

SKIJASKI KLUB CRVENA ZVEZDA (SKCZ)

Pravilnik - Oprema za Alpsko skijanje

Prema opštem pravilu, slalom (SL) i veleslalom (GS) skije koriste se na klupskom nivou, kako u Srbiji tako i u Evropi i ostatku sveta. GS je glavna i osnovna disciplina u kojoj je izražen poseban akcenat na tehnici i brzini, dok je SL više tehnička disciplina.

Iz osnovne ili GS discipline razvijaju se i nastaju ostale discipline kao SL, SG I DH.

Slalom (SL)

Sve kategorije ispod 12 god. (U12) do ispod 16 god. (U16) i FIS takmičari trebaju imati SL, kao i GS skije.

Godišta cicibana 2011 i ostali mlađi cicibani, mogu koristiti polovne SL skije zbog smanjenja troškova i činjenice da će manje vremena provoditi na SL skijama, u odnosu na GS disciplinu, posebno u prve dve godine, odnosno dok spadaju u mlađe kategorije cicibana. Već za stariju kategoriju cicibana preporučujemo nove SL, kao i GS skije.

Glavni trener skijaškog kluba Crvena Zvezda - Bojan Antunović ne preporučuje da takmičari U10 - U14 imaju takmičarske i trening skije. Jedan par SL i jedan par GS skija su dovoljne za ovaj uzrast.

Svi takmičari **U10** će imati GS skije sa fokusom na slobodno skijanje sa dosta tehnike, kao i kapije (minici, četkice), kada se za to stvore uslovi. Godine, fizička spremnost i iskustvo će odrediti da li će mlađi takmičar imati samo GS i SL skije. Molimo roditelje da se na vreme, tokom leta, konsultuju sa trenerom oko pravilnog izbora opreme, odnosno skija.

Svi takmičari **U12** će raditi sa fokusom na SL četkicama i minicima, a minimum je imati jedan par SL skija. Štitnici podkolenica mogu biti potrebni shodno nivou skijanja ili kada se budu cele kapije trenirale i trener predloži da takmičar treba imati ovu vrstu zaštite na sebi.

Svi takmičari **U14** će imati jak focus na skijanju SL u četkicama, minicima i treba da imaju SL skije kao i adekvatnu protekciju za podkolenice ili shin guards. Tvrda kaciga za SL može da ima protekciju lica na sebi i ovo je preporučljivo isključivo takmičarima koji imaju dosta iskustva na SL treninzima, kao i na celim SL kapijama, a uz preporuku trenera.

Svi takmicari **U16** će imati rad i akcenat na SL četkicama, minicima i trebalo bi da imaju SL skije kao i kacigu sa protekcijom lica. Takođe, takmičari bi trebalo da imaju SL štapove sa protekcijom ruku ili hands guard. Ova oprema je potrebna kada takmičar trenira i ulazi u cele SL kapije. Potrebno je 2 para SL skija, takmičarske i trening.

Protekcija za zaštitu lica u SL disciplini će biti potrebna u U16 i FIS kategorijama.

Hard eared helmet ili “tvrda kaciga” potrebna je takmicarima od U12, kao i starijim kategorijama.

Nepisano ili opšte SL pravilo je:

Svi takmičari bez iskustva u SL ili trening SL skijama će trenirati četkice i monice, a trebalo bi da imaju protekciju podkolenica i SL skije.

Dužine SL skija, dečaci i devojčice:

U12 - 130cm

U14 -135-145cm

U16 - 145-155cm

FIS - 150-165cm

Duže dimenzije se preporučuju u zavisnosti od visine i iskustva takmičara u svojoj starosnoj grupi (obicno SL skija treba da je visine između brade do očiju takmičara).

Ako je takmičar visok za svoje godine, roditelji bi trebalo da se posavetuju sa trenerom oko dužih skija jer duze SL skije su tvrđe i teže za kontrolisanje ako nivo takmičara nije adekvatan ili nije u skladu sa njegovom/njenom visinom.

Veleslalom (GS)

U10 trebalo bi da imaju jedan par GS skija.

Sve kategorije od **U12** do **U16** i **FIS** trebalo bi da imaju minimum jedan par GS skija. Duže skije, u odnosu na preporučene dužine skija, mogu biti sugerisane od strane trenera u zavisnosti od visine, fizičke spremnosti i starosne kategorije, kao i nivoa skijanja. Obično, GS skija treba da je dužine od visine očiju pa do iznad glave takmičara.

Ako je takmičar viši od proseka u svojoj starosnoj grupi, u tom slučaju roditelji treba da se konsultuju sa glavnim trenerom kluba o pravilnom izboru ili dužoj skiji jer duže GS skije znače i tvrđe, odnosno teže vodljive skije.

Drugi par GS skija potreban je takmičarima u U14 -U 16 kategorijama.

