



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Klubbpaketet

Del 2

-Att arrangera en träning/tävling



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Observera

- Svenska skidförbundets speedskisektion och författaren till detta klubbpaket tar inget ansvar för olyckor som inträffar när någon av de i texten beskrivna aktiviteterna genomförs.





SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Speedskiarrangemang - Teori

Utförliga regler angående tävlingsarrangemang finns på [www.skidor.com/speedski](http://www.skidor.com/speedski) under rubriken "Rules and TD". Vi rekommenderar att ni läser igenom FIS internationella regler för tävlingsarrangemang som komplement till denna del av klubbpaketet.

### Allmänt:

- En speedskitävling/träning kan genomföras från i stort sett krypfart till i farter över 200 km/h. Tävlingsmomentet är detsamma – att åka fortare än konkurrenterna.
- Hastigheten mäts via 2 par fotoceller som står på ett givet avstånd och genom att mäta tiden åkaren tar på sig att passera mellan de två paren fotoceller så räknas hastigheten fram. I skrivande stund så är de internationella reglerna att fotocellerna skall stå 100m mellan varandra. På mindre backar i nationella tävlingar och på träningar kan man ha ett kortare avstånd. T.ex. 50m eller 25m.



## Speedskiarrangemang - Teori

### Säkerheten

Det allra viktigaste i en speedskitävling är säkerheten! Ingen speedskiverksamhet får bedrivas utan att så nära 100% säkerhet som möjligt kan erbjudas för åkaren.

Dessa punkter får aldrig göras några undantag ifrån:

**-Backen i fallinjen.** Backen ska inte "skråa" i något håll d.v.s. vid fall skall man fortsätta i backens riktning.

**-Inga hinder får finnas** utefter banans sträckning. Inga hinder får finnas i accelerationsfasen eller på bromsplanen. Backen måste vara avspärrad så att inga obehöriga kan ta sig in i banan.

**-Tillräckligt lång bromsplan.** Även om åkaren får problem efter tidtagningszonen så skall det finnas tillräckligt med bromsplan för åkaren att på ett säkert sätt hinna stanna.

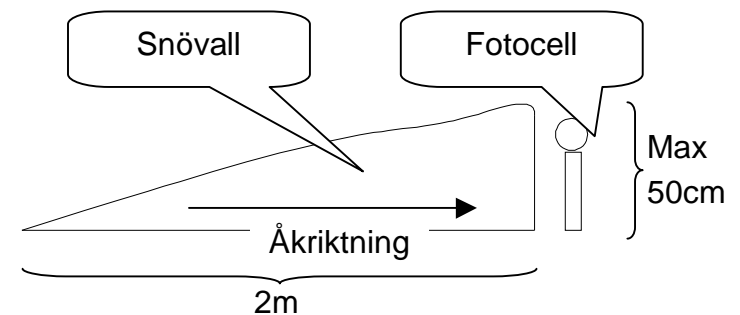
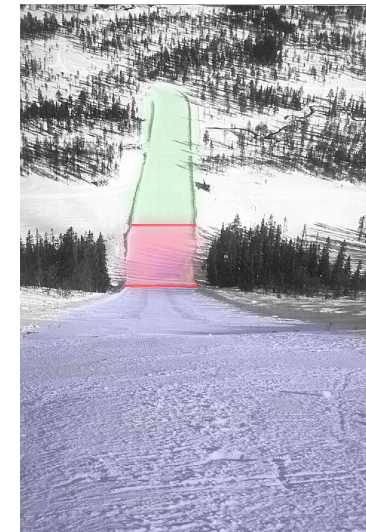
**-Alla åkare måste ha hjälm och ryggskydd** – självklart!

**-Åkare med gummidräkt ska ha överdragskläder** vid alla tillfällen de vistas i backen utanför den avspärrande banan.

**-Starta i låg hastighet** – Första åken skall alltid gå från en absolut säker startpunkt, d.v.s. i låg hastighet. Senare under träning/tävlingen så flyttar man upp starten åk för åk tills man kommit till den högsta startpunkt som för backen och de gällande förhållandena är maximal med bibehållen säkerhet.

**-Fotoceller skall skyddas** – Snövallar eller annat skydd skall byggas upp framför fotocellerna (se bild). Vid fall skall åkaren passera över fotocellen. Pinnen till fotocellen bör även ha brottsanvisning i jämnhöjd med snön. Kablar till fotoceller skall vara nedgrävda.

**-Information!** - Anläggningspersonalen och övriga åkare i backen måste vara informerade att det pågår speedskiträning/tävling så att obehöriga ej beträder banan och så att anläggningspersonal är redo om det skulle ske en olycka. Vid tävling bör räddningspulka och sjukvårdspersonal finnas på plats vid banan.





