

双板滑雪大众技术等级标准

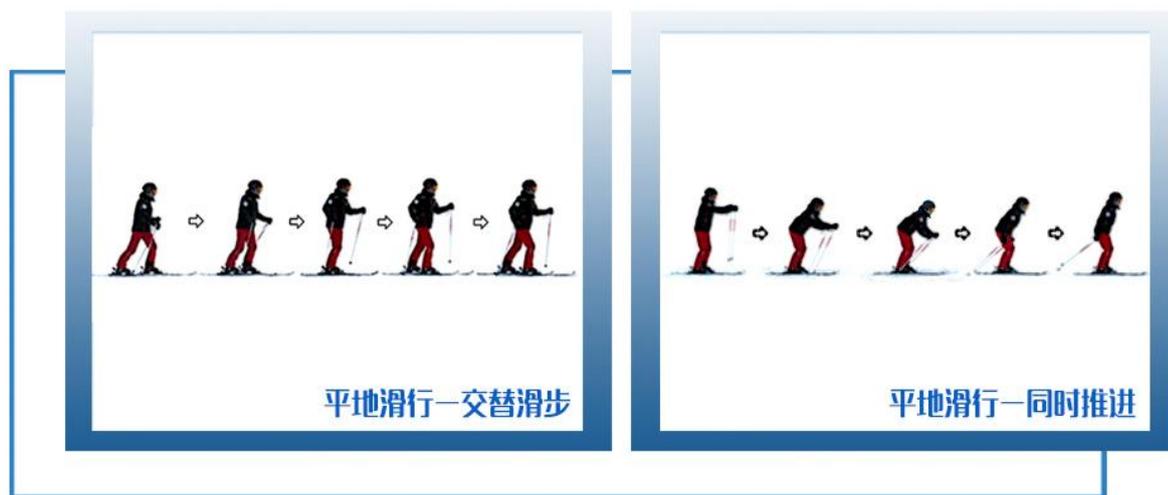
国家体育总局冬季运动管理中心

2019年6月

1 级（初级滑雪者级别）



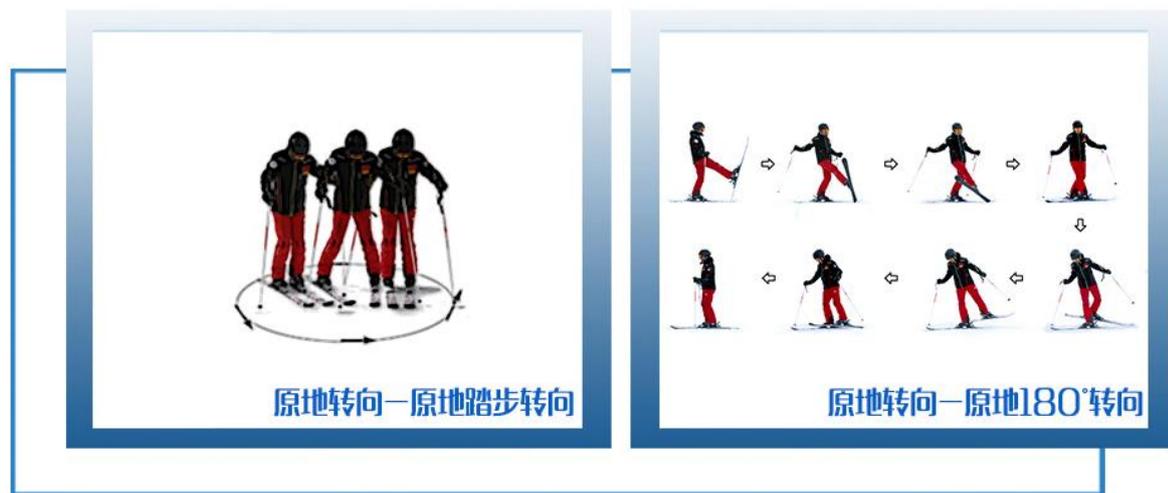
平地



①平地滑行技术：在平地采用交替滑步或同时推进技术完成滑行。



平地

