



Manual  
**SKICROSS NEXT  
GENERATION CUP**  
Skicross-träning



Manual

# SKICROSS NEXT GENERATION CUP

Skicross-träning

## Banan

Sätt en öppen bana med super-G avstånd i lämplig backe.

Måla med blått? Se över fallzoner?

|

## Träning

Åkarna testar banan så många åk de vill. Ha koll.

|

## Tidskval (valfritt)

Åkarna gör ett åk ensamma i bana på tid.

|

## Stegar (valfritt)

Bygg stegar (tänk parallell) med åkarnas namn.

|

## Västar (valfritt)

Röd – först, Blå – 2:a, Grön – 3:a, Gul – sist

|

## Heat

Se till att åkarna är rädda om varandra,

Att inga tacklingar tillåts och att de har kul!

|

## ”Skiers ready, attention, GO!”

Startern öppnar grinden för de fyra åkarna med

0-4s mellan de sista kommandon.

– Lycka till!

