



Basic-1 (ハの字直滑降) 1 種目

■タイムチャレンジ

- ・ 滑走回数は 1 回
- ・ 制限タイムは 3 分

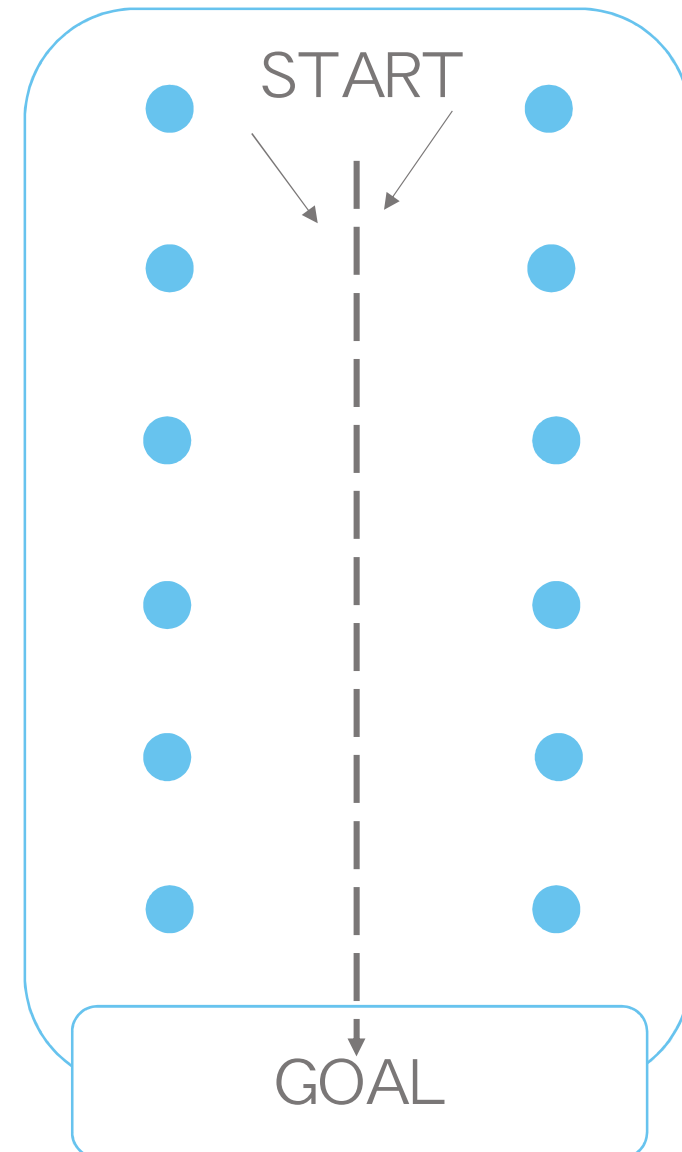
コース設定

- ・ 全長 50～100m(幅 15～30m)
- ・ 斜度 4～10 度(緩斜面)
- ・ ターン要素の無いオープンゲート

検定基準

- ・ 自力による滑り出し
- ・ スピードコントロール
- ・ ターン要素は求め無い
- ・ 転倒時の自力起立力
- ・ 自力停止までのスキー操作能力

※スタートゲート、ゲート(コーン)、ゼッケン、セイフティーネット、
ゴールゲート等は既存スキー場でご用意出来る物で対応可能です。





Basic-1 (ハの字直滑降) 2 種目

- ★スタートゲートから検定員の合図で滑走を開始し、
4本のブルーポールに囲まれた停止ゾーンで、自ら減速、停止。
検定員は停止を確認し、そこから再スタートの合図をする。
受講者はゴールを目指し滑走、ゴールで再び停止できれば合格。

