

SKI TIL UNGE

(NSF anbefalinger)

- **Gode ski er viktig for å få en god opplevelse på ski**
 - Skiene skal være gode å gå med og å svinge med
 - Det skal være lett å trække skiene ned mot snøen for å få feste
- **Stavene må være riktig høyde**
 - For lange – vanskelig å bøye knærne og få skiene til å sitte
 - For korte – lett å falle fremover ”å gå på snørra”

■ SKILENGDER

Barneski/kombiski

Høyde 95 – 110 cm

Høyde 110 – 130 cm

Høyde 140 cm

Junior

Klassisk

Kroppslengde + 0 cm

Kroppslengde + 10 cm

Kroppslengde + 15 – 20 cm

Kroppslengde + 20 – 25 cm

Skøyting

Bruk fjorårets kombiski

Bruk fjorårets kombiski

Bruk fjorårets kombiski

Kroppslengde + 10 cm

■ STAVLENGDER

Klassisk

Kroppslengde minus 30 cm.

Eks 140 cm høy – staver som er 110

Skøyting

Kroppslengde minus 20 cm

Eks 145 cm høy – staver som er 125

Skigang

Kroppslengde minus 35 cm (et gammelt par)

Eks 150 cm høy – staver som er 115