



## Basic-1 (ハの字直滑降)

- ★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

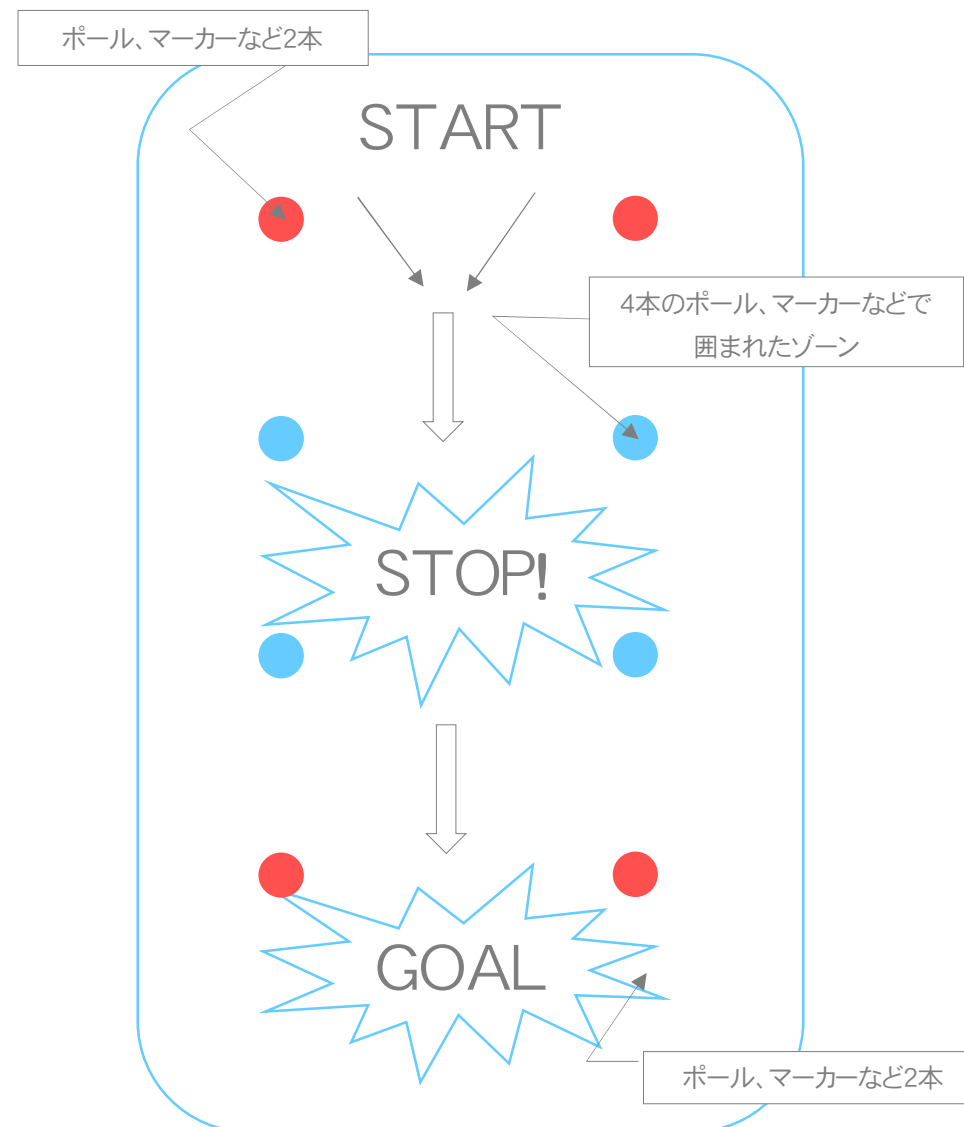
- ・ 滑走回数は 1 回
- ・ 制限タイムは無し

### 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