## Speedskiarrangemang - Teori

### Backen

- Backen skall bestå av en accelerationssträcka, en tidtagningszon samt en bromssträcka.
- Backen ska som tidigare nämnts ej skråa i något håll utan ligga rakt ned i fallinjen.
- Inga hopp eller andra farliga ojämnheter får förekomma.

### Preparering:

- Backen ska givetvis vara väl preparerad. En viktig detalj är att ta bort långsgående kanter, som vid första anblicken kan se helt ofarliga ut men i högre hastigheter kan sådana kanter från t.ex. pistmaskin medverka till felskär.

### Banan:

Man bör näta av speedskibanan. Helst skall det sitta dubbla nät från toppen till botten av banan dvs. A och B-nät. Om detta ej är möjligt bör man använda avspärringsnät högre upp och finare nät längre ned för att förhindra att obehöriga kommer in i banan samt att näten förhindrar åkaren att hamna på sidan om banan vid fall. Notera att nät aldrig kan upphäva regeln om att banan måste vara i fallinjen! En åkare i specialklassen passerar rakt igenom vilka nät som helst vid ett fall om backen lutar mot det avnätade området. Banan bör vara minst 5m bred vid start och minst 30m bred vid tidtagningszonen och sedan ännu bredare på bromsplanen.





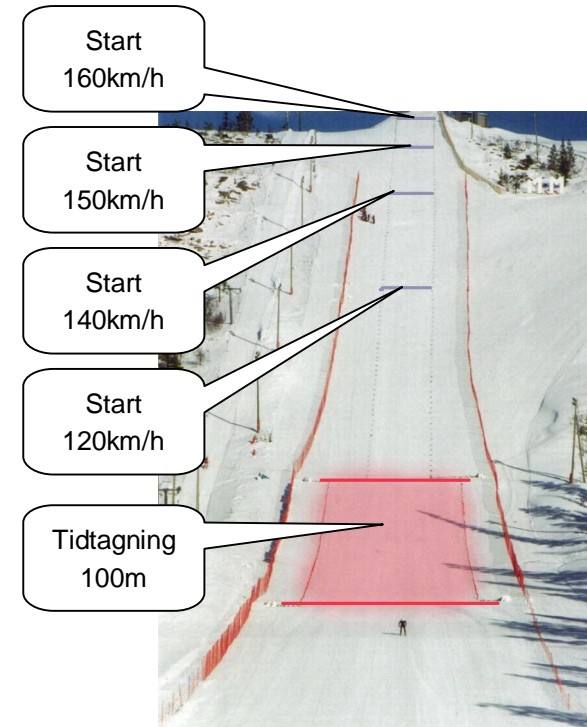
## Speedskiarrangemang - Teori

### Start:

•Det bör finnas utrymme för ett antal startplatser. De första starterna går långt ned i backen för att sedan stegvis höjas, och därmed höjs också farten. Det är alltid de aktuella förhållandena, banans beskaffenhet och åkarens skicklighet som bestämmer vart högsta startposition bör vara. I både tävling och träningsammanhang så skall en osäker åkare hindras från att starta från en position där åkarens säkerhet äventyras.

### Tidtagningszon:

De två parer fotoceller placeras ut på ett givet avstånd mellan varandra (25,50 eller 100m) och på ett inbördes avstånd av ca: 15m. 100m mätsträcka är det internationella måttet. Det är viktigt att bygga skydd över fotocellerna så att en åkare som faller ej gör sig illa mot fotocellen. Vanligtvis målas en mållinje mellan det sista paret fotoceller. Se tidigare under rubriken "Säkerhet".

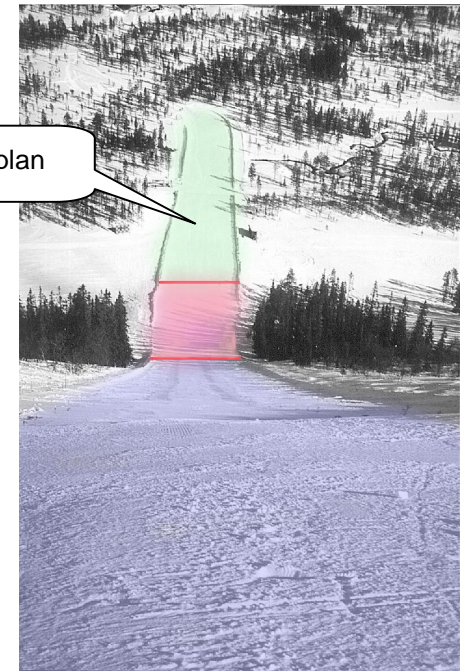




## Speedskiarrangemang - Teori

### Bromsplan:

En linje ca:25-50m nedanför mållinjen (beroende på backens hastighet) markerar vart man får börja bromsa. Man försöker få åkarna att ej börja bromsa för tidigt efter målgång av säkerhetsskäl. Bromsplanen skall som tidigare nämnts vara väl tilltagen. Även om en åkare i gummidräkt faller så skall farten stannas av innan det tar stopp mot någonting. Det är givetvis viktigt att inga hinder finns på bromsplanen samt att den också är väl preparerad.



