Svenska Skidförbundet

DOMARUTBILDNING

STEG 1

Grundkurs i freeski och snowboard

Mötet spelas in · Vi startar 19.00 · Frågor i chatten

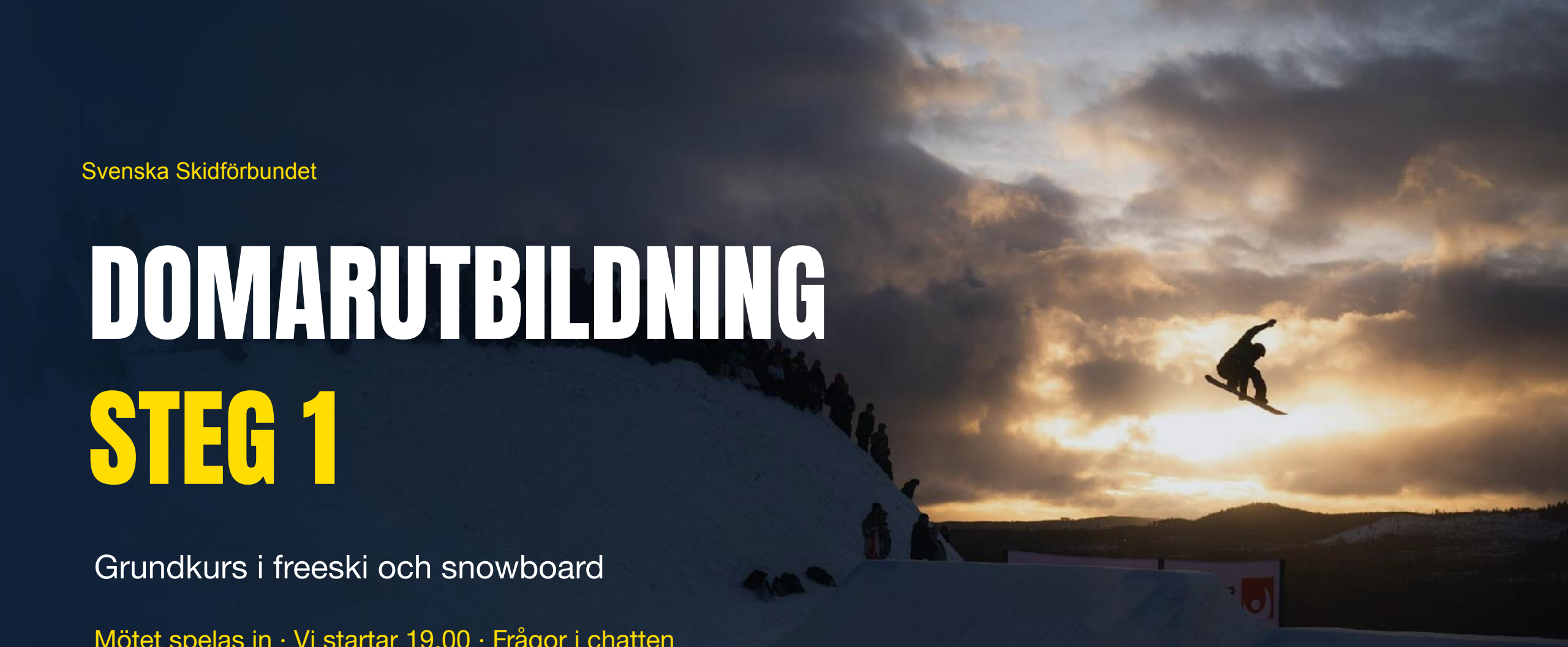


Foto: Daniel Bernstål

VÄLKOMMEN TILL STEG 1

Mikrofonen avstängd.

Målet ikväll: Fler klubbdomare i hela landet, både på Rookie Series, på sikt i Sverigecupen (FIS) & höja kunskapsnivån.

- **Mötet spelas in.**
- Inspelningen skickas till alla anmälda efteråt.
- **Frågor?** Skriv i chatten eller räck upp handen.

GEMENSAM DEL, SEN DELAR VI OSS

- **Snowboard:** klicka på snowboardlänken som kommer i chatten i pausen. Freeski stannar kvar här.
- **Hittar du inte rätt?** Skriv i chatten så hjälper vi dig.





Foto: Daniel Bernstål

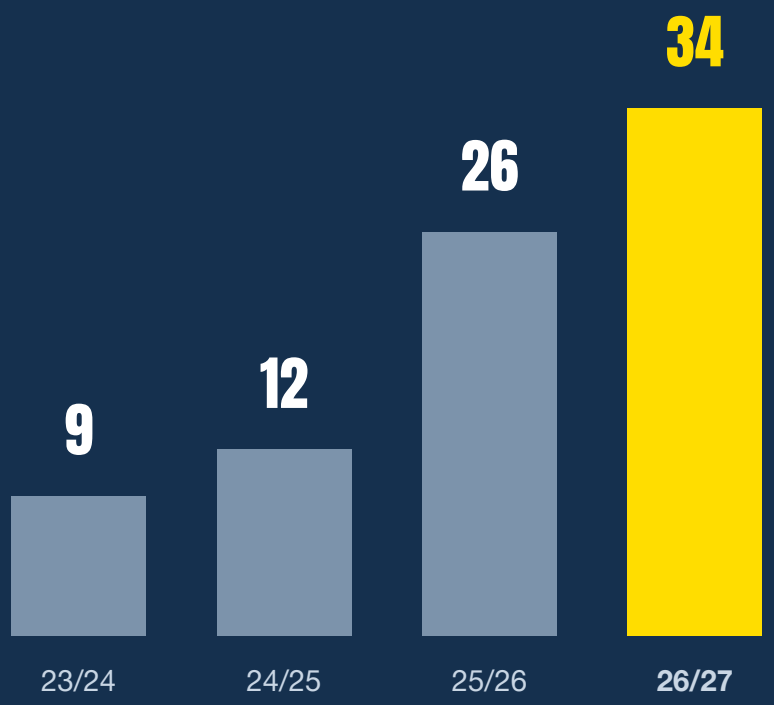
KVÄLLENS AGENDA

19:00–19:30	**Del 1 · Gemensam teori** Domarnivåer · roller · uppförandekod · PAVED
19:30–19:35	**Paus**
19:35–19:55	**Del 2 · Gemensam teori** Ranking · range · trickmekanik
19:55–20:00	**Byte: snowboard till egen länk**
20:00–21:30	**Del 3 · Freeski och snowboard var för sig** Steno per gren · paus 20.40 · video 3 × 15 min

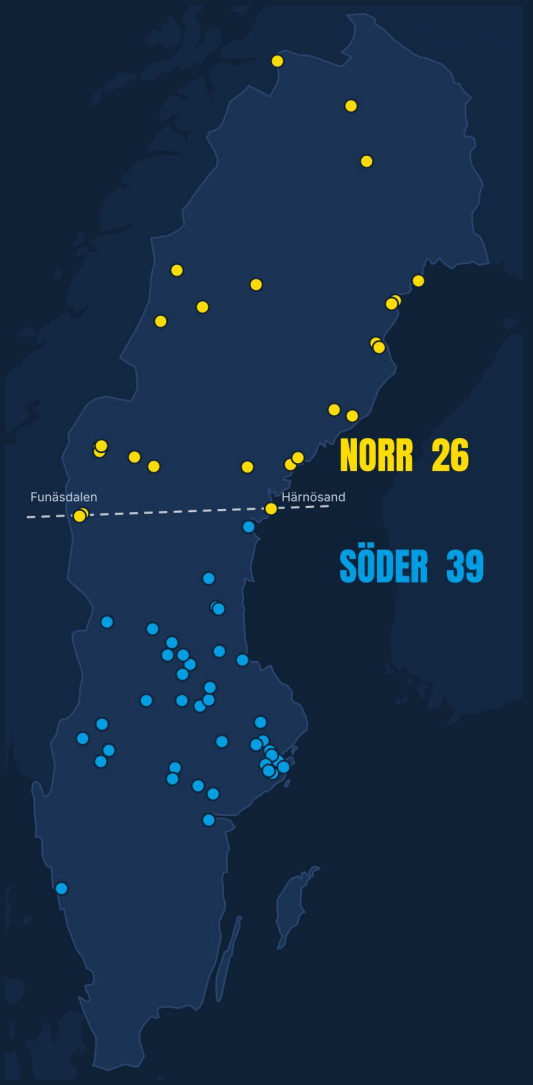
TÄVLINGSSVERIGE VÄXER

TÄVLINGAR PER SÄSONG

Alla nationella tävlingar inkl. SM



- **65 klubbar** med snowboard och freeski i Sverige
- **Över 2 100 starter** förra vintern
- **Klubbarna tar allt större ansvar:** 17 klubbar arrangerar Rookie Series och Sverigecupen i vinter
- **Domarna är flaskhalsen.** Fler lokala domare ger fler tävlingar nära hemmabacken