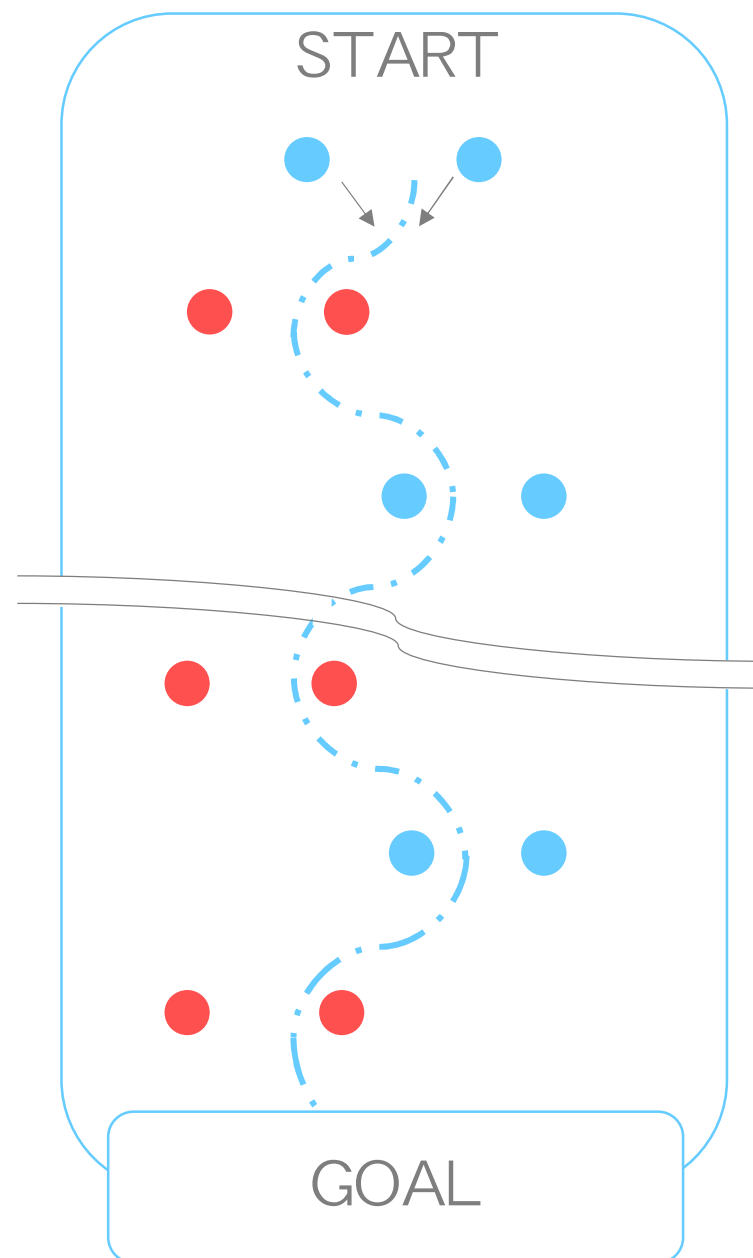
### コース設定

- ・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

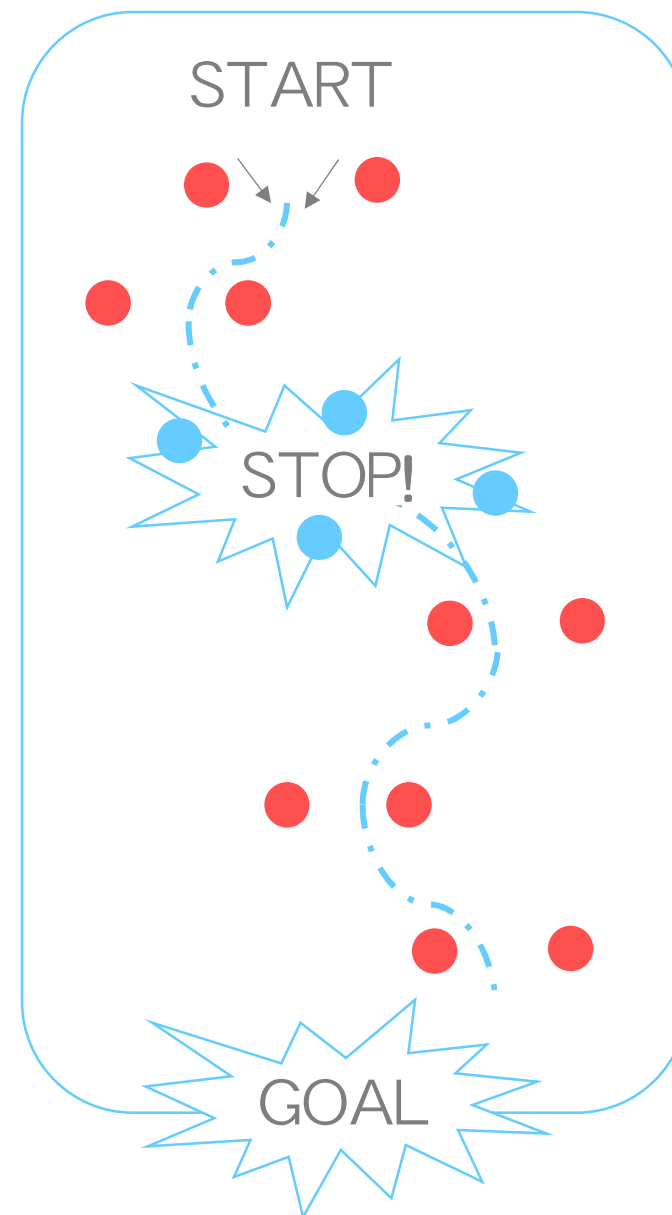
- ・滑走回数は1回
- ・制限タイムは無し

