

UTRUSTNINGSLISTA

UTRUSTNING

ALLTID HJÄLM | RYGGSKYDD | GLASÖGON

0-6 ÅR**

RÖRELSERIKEDOM

MULTISKIDA
MJUKA PJÄXOR
(1-3 SPÄNNE*)

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

6-9 ÅR**

LEKSTADIET

PJÄXOR
(ca 60-80 flex*)
MULTISKIDA
STAVAR
(70% av kroppslängd*)

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

9-12 ÅR**

GRUNDSTADIET

PJÄXOR
(ca 70-90 flex*)
SLALOMSKIDOR
SLALOMSTAVAR
(70% av kroppslängd*)

STORSLALOM-
SKIDOR
STORSLALOM-
STAVAR
(75% av kroppslängd*)

FARTDRÄKT
ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
PULKA

12-14 ÅR

UPPBYGGNADSSTA-
DIET

PJÄXOR
(CA 90-110 flex*)
SLALOMSKIDOR
SLALOMSTAVAR
(70% av kroppslängd*)

STORSLALOM-
SKIDOR
STORSLALOM-
STAVAR
(75% av kroppslängd*)

FARTSKIDOR*
FARTDRÄKT
ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

14-16 ÅR

UPPBYGGNADS-
STADIET

PJÄXOR
(ca 90-130 FLEX*)
SLALOMSKIDOR
SLALOMSTAVAR
(Anpassning*)

STORSLALOM-
SKIDOR
STORSLALOM-
STAVAR
(Anpassning*)
FARTSKIDOR
FARTSTAVAR
(Anpassning*)

FARTDRÄKT
ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

16-21 ÅR

FÖRBEREDANDE
PRESTATIONSSTADIET

Individuell
anpassning av
utrustning
utifrån skidteknisk
kompetens och
förutsättningar.

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

21<

PRESTATIONSSTADIET

Individuell
anpassning av ut-
rustning
utifrån skidteknisk
kompetens och
förutsättningar.

ÖVRIGT
SKRIDSKOR
LÄNGDSKIDOR
"LEKSKIDOR"

*Anpassning efter individuella förutsättningar/övrig utrustning som främjar rörelserikedom.

** Barn under 12 år behöver inte ha egen/individuellt anpassad specialutrustning utan kan med fördel ta del av låneutrustning (om det finns).