TVÅ SERIER, TVÅ NIVÅER

ROOKIE SERIES · HÄR BÖRJAR DU

- Instegstävlingar som klubbarna arrangerar
- Kids, Ungdom och Open
- Norr och Söder, final i Gällivare
- **Steg 1 räcker** för att döma

SVERIGECUPEN · NATIONELL NIVÅ

SVERIGECUPEN SNOWBOARD & FREESKI

- FIS-tävlingar med FIS-poäng
- Slopestyle och big air, toppen är SM
- **Kräver steg 2**, nationell domare

NI SOM VAR MED 19 NOVEMBER

146 anmälda, från Kiruna till Vetlanda

77 vill döma tävling i vinter. Resten är här för att lära sig mer

104 freeski och 59 snowboard, 19 av er kör båda

36 klubbar. 76 av er från norr och 68 från söder

EFTER KURSEN

- Alla som vill döma får ett formulär där du väljer vilka tävlingar du vill döma i vinter
- **Snowboard:** Filip Fischer
- **Freeski:** Adam Frisell
- **Grymt kul att ni är här!**



Filip · snowboard



Adam · freeski



VARFÖR FINNS DOMARE?

Skriv ditt svar i chatten

Foto: Daniel Bernstål

FYRA STEG, FRÅN KLUBB TILL VÄRLDSCUP

ÖVER ALLA STEG

Koordinator och kursledare: mentorskap, uttagningar och utvecklingsplaner. Utses av förbundet.

	STEG 1 · IDAG **Klubbdomare**	STEG 2 **Nationell domare**	STEG 3 **Kontinental domare**	STEG 4 **Internationell domare**
UPPDRAG	Klubb- och regionaltävlingar, Rookie Series	Sverigecupen, SM (FIS)	Europacupen (FIS EC)	WC, VM, OS, X Games, Dew Tour och andra proffsevent
UTBILDNING	Domarkurs grund online, 2,5 h	Onlinekurs FIS/WSF, förberedelser, halvdag och certifiering	Internationell domarkurs, B-licens FIS	Internationell kurs, erfarenhet från EC och WC, A-licens FIS
KRAV	Inga. För klubbar, RIG och NIU	Dömt 2 klubbtävlingar	Minst 1 nationell tävling i Sverige samma år, plus SM	Samma som steg 3, plus erfarenhet

PÅ TÄVLING: HUVUDDOMAREN

- Tillsätts av koordinatorerna
- Leder domarpanelen
- Tar beslut med tävlingsledningen vid behov
- Leder samtalet i panelen fram till beslut
- Rapporterar poängen
- Startar nästa åkare
- Bollplank vid tveksamheter



Foto: Daniel Bernstål

SCORING-DOMAREN: FÖRE TÄVLINGEN

FÖRBEREDELSER

- Bekräfta uppdraget med domarkoordinatorn för din gren
- Ordna resa. Samåk gärna med crew.
- Hör av dig till huvuddomaren 5–10 dagar innan för schema och info
- Kom i tid för att se träningen
- Pre-judge under träningen
- Var med på åkarmötet kvällen innan (om det hålls) och på morgonen
- Var på plats i god tid. Tävlingschefen ger tider till huvuddomaren.

NÄR TÄVLINGEN STARTAT

KISSAT

VARMA KLÄDER

DRICKA OCH SNACKS

FOKUS!

SCORING-DOMAREN:
UNDER TÄVLINGEN

- **Din bedömning,** inte grannens.
- **Prata med andra domare?**
- **Missat ett trick?** Fråga huvuddomaren.
- **Döm alla åk lika, utan bias.** Ett åk utanför pallen räknas lika mycket.
- **Använd dina verktyg:** steno.
- **Var beredd att försvara din poäng.** Huvuddomaren kan be dig justera så att helheten stämmer.

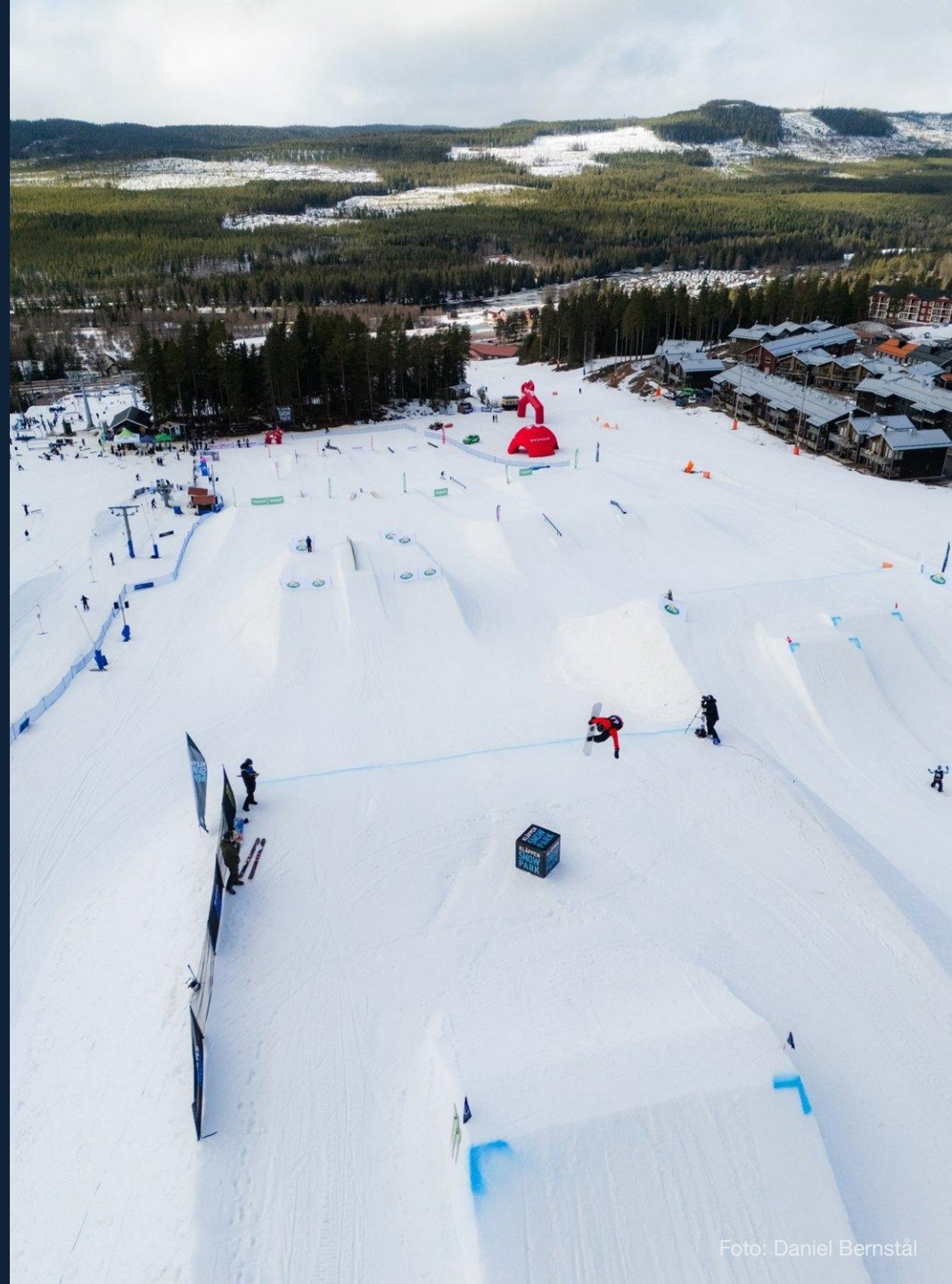


Foto: Daniel Bernstål

SCORING-DOMAREN:
EFTER TÄVLINGEN

- **Bekräfta slutresultatet** med panelen och huvuddomaren före prisutdelningen.
- **Städa domarpodiet** efter dig och de andra.
- **Jämför din ranking med totalen.** Var det en åsiktsskillnad eller en miss? Ta med lärdomen till nästa tävling.
- **Diskutera trick och åk** med domarna efteråt, men håll det inom panelen.