■ストップテスト

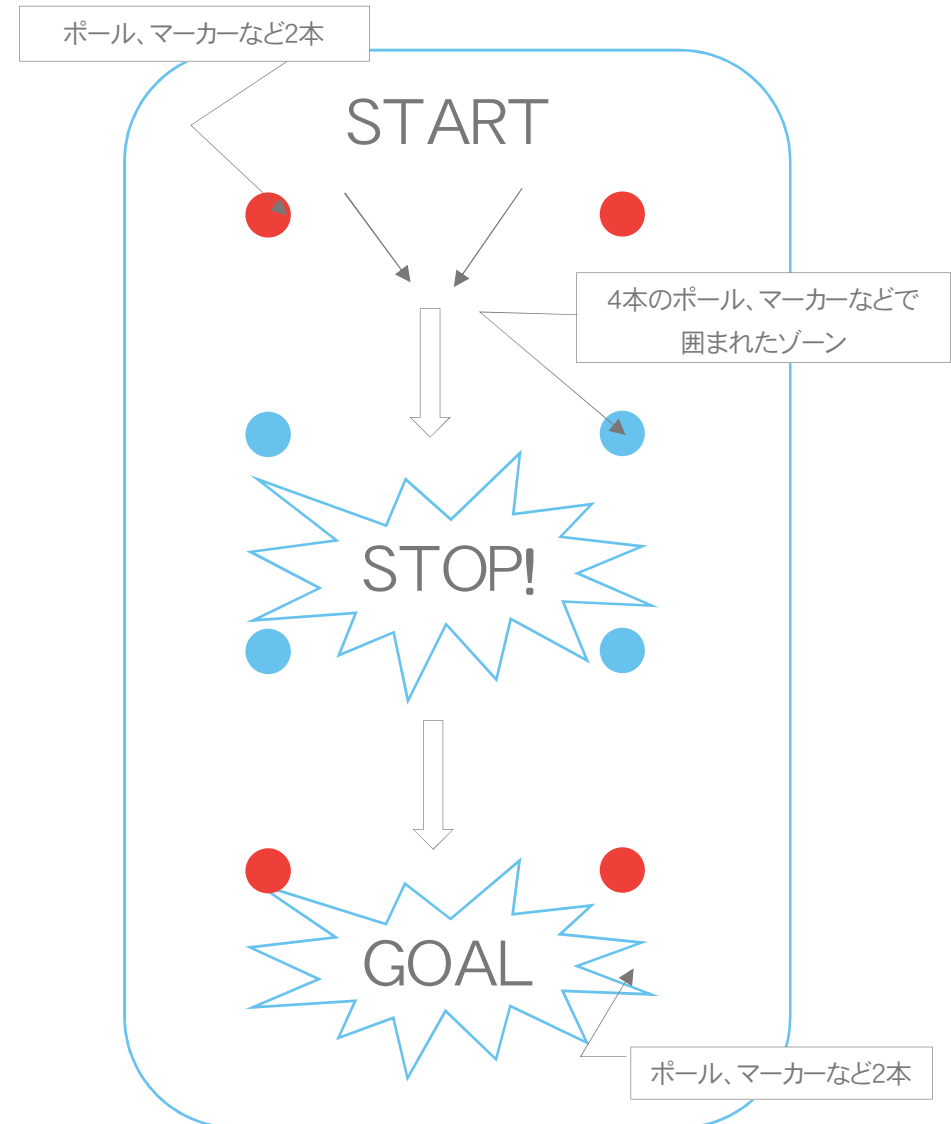
- ・ 滑走回数は 1 回
- ・ 制限タイムは無し

コース設定

- ・ 全長 15m(幅 5m)
- ・ 斜度 10 度(緩斜面)
- ・ ターン要素の無いオープンゲート
- ・ 旗門幅 2~3mでスタート
停止ゾーン、ゴールをセット

