

Ski cross

Ένα νέο αγώνισμα

Ski cross

Ολυμπιακοί αγώνες Νέων 2016

Λιλλεχάμερ Νορβηγία

Αθλητές και αθλήτριες 16-18 ετών

60 κορίτσια

70 αγόρια

Ski cross

Ολυμπιακοί αγώνες Νέων 2016

Λιλλεχάμερ Νορβηγία

Αγωνίσματα:

Sprint C

10 F

Relay (2M+2W)

Ski Cross

Ski cross

2,5 km

Προκριματική Φάση

Διαλειμματική εκκίνηση

Τελική Φάση με 30 αθλητές

Ημιτελικός: 3X10 αθλητές

Τελικός: 10 αθλητές

Ski Cross

Κατασκευή – χάραξη πίστας

- Η σχεδίαση εξαρτάται από το χώρο και το Χ/Κ
- Δεν υπάρχει σωστό λάθος
- Στόχος να αποτελεί πρόκληση
- Τεχνική Ελεύθερη
- Ηλικία
- Επίπεδο αθλητών
- Παιγνίδι στο χιόνι
- Δεξιότητες
- Μια στροφή ή πολλές
- 1.5- 2.5 km πίστες για αθλητές 15 και 16 ετών

Ski Cross

Κατασκευή – χάραξη πίστας

- Μόνιμη πίστα
- Ταχύτητα
- Ρυθμός
- Εξοπλισμός: Πόρτες (κοντές και διπλές) καθετί που διακοσμεί και δίνει χρώμα, φτυάρια

Ski Cross

Κατασκευή – χάραξη πίστας

Τύποι εκκίνησης

- Ομαδικές
- Τετράδες
- Ζευγάρια
- Διαλειμματική
- Καταδίωξη (Pursuit)

Ski Cross

Μοντέλο χάραξης

- Εκκίνηση Αλπικού Alpine start.
- Moguls και αυλάκια. Moguls, 6-8 meter
- U-turns, στροφές στις ευθείες
- Στροφές με κλίση σε κατηφόρες
- Πόρτες περάσματα
- Slalom με 5-8 στροφές δε κατηφόρες ή ευθείες
- 2-3 άλματα

SKI Cross

..\..\..\fis\2013-14\youth
ch\SkiCross2012 corrected20.09.pdf