Foto: Patrik Viklund



Foto: Daniel Bernstål

DOMARENS UPPFÖRANDEKOD

1. Döm och ranka varje åkare rättvist och utan bias. Inte utifrån tidigare resultat, nation, etnicitet, kön, religion eller sponsor.
2. Favorisera eller misskreditera aldrig en åkare för egna preferenser eller relationer.
3. Uppträd alltid professionellt.
4. Ta emot kritik lugnt och sakligt.
5. Under tävlingen: diskutera aldrig trick eller åk med åkare, coacher, officials eller arrangörer.

KRITERIERNA

HUR BEDÖMER VI ETT TRICK ELLER ETT ÅK?



Foto: Daniel Bernstål

PAVED-MODELLEN

P	A	V	E	D
Progression	**Amplitude**	**Variety**	**Execution**	**Difficulty**
Nivåhöjande	Höjd	Variation	Utförande	Svårighet

KRITERIUM 1 AV 5

P PROGRESSION

Hur mycket åket driver nivån framåt.

- Never-been-dones
- Delar av ett trick som driver nivån framåt
- En kärna i freeski och snowboard
- Bedöms mot nivån i just den tävlingen
- Extra rotationer
- Linjeval
- Axel



Foto: Patrik Wallner

KRITERIUM 2 AV 5

A AMPLITUDE

Höjd och fart genom hela åket.

- Bana (trajectory)
- Pop
- Höjd och längd
- Airtime
- Gäller även vissa rail-features



Foto: Patrik Viklund



Foto: Jonathan Vitblom

KRITERIUM 3 AV 5

V VARIETY

Bredd i trick, riktningar och features.

- Bara i slopestyle och halfpipe
- Vilka typer av trick åket innehåller
- Riktningar
- Olika grabs
- Axeltyper
- Railtrick-familjer
- Take-offs



KRITERIUM 4 AV 5

E EXECUTION

Kontroll och kvalitet från take-off till landning.

- Take-off
- Grabtyp och hur länge den hålls
- Naturligt eller forcerat
- Stabilitet och kontroll
- Landning
- Låst på railen?

KRITERIUM 5 AV 5

D DIFFICULTY

Hur tekniskt svåra tricken är.

- Antal rotationer
- Riktning
- Inverterat och axel
- Val av grab och hur länge den hålls
- Trickets mekanik
- Riktning i take-off och landning
- Typ av feature



Foto: Patrik Viklund

ALLA KRITERIER VÄGER LIKA

0-100

Poäng per åk, satt utifrån kriterierna

- Ofta finns det inget rätt svar
- Ett åk kan vara bäst på ett kriterium, ett annat åk på ett annat
- Domarna avgör vilket åk som totalt var bäst
- Domare är ibland oense, och det är okej. Därför är vi flera i panelen.

OBJEKTIVT OCH SUBJEKTIVT

- Objektivt: vad som görs. Trick, rotationer, grab, landning
- Subjektivt: hur det görs. Stil, flow och känsla
- Fett är inte alltid bäst enligt kriterierna
- Gillar du ett trick? Fråga dig vad kriterierna säger
- Stil får väga in, men inom kriterierna
- Döm det du ser, inte det du gillar
- Var konsekvent: samma syn på alla åkare



OVERALL IMPRESSION

DET SOM HÖJER ELLER SÄNKER TOTALEN

- Flow, ett åk som flyter höjer helheten
- Krasch
- Revert, byter åkriktning mellan features
- Tappad utrustning, t.ex. en stav (freeski)

På Sverigecupen är stavar obligatoriskt.

FRÅGA I CHATTEN

Ska man tänka helhet? I så fall hur?



Foto: Patrik Viklund

PAUS

5 MIN PAUS

Efter pausen: ranking vs poäng, range och trickmekanik.



Foto: Jonathan Vitblom

RANKING VS POÄNG

Poängen är ett verktyg för att få fram en ranking.

Vårt uppdrag är en rättvis ranking.



X Games 2012

RANGE SETTING

HUR ANVÄNDER DU HELA SKALAN?



Foto: Daniel Bernstål

VARFÖR EN RANGE?

DET GER OSS

- Effektivare och mer exakt bedömning
- Vi använder hela skalan 0–100

DET KRÄVER AV OSS

- Att vi är förberedda innan tävlingen startar
- Att domarna stämmer av med varandra och med huvuddomaren

SÅ SÄTTER DU RANGE

TIPS FRÅN ADAM OCH FILIP

- **Titta på träningen!** Anteckna trick, filma gärna.
- **Utgå från det svåraste åket** om det görs nästan perfekt.
- **Gör likadant** för ett medelåk.
- **Prata med domarna** under träningen.
- **Jämför liknande trick** på olika features.

”Var på rangen skulle du sätta det här åket?”

”Hur står det sig mot …?”



Foto: Daniel Bernstål

SÄTT POÄNG SOM ANKARE

90+	Mycket bra rails och mycket bra hopp
70	Medelbra rails och bra hopp, eller tvärtom
50	Medel rails och medel hopp
30	Åk med reverts eller småkrascher. Krascher rankas efter hur bra kraschen är och var i banan den sker.

TIPS

- Skriv ner dina ankaråk och ha dem som referens
- Pre-judge några åk de sista 30 minuterna av träningen
- Var hamnar ett svårt åk med dåligt utförande?