検定基準

- ・ 自力による滑り出し
- ・ スピードコントロール
- ・ ターン要素は求め無い
- ・ 転倒時の自力起立力
- ・ 自力停止までのスキー操作能力





Basic-2 (ハの字のターン) 1 種目

■ タイムチャレンジ

- ・ 滑走回数は 1 回
- ・ 制限タイムは 1 分

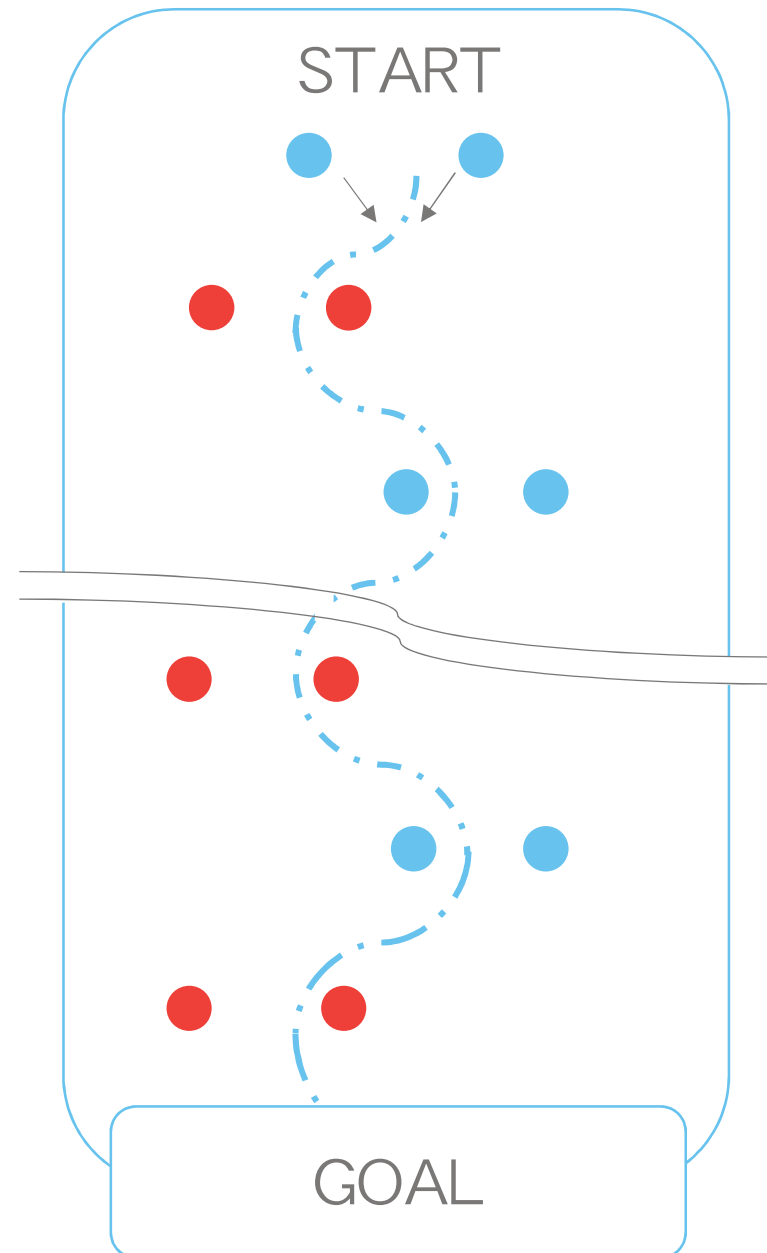
コース設定

- ・ 全長 70～150m(幅 15～30m)
- ・ 斜度 4～10 度(緩斜面)
- ・ ターン要素のあるゲート 10～15 旗門

検定基準

- ・ スピードコントロール
- ・ 滑走コースの理解力
- ・ 滑走方向のターンによるコントロール
- ・ ゲートを見落とさない視界の広さ
- ・ 転倒時の自力起立

※スタートゲート、ゲート(コーン)、ゼッケン、セーフティーネット、
ゴールゲート等は既存スキー場でご用意出来る物で対応可能です。





Basic-2 (ハの字のターン) 2 種目

★スタートゲートから検定員の合図で滑走を開始し、
4本のブルーポールに囲まれた停止ゾーンで、自ら減速、停止。
検定員は停止を確認し、そこから再スタートの合図をする。
受講者はゴールを目指し滑走、ゴールで再び停止できれば合格。