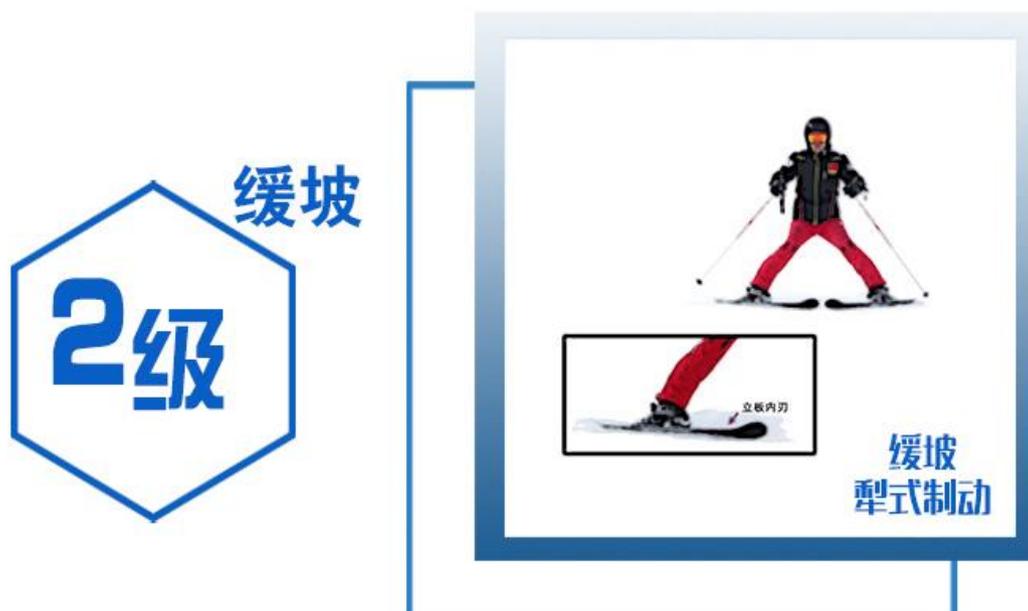


②原地转向技术：在平地完成原地踏步转向或原地 180° 转向。

2级（初级滑雪者级别）

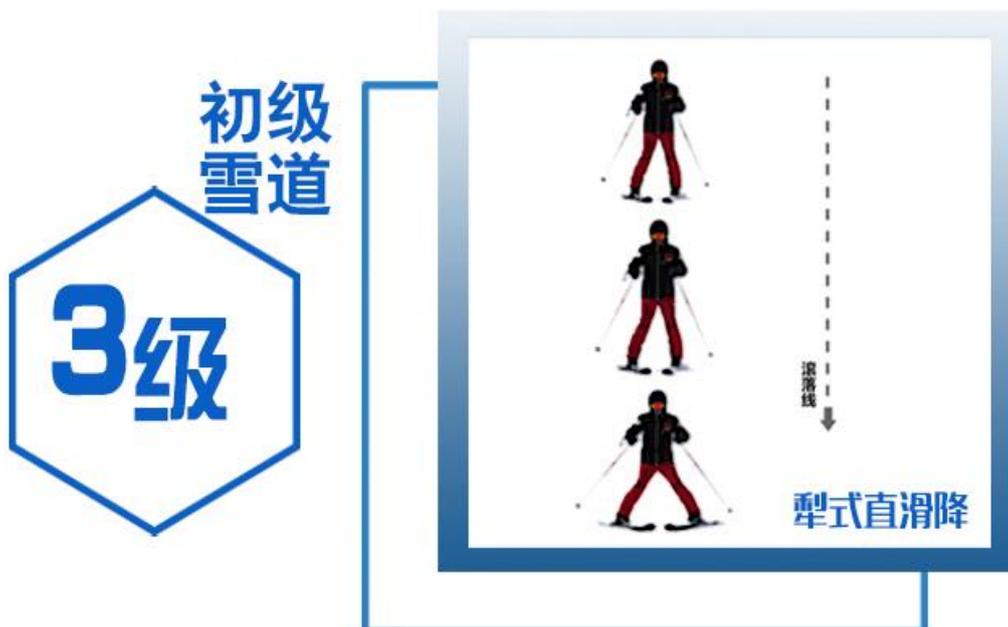


①缓坡平行直滑降：双板平行向坡下直线滑行，双腿微屈以适应随时变化的速度和地形，下滑至平地自然停止。



②缓坡犁式制动：在缓坡平行直滑降的基础上，控制板头间距，逐渐推开板尾，板形呈犁式，立刃减速滑行至完全停止。