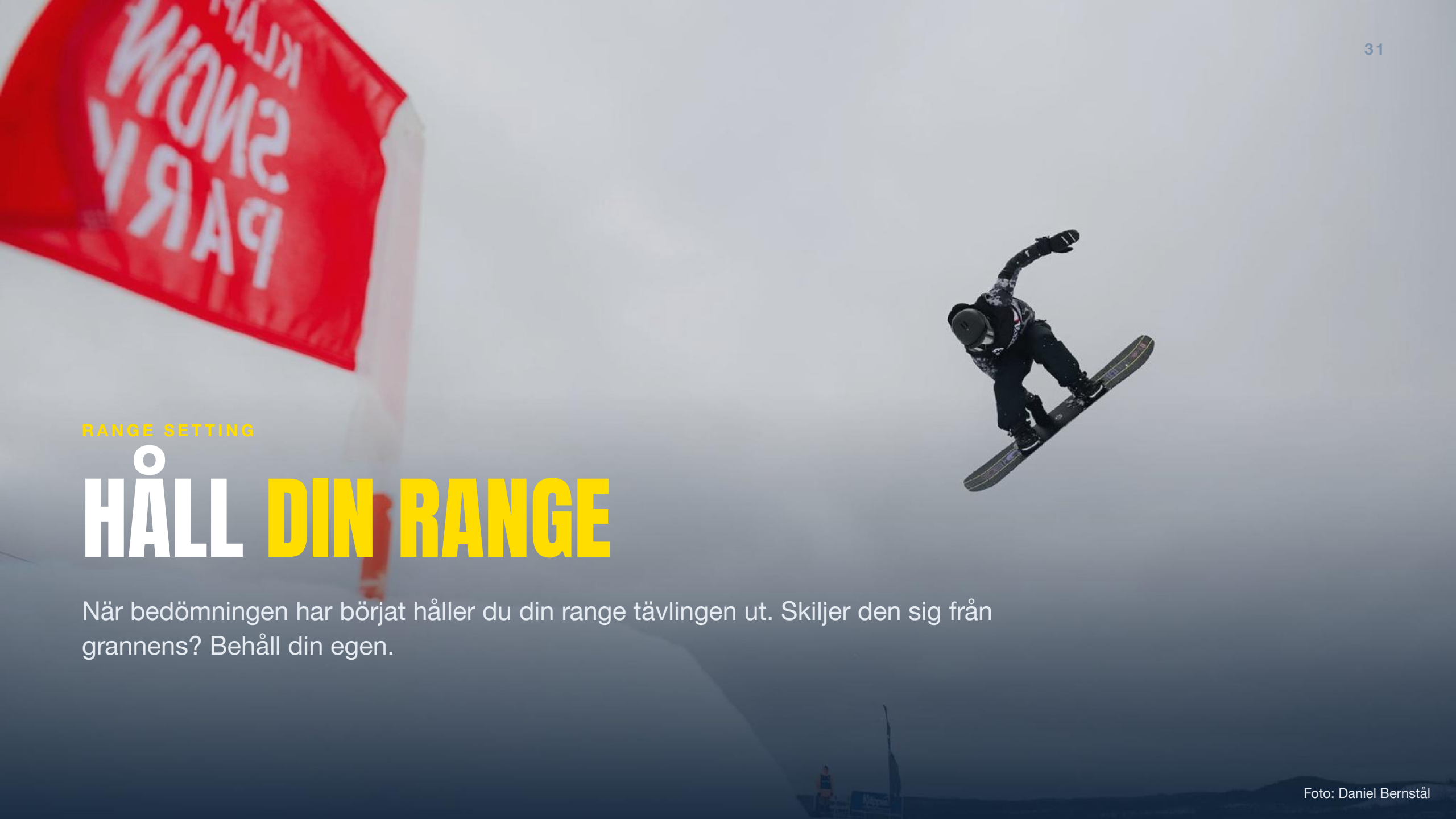
ANKRA OCH JÄMFÖR

1 Första åkaren är klar. Jämför åket med det du såg på träningen.

2 Var placerar sig åket?

3 Gör likadant med de första åkarna.

4 Efter 7–8 åk har du riktiga ankarpoäng att jämföra resten mot.



RANGE SETTING

HÅLL DIN RANGE

När bedömningen har börjat håller du din range tävlingen ut. Skiljer den sig från grannens? Behåll din egen.

Foto: Daniel Bernstål

TRICKMEKANIK

FÖRSTÅ TRICKET

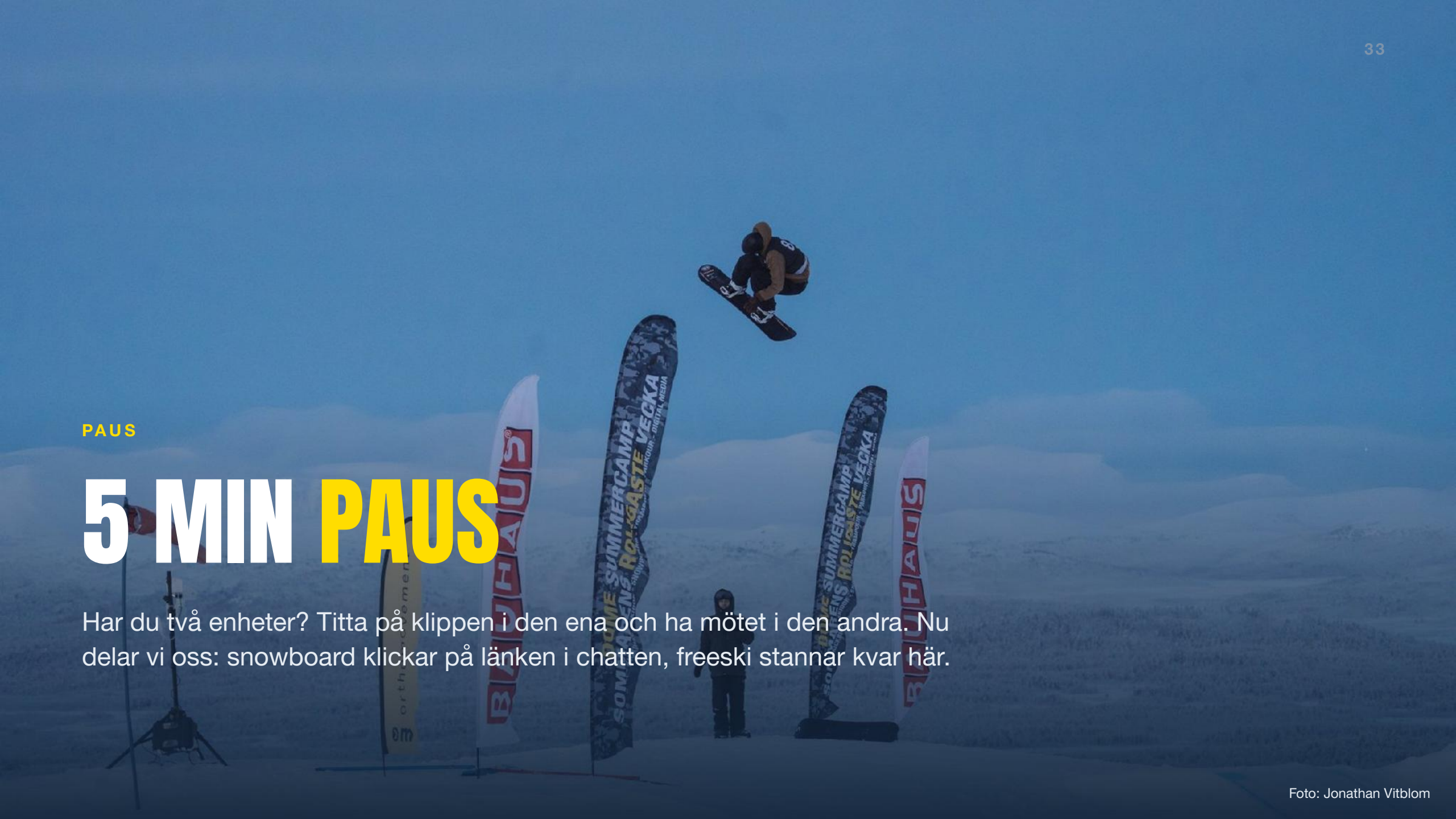
- Trickets olika faser
- Hur kroppsrörelser påverkar tricket
- Känn igen och visualisera delarna

VARFÖR?

På lägre nivåer gör många åkare liknande trick. Då avgör utförandet, och du måste kunna skilja dem åt.



Foto: Daniel Bernstål



PAUS

5 MIN PAUS

Har du två enheter? Titta på klippen i den ena och ha mötet i den andra. Nu delar vi oss: snowboard klickar på länken i chatten, freeski stannar kvar här.

Foto: Jonathan Vitblom

DEL 3 · FREESKI

FREESKI

Kursledare: Adam Frisell



Foto: Daniel Bernstål

STENO: VAD, VARFÖR, HUR?

VAD OCH VARFÖR

Verktyget för att anteckna en åkares åk: vilka trick som görs, hur bra de är utförda och om något missas.

HUR

- Håll det kort, tiden är begränsad
- Stena medan du tittar, utan att titta ner på pappret
- Komplettera mellan åken
- Tydligt nog att visualisera åket i efterhand
- Alla har sin egen steno. Huvudsaken är att du kan läsa den.

Switch left cork 5, safety grab → SL C5 SG

STENO: IFYLLT EXEMPEL

Qualification Heat: __ Judge: __ Overall Impression: Progression – Amplitude – Variety – Execution - Difficulty

Bib	STENO	40	50	60	70	80	90
1	(D) R4 DIS-B2≈ w-/ LD12 mg+↑heavy landing / SRC10 dsg ↓↓↓ / (B) SR-F6 ~ / SR1-R3 / ST-R1 / R-Fx-B2 e= w-					82	
2	(D) R2-FS-B2 e- / LD14 tg- ↑↑ / RD12 sg ↑↑ ≈ nose heavy / (C) SL4 DIS / ND3 ~ / ST-R1 / L2-SW e-						91
8	(B) L2 / LD10 sg / RC9 stg =short grab ↓↓↓ / (B) SL-F6 mg / STB5 / ST-L1 / L-FS-B4 +				76		
18	(D) R-FS-B4 + / SLD12 sg- / RD10 mg ~open / (B) R-B6 tg- short grab / LDHD3 / ST-L1 / L-FS-B2 w≡				72		
21	(D) 7L DIS-B2 + / LD10 sg BS- / RC7 tg → / (B) L-F8 pencil- / L3 / ST-L1 / L2-SW +			68			
22	(B) R4 DIS KTR- + / SLD12 sg+ / RD12 sg / SL-F4 / cork7?? ~ / R3 / ST-R1 / L2-2 e-					81	
26	(D) SL4 DIS e- / LD14 mg+ ↑ / RD10 sg→jg+ ↑↑↑ / R-B8 ~ / SR3 TTap / SL3 SW-FW / R2-B2 +						95
27	(B) L LIP 4 DIS-B2 / RD12 sg / SLD10 mg+ ↑ / (B) SL2-B6 ~ / R3 / ST-L1 / R2-F2 e-						90
65	(B) R4-B2 KTR- / RD12 sg+ / SLD10 sg- ↓↓ / (C) SL2-SW ~ / SL5 / (B) R-BSL Touch / L1-1 / SL LIP-B2 +						89
66	(B) L4-F4 / SLD12 mg ↑↑↑ / RD12 sg / (C) SL4 ~~ / Nollie 5 / SR1 L1 / R2-SW e-						92
67	(B) R-BS-F2 + / SR12 jg- / LD12 tx ↑ / (B) SL2-B2 ~~ / L7 TTap / ST- AtoFa / SR2-F2 +						88
68	(B) R4 DIS-B2 ~ / RD14 mg- BS- / LD10 sg / (B) L-F6 sg / SR1-3 / ST- R1-1 / SL2-F2 +				79		

