

Ημερομηνία τελέσεως

Αριθμοί Διόδων

Κριτής

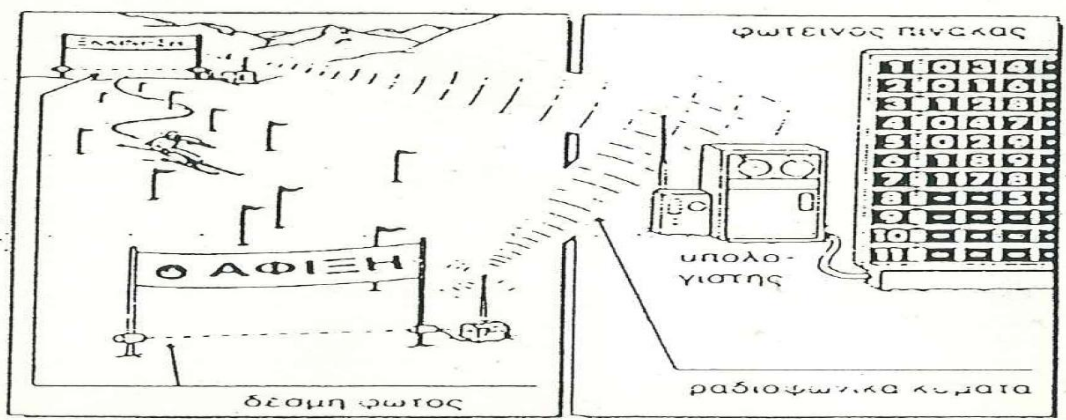
V: Σωστά D: Αριθμός Διόδου Απεκλείσθη: O: Εγκατέλειψε			
ΑΡΙΘ. ΔΕΞΗ.	I	II	Σχεδιάγραμμα Λάθους
α			
β			
γ			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

V: Σωστά D: Αριθμός Διόδου Απεκλείσθη: O: Εγκατέλειψε			
ΑΡΙΘ. ΔΕΞΗ.	I	II	Σχεδιάγραμμα Λάθους
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			

Ε.Ο.Χ. - Τ.Ε.Χ/ΚΑΡΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Όνομασία Αγώνων ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΔΕΞΝΕΞ ΧΙΘΝ/ΜΙΑΣ
 Αγώνισμα ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΒΑΣΗ
 Κατηγορία ΑΝΔΡΩΝ
 Ημερομηνία 28-2-81
 Πόρτες Νο 33-34-35-36
 Κριτής ΠΕΤΡΟΣ ΣΚΙΑΔΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΟΥ	I	II	Σχεδιάγραμμα Λάθους
X	ΑΝΘΙΓΜΑ ΠΙΣΤΑΣ		
X			
1	✓		
2	✓		
3	D. 34		x κ 33
4	✓		
5	D. 36		• 14(3) 34
6	✓		κ
7	✓		κ 35
8	D. 36		x
9	✓		• 5
10	✓		• 8 36
11	✓		
12	✓		





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (ΕΟΧΑ)
ΚΑΡΤΑ ΚΡΙΤΩΝ (GATE JUDGES CARD)

Κατηγορία (Classification) Π-Κ1 (U-14) Π-Κ2 (U-16) ΑΓΕΝ (U-18, U-21)
 ΠΑΜΠ- ΠΑΓΚ (U-12) FIS
 Men Women Run # (ΣΚΡΑΦΙΔ) Gate(s): (ΠΟΡΤΕΣ) _____
 SL GS SG DH DATE: _____

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ / ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΙΣΤΑΣ: _____

Place of Competition: _____

ΕΠΙΘΕΤΟ, ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ: _____

(Gatekeeper, print full name): _____

Για κάθε αθλητή που παρνεί τις πύργες σου, σημείωσε το Bib # και επίλεξε την κατάλληλη στήλη (✓) για ΟΚ ή (F) για λάθος και φτιάξε το σχετικό ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ.

✓=Έγκυρο πέρασμα

F=Λάθος

Bib No	OK	F	Bib No	OK	F	Bib No	OK	F	Bib No	OK	F	Bib No	OK	F
1			24			47			70			93		
2			25			48			71			94		
3			26			49			72			95		
4			27			50			73			96		
5			28			51			74			97		
6			29			52			75			98		
7			30			53			76			99		
8			31			54			77			100		
9			32			55			78			101		
10			33			56			79			102		
11			34			57			80			103		
12			35			58			81			104		
13			36			59			82			105		
14			37			60			83			106		
15			38			61			84			107		
16			39			62			85			108		
17			40			63			86			109		
18			41			64			87			110		
19			42			65			88			111		
20			43			66			89			112		
21			44			67			90			113		
22			45			68			91			114		
23			46			69			92			115		

◆=μπλε (BLUE) αόρατο ○=κόκκινο (RED) αόρατο @=όρατο

Sample Drawing of your gate(s) (ΕΝΔΕΙΞΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΗΝ/ΠΟΡΤΕΣ) Racer(s) #: Missed gate:

Racer(s) #: Missed gate: Racer(s) #: Missed gate:

Racer(s) #: Straddled gate: Racer(s) #: Straddled gate:



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