3级（初级滑雪者级别）

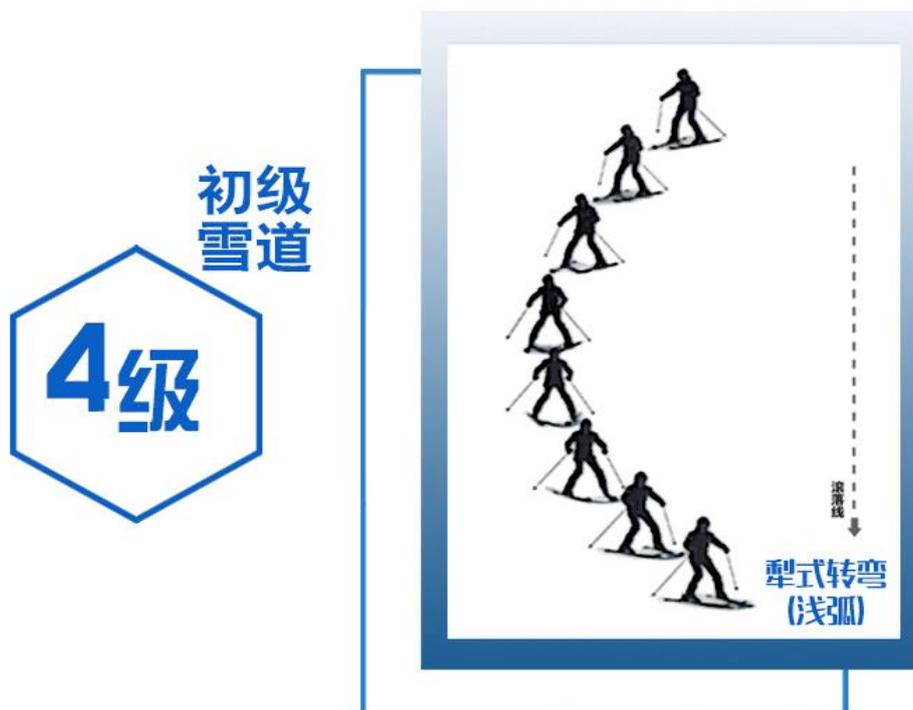


①犁式直滑降：保持犁式板形，面朝山下沿滚落线方向匀速直滑降。



②犁式制动：在犁式直滑降基础上，控制板头间距，逐渐推开板尾，加大立刃角度，减速滑行至完全停止。

4级（初级滑雪者级别）

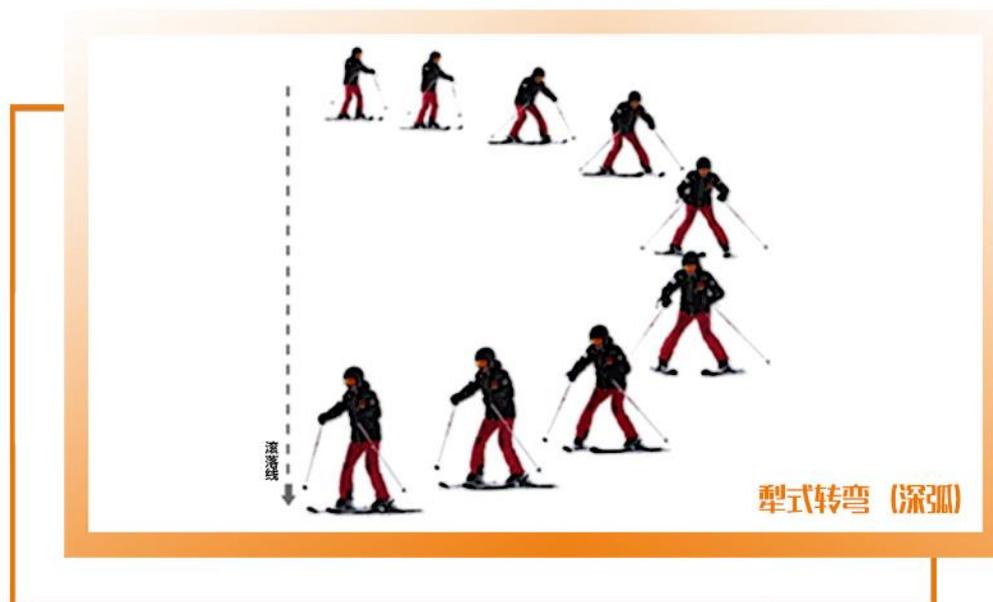