STENO-EXEMPEL: FREESKI SLOPESTYLE

```
RF FX SW > S LIP FW > L5 MG > S R 180 TG > LF F2
```

1	Right foot front swap till switch
2	Switch lip till forward
3	Left 5 mute grab
4	Switch right 180 tail grab
5	Left foot front 2

STENO: ROTATIONER OCH VOLTER

L	Left	**F**	Flatspin
R	Right	**B**	Bio
SL	Switch left	**RD**	Rodeo
SR	Switch right	**FLR**	Flair
@	Ally-oop	**DC**	Double cork
BF	Backflip	**DB**	Double bio
FF	Frontflip	**DM**	Double misty
C	Cork	**DF**	Double flatspin
UF	Under flip	**TR**	Triple cork
M	Misty flip		

STENO: GRABS

Mg	Mute grab	**Sg**	Safety grab
HMg	High mute grab	**Crg**	Critical grab
Tg	Tail grab	**Cug**	Cuban grab
Indy	Indytruck grab	**TDg**	Truck driver grab
NOg	Nose grab	**Octog**	Octo grab
Cg	Cindy grab	**BnAg**	Bow and arrow grab
Jg	Japan grab	**NG**	No grab / missed grab
DJg	Double japan grab	**(g)?**	Questionable grab

STENO: ROTATIONER

SA	Straight air	**10**	1080
0	Zero spin	**12**	1260
1	180	**14**	1440
3	360	**16**	1620
5	540	**18**	1800
7	720	**19**	1980
9	900	**21**	2160

STENO: RAILS

ST	Straight on/off	**2**	270 on/off
S/SW	Switch on/off	**4**	450 on/off
lp	Lipslide	**6**	630 on/off
Slp	Switch lipslide	**8**	810 on/off
Sto	Switch tails over	**9**	990 on/off
Fx	Frontside switchup	**NB**	Nose butter
Bx	Backside switchup	**TB**	Tail butter
F3x	Frontside 360 switchup	**BL**	Blender
B3x	Backside 360 switchup	**TYK**	Tokyo drift
DIS	Disaster	**BS**	Back slide
P	Pretzel	**FS**	Fast slide

STENO: UTFÖRANDE

X	Light crash	*	Clean / good execution
XX	Full crash	**	Style / something special
HD	Hand drag	↑	Good amplitude
BC	Butt check	↑↑	Great amplitude
BS	Backseat landing	↓	Small amplitude
~	Light break in form	↓↓	Tiny amplitude
≈	Loose / arm swing	**EO≈**	Off early (rails)
≋	Major flailing / ugly	—	No trick
W	Wash out	**(kn)**	Knuckle
(rev)	Revert		

STENO

ÖVA, ÖVA, ÖVA

Titta på övningsexempel, tävlingsåk och klipp. Steno är en färskvara. Ta inspiration från andra domare.





FREESKI

BIG AIR

Domarformat och kriterier för freeski big air.

ROOKIE SERIES

BIG AIR FORMAT OCH TIPS

FORMAT

- 2 eller 3 åk. Bästa åket räknas, alternativt 2 bästa av 3.
- I final räknas alltid bästa åket av 3.

TIPS

- Använd din range
- Många trick är lika svåra. Då väger utförandet tyngre.
- Se nivån på träningen och sätt dina ankarpoäng.



Foto: Patrik Viklund

PAUS

5 MIN PAUS

Efter pausen: videoövningarna. Ha papper och penna redo för steno.



Foto: Daniel Bernstål

VIDEOÖVNING

1 · Dam big air · 15 min

Bonus · Herr big air, ett megatrick

2 · Dam slopestyle · 15 min

3 · Herr slopestyle · 15 min

DAM BIG AIR: ÖVNING 1 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking



SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

HERR BIG AIR: BONUS - MEGATRICK

1. Titta på videon i Drive
2. Spola till 3:12, Martin Nordqvist, och stena tricket
3. Skriv din steno i chatten
4. Kursledaren visar sin steno

SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

FREESKI

SLOPESTYLE

Format för freeski slopestyle.



Foto: Jonathan Vitblom

SLOPESTYLE FORMAT OCH TIPS

FORMAT

- Bästa åket räknas, det vanligaste formatet

TIPS

- **Stena så mycket som möjligt om varje trick:** trick, grab, höjd, landning, utförande.
- **Titta på variationen i åket:** rotationsriktningar, grabs, slides.



DAM SLOPESTYLE: ÖVNING 2 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking

SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

HERR SLOPESTYLE: ÖVNING 3 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking

SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

TRÄNA ÖGAT

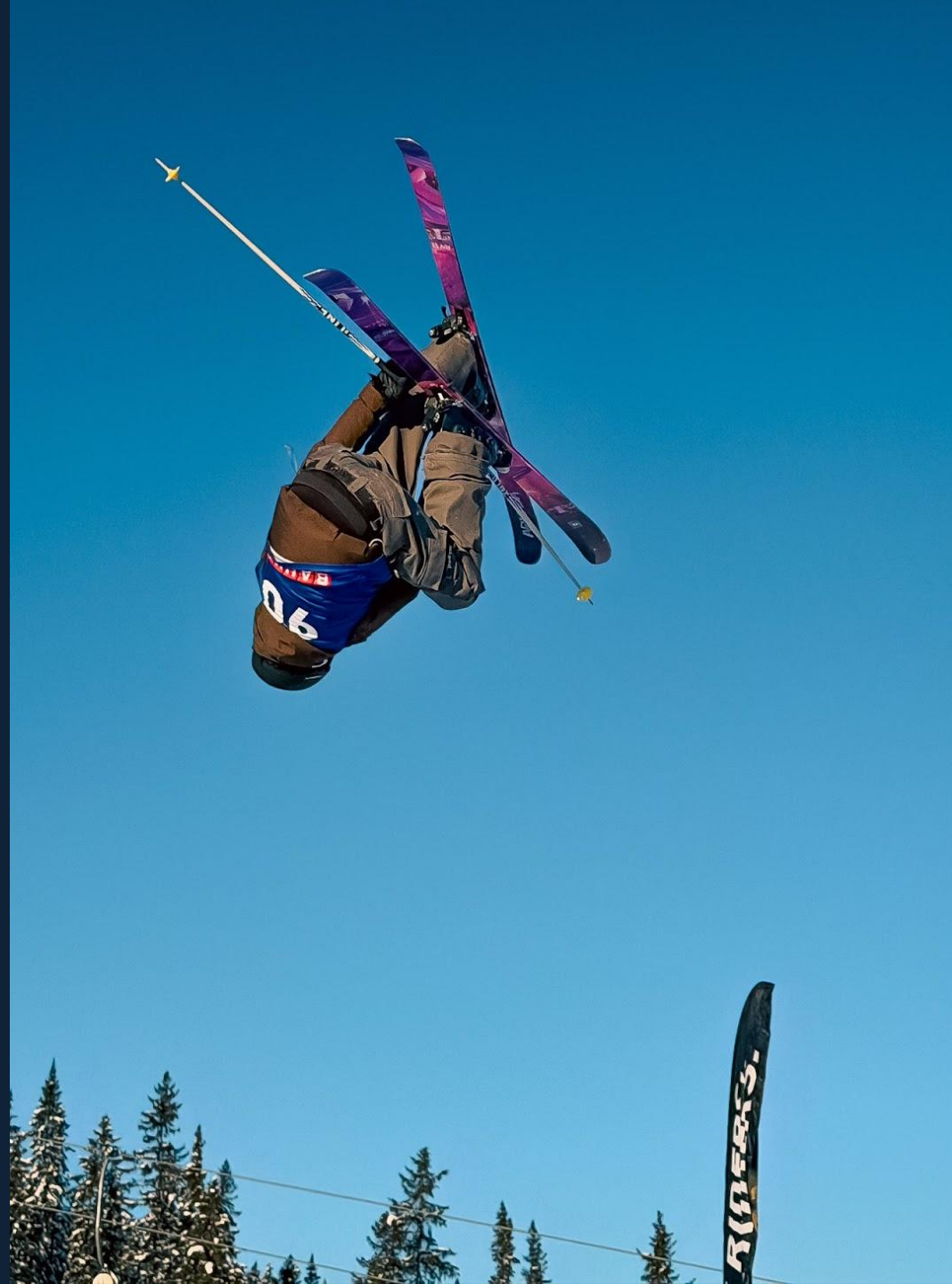
- Analysera trick utifrån kriterierna när du tittar på klipp och åk
- Träna hjärnan att bedöma per automatik
- Använd kriteriernas språk och rätt terminologi