### 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

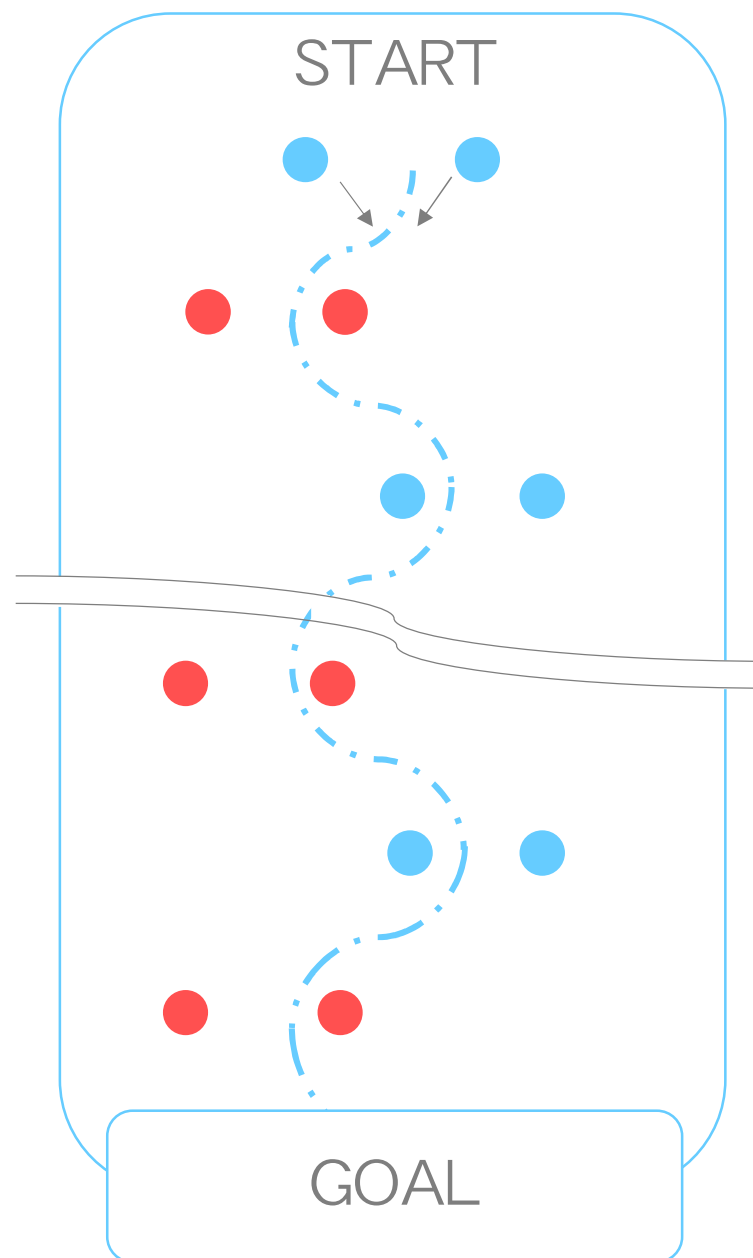
### コース設定

- ・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-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