Bromsplan



## Speedskiarrangemang - Genomförande

### Viktiga punkter:

- Till varje tävling/träning måste en huvudansvarig utses. På internationella tävlingar har man en speciell TD (Technical Delegate) som huvudansvarig. Den huvudansvarige ansvarar för säkerheten och bestämmer vilken som är den högsta startpunkt som kan tillåtas. Huvudansvarige får hindra åkare från att starta om han anser att åkaren äventyrar sin eller andras säkerhet. Det är bra att i förväg markera de första startpunkterna och en ungefärlig högsta start så att åkarna i förväg vet vart de skall åka in i banan.
- Det skall finnas en person i starten som ser till att ingen startar högre än den för tillfället högsta startpunkten. Det bör också finnas någon/några i målområdet för att säkerställa att målområdet och bromsplanen är fria. Är backen lång så bör det finnas personer utefter backen så att man kan överblicka att ingen tar sig in i banan. Funktionärerna i backen håller kontakt via radio.
- Det är inte tillåtet, och förenat med livsfara för åkare i specialklassen att ta av sig överdragskläder utanför tävlingsbanan. Detta p.g.a. att gummidräkten har väldigt liten friktion mot snön, och vid fall så glider åkaren okontrollerat till dess att backen tar slut.
- Åkarna ställer upp sig i startordning. En och en åkare åker ut i backen horisontellt i höjd med startpunkten. När startern får klartecken från funktionärerna i målområdet och i backen så ger han i sin tur klartecken till åkaren. Åkaren har 60sek på sig att göra sig i ordning och starta.





SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Speedskarrangemang - Genomförande

### Viktiga punkter:

- Den föregående åkaren måste ha tagit sig utifrån bromsplanen innan nästa tillåts starta.
  - Vid tävlingssammanhang är alltid första två åken endast träningsåk. Om tävlingen tvingas avbrytas efter innan ett tredje åk har körts så blir det således inget resultat från den aktuella tävlingen. Detta för att ingen skall behöva stressa sig till en snabb hastighet. Det tredje åket räknas som det första officiella åket. Efter det första officiella åket så brukar man vända på startordningen så att långsammaste åkaren åker först och snabbaste åkaren startar sist.
  - Vid mindre tävlingar brukar finalåket (sista åket under tävlingen) gå i den startordningen.
- Kom ihåg!
- Det sista officiella åket under tävlingen räknas som slutresultat (alltså inte nödvändigtvis det snabbaste åket!)
  - Tänk på att inte åka för många åk under samma tränings/tävlingsdag om det är fråga om höga hastigheter. Med trötthet så tappas skärpa och därmed ökar också risken för fall och skador. En annan viktig del för att bibehålla skärpan är vätska! En speedskiåkare förlorar väldigt mycket vätska under en dag p.g.a. den täta gummidräkten.



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Speedskiarrangemang - Genomförande

Ex. På ett tävlingsupplägg/inbjudan:

### Speedskitävlingen "Tävlingen" den YYMMDD

Arrangör: [Klubben](#)

Tävlingsområde: [Ort](#)

Backe: [Backe](#)

Klasser: [Lämpligt att köra en Herr special och en Dam special samt Herr, och Dam standard + ungdomsklasser i standard.](#)

Anmälan: [Till / Senast](#)

Anmälningsavgift: [Special, Standard, Efteranmälan](#)

Inbetalningen till: [Ex. Postgiro](#)

Lifkort: [Pris](#)

Program prel:	09.00	Åkarmöte vid starten.
	09.00 – 09.30	Besiktning av tävlingsbacke.
	09.30	Träningsåk, obligatoriskt. (startpunkt 1)
	10.00	Tävlingsåk 1. (startpunkt 2)
	10.30	Tävlingsåk 2. (startpunkt 3)
	11.00	Final. (startpunkt 4)

Licens: Nationell licens (SSF) – Detsamma som tillhörighet i en klubb ansluten till SSF

Tävlingsorg/Info: Tävlingsledare: [Namn, kontaktuppgifter.](#)

TK: [Namn kontaktuppgifter](#)

Tävlingsregler: Svenska Skidförbundets (SSF) tävlingsregler gäller.  
Standard se DH (SSF), + handremmar på stavar ej tillåtet.  
Hjälm och ryggskydd obligatoriskt.  
Specialklass enligt FIS speedskireglemente

**Tävlande, funktionärer och åskådare deltar i tävlingen på egen risk!**



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Speedskiarrangemang - Genomförande

### Ex. På en träningshelg

#### **Fredag kväll**

Speedskiteori

(Klubbpaketet del 1, del 2, del 3)

#### **Lördag**

10:00-12:00 Pass 1. Balans och slagträning.