SÅ KAN DET LÅTA

”Högre svårighetsgrad på det tricket”

”Bra höjd”

”Riktigt bra utförande”



NÄSTA: STEG 2 ONLINE

Gratis och i egen takt.

Freeski: National clinic, final exam
Snowboard: Basics snowboard judging och Judge education course

1. Steg 1, den här kursen
2. Steg 2 online och certifiering
3. Döm Rookie Series och bli trygg i rollen

Då är du redo att döma Sverigecupen.



SUMMERING FREESKI

VAD ÄR NÄSTA STEG?

- Öva steno när du tittar på tävling: världscup, X Games med mera
- Gå steg 2 online
- Tips: titta på världscupen i big air i Innsbruck nästa helg, freeskifinal fre 27 nov



Foto: Jonathan Vitblom

KONTAKT

FRÅGOR? MEJLA OSS

- Har du frågor? Mejla Adam Frisell, adamfrisell@gmail.com, eller Jesper Norén, jesper.noren@skidor.com
- Vill du döma i vinter? Alla som gått kursen får ett mejl om Rookie Series-tävlingar att döma. Svara på det om du vill jobba som domare.

Tack för i kväll!

SNOW BOARD TEAM SWEDEN

FREE SKI TEAM SWEDEN



UTVÄRDERA KURSEN

Scanna med mobilen. Länken delas också i chatten.

DEL 3 · SNOWBOARD

SNOWBOARD

Kursledare: Filip Fischer



Foto: Daniel Bernstål

STENO: VAD, VARFÖR, HUR?

VAD OCH VARFÖR

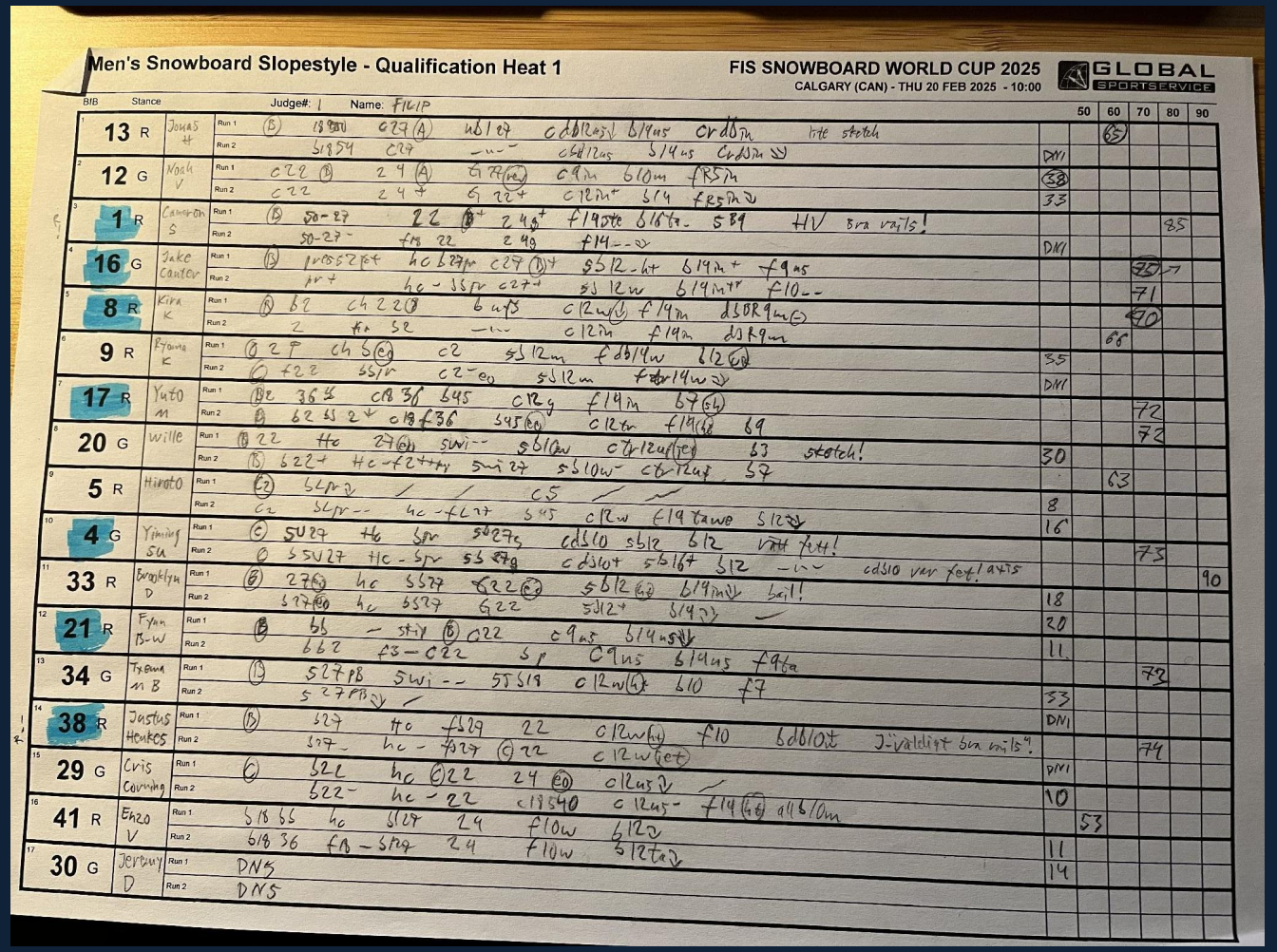
Verktyget för att anteckna en åkares åk: vilka trick som görs, hur bra de är utförda och om något missas.

HUR

- Håll det kort, tiden är begränsad
- Stena medan du tittar, utan att titta ner på pappret
- Komplettera mellan åken
- Tydligt nog att visualisera åket i efterhand
- Alla har sin egen steno. Huvudsaken är att du kan läsa den.