★浅まわりのプルークボーゲン (スタートからゴールまでで4~6ターン)

■ストップテスト

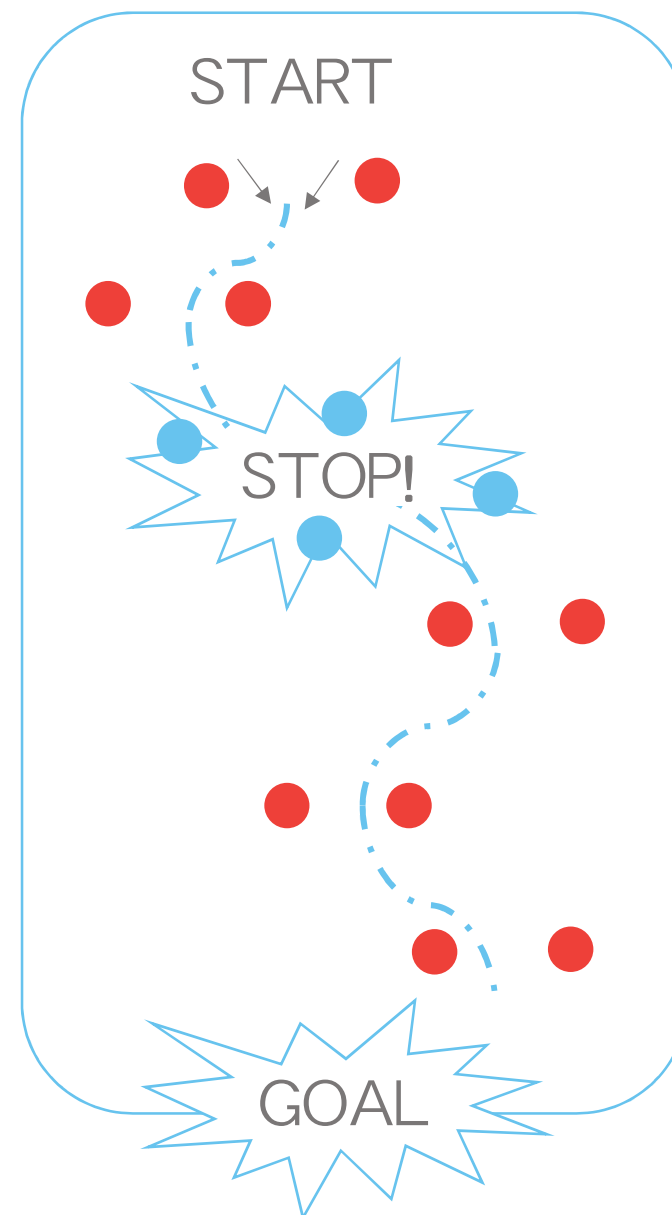
- ・滑走回数は1回
- ・制限タイムは無し

コース設定

- ・全長 15m(幅 5m)
- ・斜度 10度(緩斜面)
- ・ターン要素のあるゲート
- ・旗門幅 2~3mでスタート
停止ゾーン、ゴールをセット

検定基準

- ・自力による滑り出し
- ・スピードコントロール
- ・滑走方向のターンによるコントロール
- ・転倒時の自力起立力
- ・自力停止までのスキー操作能力





Basic-3 (初歩的パラレル)