Materielbehov: ca 20 st käppar + bormaskin.

Backen avspärrad fr.o.m speedbanan fram till liften, speedbanan pistad, 3 x 2 vågor med mellanrum på 20m, höjd 0,5-1m placerade i övre delen + i mitten av backen. 50m x 2m lång, höjd ca 1m, limpa placerad nedre delen av backen. Tidtagning uppsatt för hastighetsmätning.

12:00-13:00 Lunch

13.00-15.00 Pass 2. Positionsträning.

Materielbehov: ca 20 st käppar + bormaskin.

Behålla vågorna och limpan från pass nr 1, speedbanan pistad.

Tidtagning uppsatt för hastighetsmätning.

Kl.18.00 Speedski teori. (Klubbpaketet del 3 repetition + Materielkundskap)

#### **Söndag**

09.30-12.00 Pass 3 Farträning.

Pista bort vågorna och limpan.

Tidtagning uppsatt för hastighetsmätning.

Noggrann av nätning.

Video upptagning

12.00-13.30 Lunch + Utvärdering, video.

13.30-15.30 Pass 4 Träningstävling

Tidtagning uppsatt för hastighetsmätning.

Noggrann av nätning.

Sista passet genomförs i form av speedskitävling



## Speedskiarrangemang - Genomförande

### Tips (träning och tävling):

Det är väldigt kallt i gummidräkt! Om specialåkare skall delta så är det bra att ha ordnat med klädtransport från starten. Reglerna säger att man ej får vistas utanför den inhägnade för speedski avsedda banan i endast gummidräkt. Att falla utan överdragskläder på väg till banan kan vara förenat med livsfara, då gummidräkten har väldigt liten friktion mot snön. Det bör också finnas någonstans att byta om för åkarna. Det tar tid att klä på sig gummidräkt och att tejpa spoiler etc.

### Utrustning/Regler

För fullständiga regler se [www.skidor.com/speedski](http://www.skidor.com/speedski) under rubriken "Rules and TD"

Se även Klubbpaketet Del 1 "Speedski – Att bemästra naturlagarna" där reglerna sammanfattas.

Observera att reglerna kan uppdateras/ändras för varje år. För att få de senast gällande reglemente, se [www.skidor.com/speedski](http://www.skidor.com/speedski) under rubriken "Rules and TD"

The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer browser window displaying the website <http://www.skidor.com/speedski/t2.asp?p=76129>. The page title is "SKIDOR.COM / speedski". The main content area is titled "Rules for equipment" and contains the following text:

**Speedski - Equipment and speedsin in shortness**

Speedski contains a whole lots of rules, **foremost to support the sports safety.**

The most important rules concerning the equipment (**FIS rules for the production category**) can be summarized as follows:

- **HELMET**
  - The helmet must be 40,00 cm in diameter. The helmet must have a inner crash helmet who give you adequate protection for the head. The inner crash helmet must come loose from the aerodynamic outsideshell, incase of a accident. Max. weight on the helmet is 2 kg. For productioncategory, they have to use conventional downhill helmet according to the FIS - ICR Rules.
    - 40,00 cm in diameter
    - Max. weight for a speedski helmet is 2 kg.
- **SKI POLES AND BASKETS**
  - Ski poles must be at least 1 m and weight max 2 kg/pair. The baskets must be 3cm in diameter. The baskets diameter must be largest at the very end. The distance from the ski poles tip and the baskets lowest part can not exceed 5cm. The grips must be placed at the very top of the ski poles and no straps are allowed to use.
    - Ski poles: Max. 1 m
    - Ski poles: Max 2 kg/pair
    - Baskets: Min 3 cm in diameter
    - Baskets: Max 5 -10 cm wide
    - Baskets: Min 5 cm from the tip
- **UNDER WEAR**
  - The competitor must wear under wear who cover at least 75% of the body. A tip is that the projecting parts of the body, for ex. axle elbows, hips and knees are well protected incase of injury. Incase of injury the biggest risk of injury is first-degree burn because of the hig friction against the snow.
    - Cover min. 75% of the body

The left sidebar contains navigation links for "SPEEDSKI" (Nyheter, Historia, Fotogalleri, etc.) and "SKI TEAM SWEDEN" (with logo). The right sidebar contains links for "Rules and TD" (Rules Alpine and Speedski, Technical Delegate (TD), Rules for Equipment, etc.). The bottom of the page features logos for "FIVE seasons", "HESTRA", "USEGER", "Silens Gästgiveri", and "XDIN".