Backside 720 indy, good grab, big amplitude → `B7 in gg↑↑`

STENO FRÅN VÄRLDSCUPEN



Men's Snowboard Slopestyle - Qualification Heat 1

FIS SNOWBOARD WORLD CUP 2025

CALGARY (CAN) - THU 20 FEB 2025 - 10:00

GLOBAL SPORTSERVICE

Judge#: 1 Name: FILIP

BIB	Stance			Run 1	Run 2	50	60	70	80	90
13	R	Jonas H	Run 1	B 18 DNI c27 A ub1 c9 cdb12as↓ b14us cr d0in little stotch			65			
			Run 2	b1854 c27 -u- cdb12as b14us cr d0in ↓	DNI					
12	G	Noah V	Run 1	c22 B 24 A b1 77(no) c9in b10in fR5in			38			
			Run 2	c22 24+ b1 22+ c12in+ b14 fR5in ↓	33					
1	R	Cameron S	Run 1	B 50-27 22 B+ 24+ f19ste b16te- 589 HV bra vajts!					85	
			Run 2	50-27- fm 22 24 f14--↓	DNI					
16	G	Jake Canter	Run 1	B pr052fst hc b27pr c27 B+ s512-bt b14in+ f9us				75	77	
			Run 2	pr+ hc-s5pr c27+ s512w b14in++ f10--				71		
8	R	Kira K	Run 1	A b2 ch22B b us5 c12w(4) f14in d10R9in(5)				70		
			Run 2	2 fs 52 -u- c12in f14in d1R9in			66			
9	R	Ryoma K	Run 1	02 ch5(6) c2 s512in fdb14w b12(6)	55					
			Run 2	f22 s5pr c2-e0 s512in fdbr14w ↓	DNI					
17	R	Yuto M	Run 1	B2 36 ch3f b45 c12g f14in b7(6)				72		
			Run 2	b2 s5 2+ ch f36 s45(6) c12in f14(6) b9				72		
20	G	Wille	Run 1	B 22 hc 27(6) swi-- s61(2)w ch12uf(6) 63 stotch!	30					
			Run 2	B b22+ hc-f27++ swi27 s510w- ch12uf 57			63			
5	R	Hiroto	Run 1	C2 s4pr ↓ / / c5 /	8					
			Run 2	c2 s4pr-- hc-fc27 s45 c12w f19 tawo s12↓	16					
4	G	Yiming Su	Run 1	C su29 hc spr s527s cds10 s512 b12 vitt fext!				73		
			Run 2	C s5u27 hc-spr s527s cds10+ s5167 s12 -u- cds10 ver fext/axis					90	
33	R	Brooklyn D	Run 1	B 27(6) hc s527 f22(6) s512(6) b14in↓ bail!	18					
			Run 2	s27(6) hc s527 f22 s512+ b14↓	20					
21	R	Ryan B-w	Run 1	B b5 - stiv B c22 c9us b14us↓	11					
			Run 2	b62 fs-c22 sp c9us b14us f9ta				78		
34	G	Tyson n B	Run 1	B s27pB swi-- s5s19 c12w(4) b10 f7	33					
			Run 2	s27pB ↓ /	DNI					
38	R	Justus Henkes	Run 1	B s27 ho fb29 22 c12w(4) f10 bdb10t J-väldigt bra vajts!				74		
			Run 2	s27- hc-fs27(6)22 c12w(et)	DNI					
29	G	Cris Corning	Run 1	C s22 hc B22 24(60) c12us ↓ /	10					
			Run 2	s22- hc-22 c1s40 c12us- f14(66) dlb10in		53				
41	R	Enzo V	Run 1	s18 55 hc s527 24 flow s12↓	11					
			Run 2	b18 36 fa-s5pr 24 flow s12ta↓	14					
30	G	Jeremy D	Run 1	DNS						
			Run 2	DNS						

STENO-EXEMPEL: SNOWBOARD SLOPESTYLE

Bbs tf++, sbbs tn OE, F7i++↑ GG, B5w -~~, Sb5sf ++

1	Backside boardslide to fakie, låst
2	Switch backside boardslide to normal, off early
3	Frontside 720 indy (eller frontside grab), mycket bra utförande, bra grab och höjd
4	Backside 540 weddle (eller mute), sämre utförande, lite ostadig i luften
5	Switch backside 540 stalefish, bra utförande, ren landning

STENO: VANLIGA FÖRKORTNINGAR

Riktning	Frontside (F), backside (B), switch backside (SB), cab (C), switch frontside (SF)
Rotation	180 (1), 270 (2), 360 (3), 450 (4), 540 (5), 720 (7) och så vidare
Dubbel, trippel	Double cork (DC), triple cork (TC)
Grabs	Nose (N), tail (T), indy (I), weddle/mute (W/Mu), melon (M/Me), stalefish (Sf), roastbeef (Rb), chicken salad (Cs), japan (J), tucknee (Tk), tindy (Ti)
Amplitud	Pilar upp för bra höjd, ner för dålig. K för landning på knuckeln.
Utförande	Det som höjer, t.ex. Nb för nosebone, eller hur länge grabben hölls
Bails	Handtouch (HT), handdrag (HD), double handdrag (DHD), kryss (X) för full bail

TRICKMEKANIK: GRABS

Grab	Hand	Var	Kommentar
Nosegrab	Främre	Nosen	
Mute / Weddle	Främre	Tåkant	Mellan bindningarna
Indy	Bakre	Tåkant	Mellan bindningarna
Tailgrab	Bakre	Tailen	
Stalefish	Bakre	Hälkant (bakom benen)	Mellan bindningarna
Melon	Främre	Hälkant (bakom benen)	Mellan bindningarna
Method	Främre	Hälkant (bakom benen)	Bakre benet sträckt (boned)
Truckdriver	Båda	Tå- och hälkant	Vänster hand hälkant, höger hand tåkant

TRICKMEKANIK: RAILS

Slide	Railen på	Rotation in	Brädan	Bröstet mot	Railen under
Frontside 5050	Tåsidan	–	Parallell	Tvärs backen	Båda fötterna
Backside 5050	Hälsidan	–	Parallell	Tvärs backen	Båda fötterna
Backside boardslide	Hälsidan	Frontside 90	90 grader	Nedför	Mellan bindningarna
Frontside boardslide	Tåsidan	Backside 90	90 grader	Uppför	Mellan bindningarna
Backside lipslide	Hälsidan	Backside 90	90 grader	Uppför	Mellan bindningarna eller främre foten
Frontside lipslide	Tåsidan	Frontside 90	90 grader	Nedför	Mellan bindningarna eller främre foten
Frontside bluntslide	Tåsidan	Backside 90	90 grader	Uppför	Bakre foten
Backside bluntslide	Hälsidan	Frontside 90	90 grader	Nedför	Bakre foten

STENO

ÖVA, ÖVA, ÖVA

Titta på övningsexempel, tävlingsåk och klipp. Steno är en färskvara. Ta inspiration från andra domare.



Foto: Daniel Bernstål

SNOWBOARD

BIG AIR

Domarformat och kriterier för snowboard big air.