..... 1 種目

■ タイムチャレンジ

- ・滑走回数は1回
- ・制限タイムは30秒

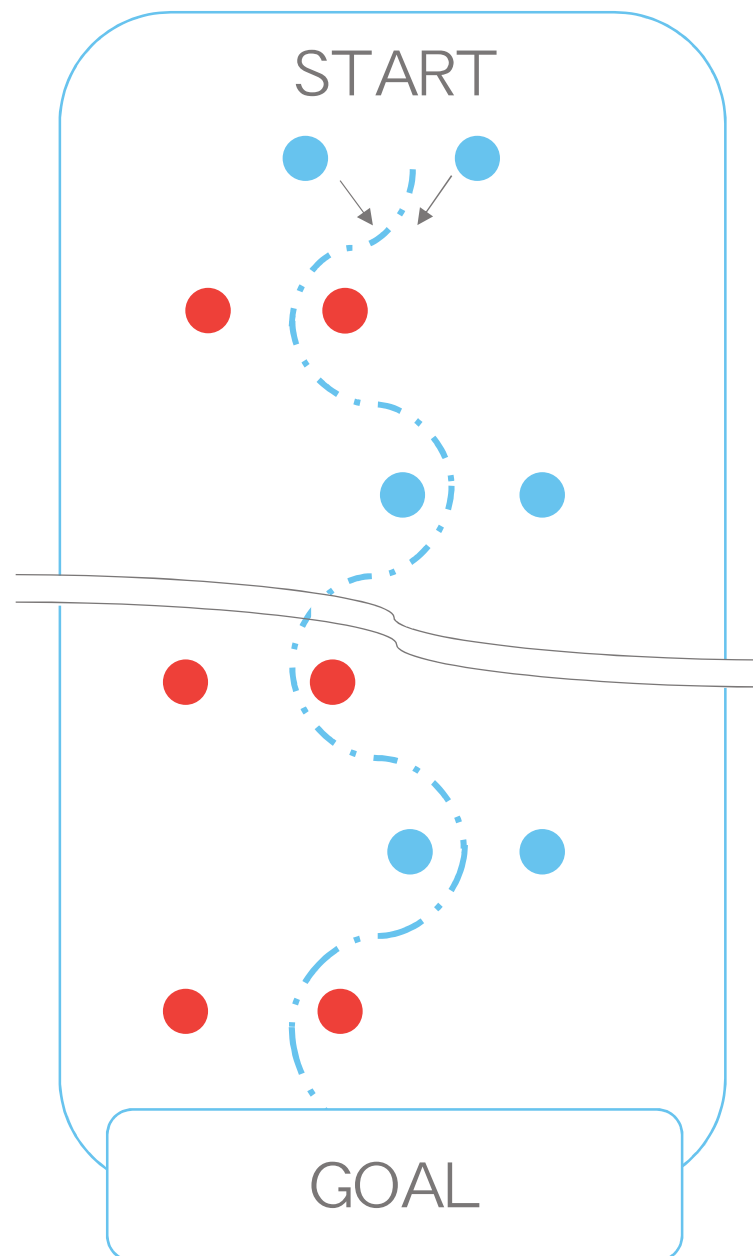
コース設定

- ・全長 70～150m(幅 15～30m)
- ・斜度 4～10度(緩斜面)
- ・ターン要素のあるゲート 10～15 旗門

検定基準

- ・滑走コースの理解力
- ・滑走方向のターンによるコントロール
- ・ゲートを見落とさない視界の広さ
- ・スピードアップに対する意欲
- ・パラレルスタンスへの意識

