

Dag Modrić
Ines Modrić

ALPSKE SKIJAŠKE DISCIPLINE

1. UVOD

Zahvaljujući sjajnim rezultatima hrvatskih alpinaca, skijanje je vrlo popularan i raširen sport, te jedan od vidova rekreacije tijekom školskih praznika. Stoga nije na odmet znati i nešto o skijaškim disciplinama.

Alpske skijaške discipline su: spust, slalom, veleslalom, super veleslalom, paralelna natjecanja i alpska kombinacija.

INTERNACIONALNA SKIJAŠKA FEDERACIJA (FIS) određuje, organizira, kontrolira i vrši homologaciju za sva skijaška natjecanja. Sjedište FIS-a je u BERNU u ŠVICARSKOJ.

2. OSNOVNE ALPSKE SKIJAŠKE DISCIPLINE

SPUST

je najbrža i najopasnija skijaška disciplina. Staza za spust mora imati nadmorsku visinu od 800 do 1100 m za muškarce a za žene od 500 do 800 m. Spust se obilježava vratima koja se sastoje od 4 slalom štapa i dvije crvene zastavice međusobno udaljene najmanje 8 metara. Spust obilježava pet komponenti: tehnika hrabrost, brzina, rizik i kondicija. Spustašu mora biti omogućeno da stazu prođe od starta do cilja sa različitom brzinom. Svaki natjecatelj mora proći dva službena treninga da bi imao pravo nastupa. Sama staza mora biti dobro osigurana (razne mreže i strunjače) da ne bi došlo do težih ozljeđivanja natjecatelja. Svi sudionici obavezno moraju nositi skijaške kacige. Kod spusta se vozi jedna vožnja, a iznimno na kratkim stazama dvije.

SLALOM

je prava tehnička disciplina u kojoj dolazi do izražaja visoko tehničko znanje skijaša u svladavanju zavoja kratkog radiusa (brzo vijuganje). Karakteristika slalom vožnje je brza promjena smjera (lijevo, desno) sa što kraćom linijom od starta do cilja. Potrebna nadmorska visina je od 180 do 220 m, a sam nagib terena od 33 do 45%. Slalomski vrata se sastoje od dva slalomski zglobna štapa bez zastavica. Staza se postavlja s crvenim i plavim vratima naizmjenično od starta do cilja. Broj vratiju je od 55 do 75 za muškarce i 45 do 65 za žene (+3). Slalom natjecanje mora biti organizirano na što tvrđem terenu (kvaliteta snježne podloge). U slalomu se voze dvije vožnje, a vrijeme se zbraja.

VELESLALOM

se sastoji od kombinacija dugih, srednjih i kratkih zavoja. Natjecatelji su slobodni odabrati svoju vlastitu putanju između vratiju. Nadmorska visina mora biti između 250 i 450 m za muškarce, a 250 do 400 m za žene. Nagib terena mora biti između 11 i 15% okomitog pada po metru. Veleslalomski vrata se sastoje od 4 slalom štapa i dvije zastavice. Vrata su naizmjenično plava i crvena. Voze se dvije vožnje a prva mora biti postavljena dan prije samog natjecanja. Druga vožnja se postavlja na istom terenu kao i prva i vozi se istog dana.

SUPER VELESLALOM

se sastoji od kombinacije dugih i srednjih zavoja. Natjecatelj je sasvim slobodan kod odabira vlastite putanje između vratiju. Nadmorska visina mora biti između 500 i 650 m za muškarce i 400 i 600 m za žene. SUPER VELESLALOM se postavlja na spust stazi, a vrata se sastoje od 4 slalom štapa i dvije zastavice. Vrata su plava i crvena. Obavezno je nošenje kacige i vozi se jedna vožnja.

PARALELNA NATJECANJA

su natjecanja na kojima se dva ili više natjecatelja utrkuju usporedno jedan protiv drugoga na dvije ili više staza. Staze moraju biti postavljene identično kao i konfiguracija terena i kvaliteta snijega. Nadmorska visina mora biti između 80 i 100 m. Razmak između crvene i plave staze mora biti ne manji od 6 m i ne veći od 7 m. Vrata se sastoje od dva slalom štapa sa zastavicom. Natjecatelji voze dvije vožnje sa promjenom staza. Dalje ide pobjednik iz zbroja vožnji. Najveći broj natjecatelja je 32. Vozi se na ispadanje i pobjednik iz dvije vožnje ide dalje od samog finala (sistem eliminacije). Ovdje vrijede slalomska pravila.

NATJECANJA POD UMJETNOM RASVJETOM

Rasvjeta ne može biti slabija od 80 LUXA i nalazi se paralelno sa stazom. Rasvjeta mora biti ujednačena od starta do cilja i ne smije mijenjati konfiguraciju terena i stvarati sjenu.

ALPSKA KOMBINACIJA

Alpska kombinacija predstavlja finalni rezultat istih ili različitih alpskih disciplina. Dva spusta, dva slaloma ili spusta i slaloma. Trojna kombinacija sastoji se od zbroja rezultata u spustu, slalomu i veleslalomu. Četverostruka kombinacija sastoji se od zbroja rezultata spusta, slaloma, veleslaloma i super veleslaloma.

Postoje i kombinacije između različitih sportova kao skijanje i plivanje, ski i skijanje na vodi, ski i tenis, ski i jedrenje itd.

Alpska kombinacija može se bodovati individualno ili momčadski.

3. OSTALE SKIJAŠKE DISCIPLINE

Osim alpskih skijaških disciplina postoje još i SNOWBOARD, TELEMAR, TURNO SKIJANJE, SKIJANJE IZVAN UREĐENIH STAZA I SKIJAŠKO TRČANJE.

Skijanje na dasci (SNOWBOARD) je vrlo popularan kod mladih i sastoji se od slobodnog i alpskog stila u disciplinama VELESLALOMU i PARALELNOM SLALOMU.

Telemark je stari način skijanja koji je ponovno u modi i uz slobodno, rekreativno skijanje vozi se i VELESLALOM.

Turno skijanje se sastoji od skijaškog hodanja (prema nekom od planinarskih odredišta) i alpskog skijanja tamo gdje teren to dozvoljava. Potrebno je imati posebne turno skije, te vodiča zbog mogućih opasnosti u planini (lavine, poznavanje terena, vremenski uvjeti).

Skijaško trčanje se izvodi na relativno ravnom terenu sa uređenim prugama za trčanje. Trči se kružno, a staza se nalazi u podnožju skijališta. Potrebno je imati stroj za uređenje staze kako bi se izradile pruge u snijegu po kojem se kreću skijaši trkači.

Skijanje izvan staza je vrlo popularno i time se uglavnom bave iskusni skijaši visokog tehničkog znanja i s dugogodišnjim skijaškim iskustvom. Spada u ekstremne sportove, a često se povezuje sa skijanjem uz pomoć helikoptera koji prevozi skijaše na polazišnu točku na koju se u većini slučajeva ne može stići skijaškim žičarama. Na takvo skijanje se obavezno ide sa vodičem.

4. ZAKLJUČAK

Navedene skijaške discipline daju uvod u sve mogućnosti skijanja, bez obzira na to jeste li natjecatelj, rekreativac, nastavnik i učitelj skijanja, ili samo roditelj koji svoje dijete vodi na skijanje tijekom školskih praznika.

5. LITERATURA

FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI ,
BOOK IV; THE INTERNATIONAL SKI COMPETITION RULES,
42nd INTERNATIONAL SKI CONGRESS, MELBOURNE (AUS)
Edition 2000