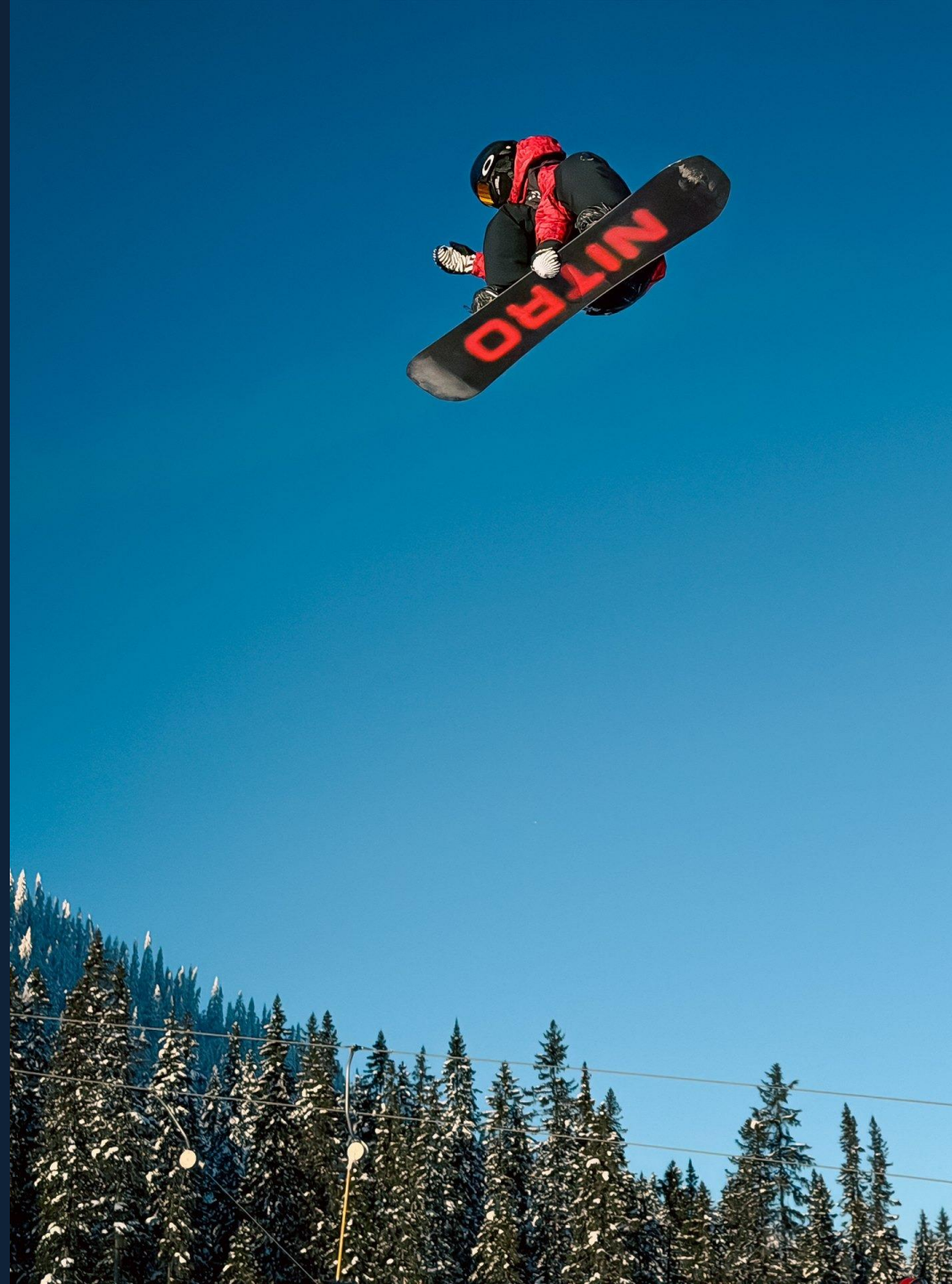
BIG AIR FORMAT OCH TIPS

FORMAT

- 2 eller 3 åk
- Bästa åket räknas, alternativt 2 bästa av 3

TIPS

- Använd din range
- Många trick är lika svåra. Då väger utförandet tyngre.
- Se nivån på träningen och sätt dina ankarpoäng.





PAUS

5 MIN PAUS

Efter pausen: videoövningarna. Ha papper och penna redo för steno.

VIDEOÖVNING

1 · Dam big air · 15 min

2 · Dam slopestyle · 15 min

3 · Herr slopestyle · 15 min

DAM BIG AIR: ÖVNING 1 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking



SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

SNOWBOARD

SLOPESTYLE

Format för snowboard slopestyle.



SLOPESTYLE FORMAT OCH TIPS

FORMAT

- Bästa åket räknas, det vanligaste formatet

TIPS

- **Stena så mycket som möjligt om varje trick:** trick, grab, höjd, landning, utförande.
- **Titta på variationen i åket:** rotationsriktningar, grabs, slides.



DAM SLOPESTYLE: ÖVNING 2 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking

SCANNA MED MOBILEN

Länken delas också i chatten

HERR SLOPESTYLE: ÖVNING 3 - 15 MIN

1. Titta på videon i Drive
2. Stena individuellt och sätt en egen ranking
3. Kursledaren går igenom steno och ranking

SCANNA MED MOBILEN
Länken delas också i chatten

OBS! Åkare 3 åker goofy. I grafiken i videon står det regular, det är fel.

TRÄNA ÖGAT

- Analysera trick utifrån kriterierna när du tittar på klipp och åk
- Träna hjärnan att bedöma per automatik
- Använd kriteriernas språk och rätt terminologi

SÅ KAN DET LÅTA

”Högre svårighetsgrad på det tricket”

”Bra höjd”

”Riktigt bra utförande”



Foto: Patrik Viklund

NÄSTA: STEG 2 ONLINE

Gratis och i egen takt.

Freeski: National clinic, final exam

Snowboard: Basics snowboard judging och Judge education course

1. Steg 1, den här kursen
2. Steg 2 online och certifiering
3. Döm Rookie Series och bli trygg i rollen

Då är du redo att döma Sverigecupen.

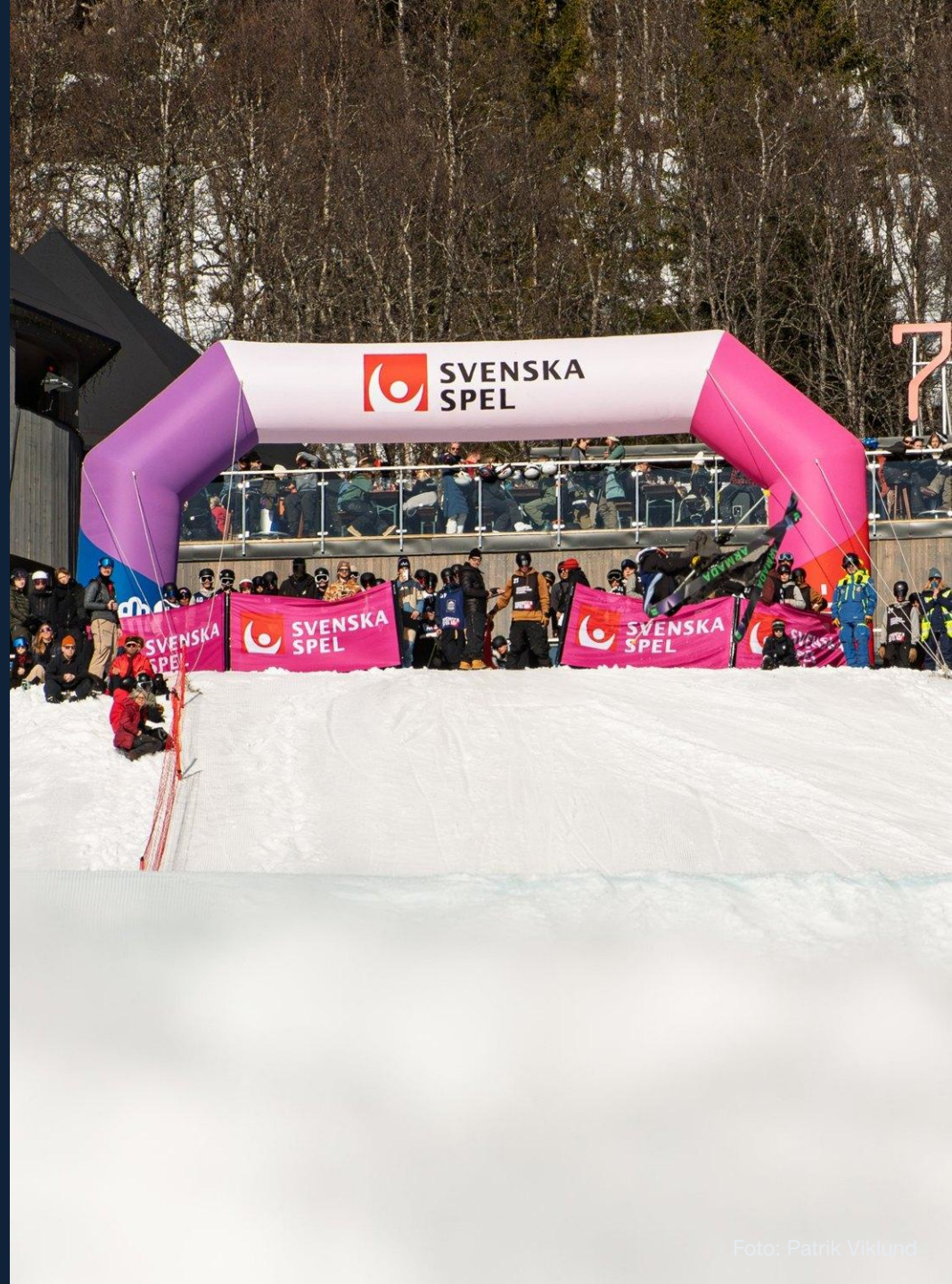


Foto: Patrik Viklund

SUMMERING OCH AVSLUT

VAD ÄR NÄSTA STEG?

- Öva steno när du tittar på tävlingar, till exempel världscupen i big air i Innsbruck nästa helg, snowboardfinal lör 28 nov
- Gå steg 2 online



Foto: Daniel Bernstål

KONTAKT

FRÅGOR? MEJLA OSS

- Har du frågor? Mejla Filip Fischer, filip.fischer@gmail.com, eller Jesper Norén, jesper.noren@skidor.com
- Vill du döma i vinter? Alla som gått kursen får ett mejl om Rookie Series-tävlingar att döma. Svara på det om du vill jobba som domare.

Tack för i kväll!



UTVÄRDERA KURSEN
Scanna med mobilen. Länken delas också i chatten.