Dužine GS skija, dečaci i devojčice:

U10 120 - 135cm

U12 140 - 150cm

U14 150 - 165cm

U16 165 - 183cm

FIS 183 - 191cm

Cipele

Pravilno odabrana ski cipela, prilagođena stopalima kroz specijalizovanu "boot fitting" uslugu je veoma bitan deo opreme takmičara da bi se osećali udobno i ostvarili bolje rezultate.

Cipele bi trebale da imaju 4 kopče sa čičak trakom ili u starijim kategorijama "booster strap" umesto same čičak trake. Cipele su jednostavne i nije ih teško prilagoditi različitim oblicima stopala i podkolenicama. Napravljene su od kvalitetne plastike koja se može prilagoditi (brusiti ili topiti) da bi se prilagodile stopalima. BootPro je boot fitting radionica koja se bavi isključivo takvim specijalizovanim uslugama u Srbiji.

Ako takmičar nasleđuje cipele od prijatelja, molimo da se detaljno pregledaju uz konsultaciju sa glavnim trenerom kluba uz obavezno prisustvo takmičara koji želi koristiti iste cipele.

NE KUPUJ CIPELE BROJ, DVA VEĆE OD POTREBNOG SA NAMEROM DA IH KORISTIŠ VIŠE SEZONA!

Savetujemo da nosite uložak pod stopalima, pravljen ili prethodno izrađen uložak će zadovoljiti potrebe u većini slučajeva, da bi cipele bolje odgovarale stopalima takmičara.

Starijim takmičarima, sa više iskustva, predlažemo uloške za stopala izrađene po obliku i geometriji njihovih stopala kako bi imali bolje performanse. Ulošci po geometriji stopala ili "custom made insoles" se preporučuju takmičarima od U14 – FIS, ali samo izrađeni kod iskusnog i kvalifikovanog stručnjaka za sportske uloške.

Flex ski cipele:

U10 50-60

U12 60-70

U14 70-90

U16 90-110

FIS 120-170

Uvek biraj cipelu pre za nijansu mekšu, nego tvrđu!

Ako ih možeš poviti ka napred u radnji, u tom slučaju nisu premeke i biće odgovarajuće.

Kornjače ili štitnici za ledja

Takmičar mora imati kornjaču na svakom treningu ili trci. To znači da kada takmičar stavi skije na noge mora imati i kornjaču na sebi. Ovo je stav skijaškog kluba CZ i on se mora poštovati, kao i ostale procedure i pravila kluba. Ne opterećujte se brendom kornjače koliko načinom na koji pasuje ili odgovara dužini kičme takmičara. Drugim rečima, ne treba biti predugačka ili prekratka. Ako vam na bilo koji način smeta, izbegavajte takve kornjače. Već korišćena kornjača je sasvim u redu, ali je potrebno proveriti pre nego što je obučete da nije oštećena.

Kacige

Svi takmičari pod nadzorom skijaškog kluba CZ moraju imati tvrde kacige na sebi od U12 + kategorijama. Kaciga koja ne pasuje dovoljno dobro može da prouzrokuje brojne probleme takmičaru, ne samo prilikom pada već i tokom skijanja, kao što su iritacije, žuljanje i sličn. Sve kacige moraju biti FIS approved, odnosno imati fabrički zalepljenu nalepnicu koja ima FIS standarde. FIS kacige se trebaju nositi za broj manje, u odnosu na broj koji na njima piše.

Kaciga mora odgovarati obliku glave. Pre kupovine ponesite i naočare sa sobom i tako odaberite kacigu koja će odgovarati obliku vaše glave.

Ne bi trebali da imate prostor između naočara i kacige u predelu čela, kao što kaciga ne bi trebala da bude ni previše komotna, a ni da vas steže.

Štapovi

Savetujemo da svi štapovi imaju jednostavan rukohvat i kaiš za ruku, ne "click in" tip štapa koji nudi poseban kaiš što stoji na rukavici.

Štapovi treba da su ravni za sve U12 takmičare.

Štapovi mogu biti krivi GS štapovi za U14 i starije kategorije u GS disciplini samo.

Ravni stapovi za SL u svim starosnim kategorijama.

Pantalone i šorcevi

Savetujemo da takmičari nose pantalone ili šorceve sa ziperom na nogavicama, zbog lakšeg skidanja pred trku.

Kombinezoni

Kombinezni su deo takmičarske opreme i koriste se za pospešivanje brzine kod takmičara. Savetujemo takmičarima da nose kombinezone skijaškog kluba Crvena Zvezda.

Označi svoju opremu

Napiši svoje ime i broj telefona na kompletnoj svojoj opremi. Ovo uključuje pantalone, šorc, rukavice, naočare, štapove, i slično.

Nabavka takmičarske opreme može biti naporna obaveza, zato vam savetujemo da se javite glavnom treneru skijaškog kluba CZ Bojanu Antunoviću kako bi vam olakšali put do pravilnog izbora opreme.

Ako imate bilo kakva pitanja po pitanju opreme, možete nas kontaktirati na broj telefona 066/224-664 ili putem mail-a info@crvenazvezdaski.rs.