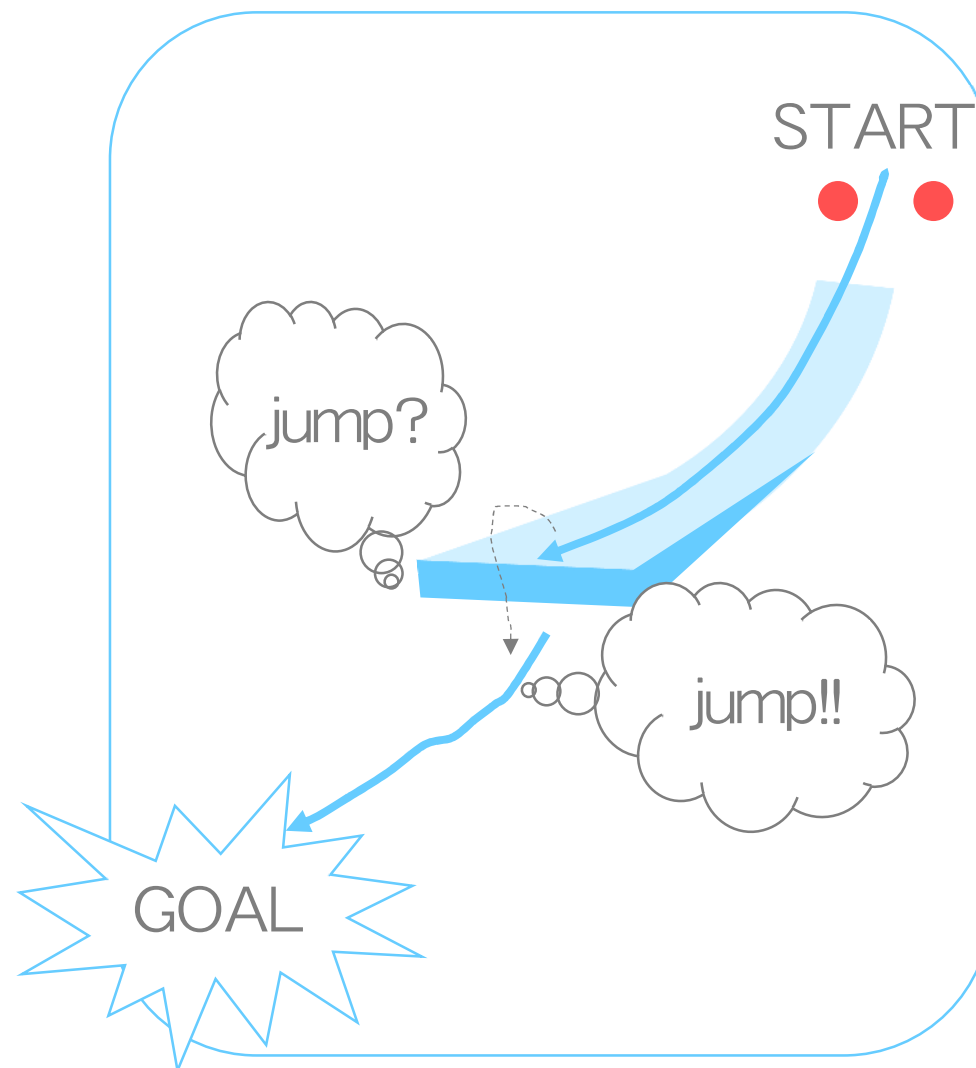
- ・滑走回数は 1 回
- ・制限タイムは無し

### 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



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
<b>Basic-2</b>	1 分以内	問わない	問わない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設定されたすべてのゲートを通過する</li> <li>・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</li> </ul>
<b>Basic-3</b>	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	
<b>Basic-1</b>	・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
<b>Basic-2</b>	・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
<b>Basic-3</b>	・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

※Basic-1 の検定は 1 種目となります。