※スタートゲート、ゲート(コーン)、ゼッケン、セイフティーネット、ゴールゲート等は既存スキー場でご用意出来る物で対応可能です。





Basic-3 (初歩的パラレル) 2 種目

★ジャンプ台コースは、タイムチャレンジとは別に設置する

■ジャンプトライ

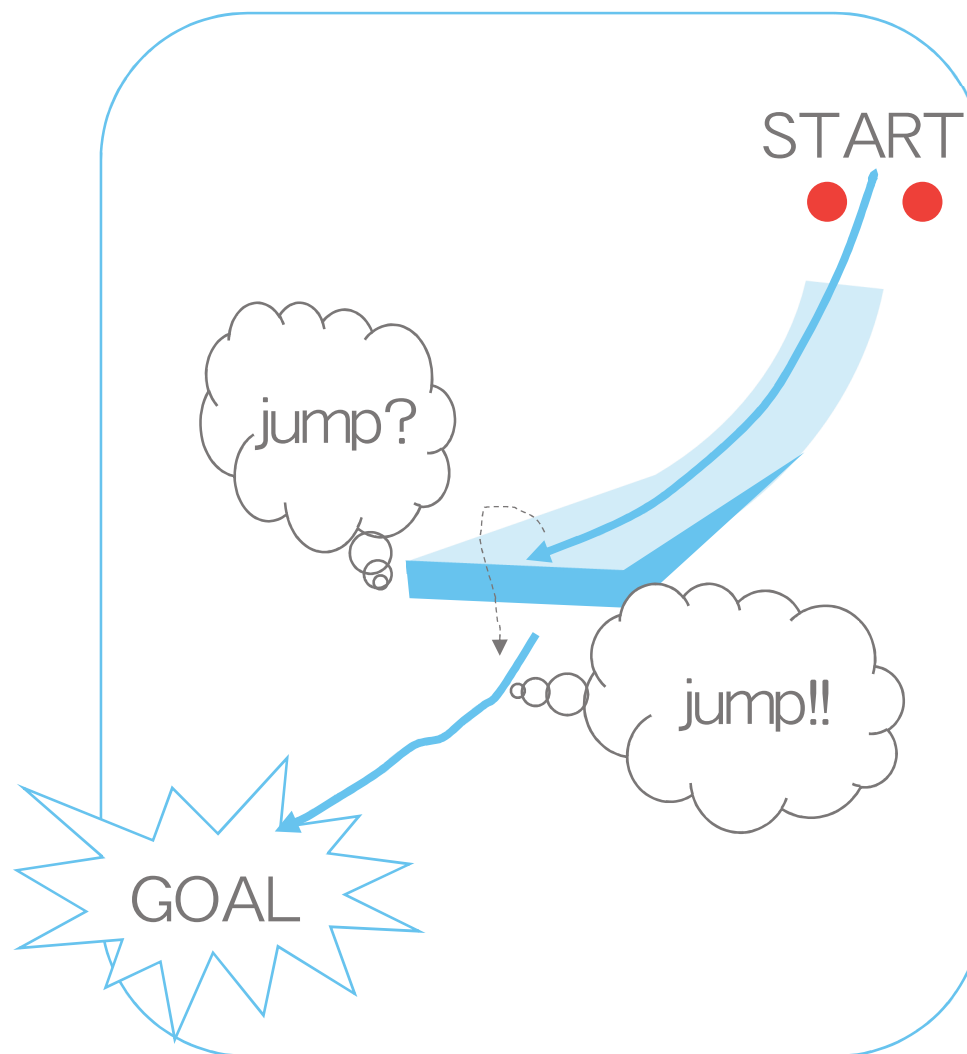
- ・滑走回数は 1 回
- ・制限タイムは無し

コース設定

- ・全長 10m(幅 5m)
- ・アプローチ 5m 程度
- ・斜度 10 度(緩斜面)
- ・ジャンプ台は H20/W100 程度
- ・マイナスカントであること

検定基準

- ・直滑降からのジャンプ
- ・飛距離は問わない
- ・踏切の動作が感じられること
- ・転倒しないで安全に停止すること



StepSki! 種目概要

種目 1. ゲートで制限されたコースでのタイムアタック				
	タイム制限	スタンス	ストック使用	備考
Basic-1	3 分以内	問わない	問わない	<ul style="list-style-type: none"> ・設定されたすべてのゲートを通過する ・自力による滑り出しと停止転倒した場合、自力で続行できればよい
Basic-2	1 分以内	問わない	問わない	
Basic-3	30 秒以内	初歩的の平行 or 開いたり、閉じたり	使用	

種目 2. ストップと再スタート、ジャンプ	
Basic-1	・定められたストップゾーン内で直線走行中の停止と再スタート
Basic-2	・定められたストップゾーン内でターン中の停止と再スタート
Basic-3	・小さなジャンプ台でのジャンプ 踏みきる意識と安定した着地距離は問わない