①犁式转弯（浅弧）：由犁式斜滑降开始，重心移向转弯的外侧板，完成小幅度C形转弯；重心回到中间，进入下一个斜滑降；重心移向另一侧雪板，继续完成小幅度C形转弯；连续转弯使滑行轨迹呈S形。

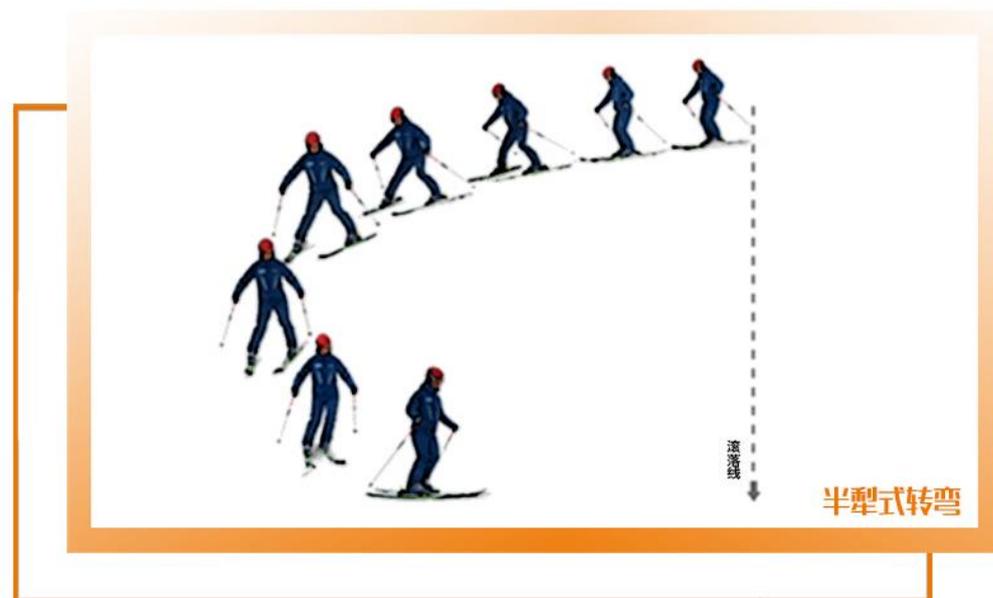


②犁式倒滑：面朝山上双板呈“V”字，用板刃刻住雪面，减小立刃角度和雪板开角，匀速下滑；倒滑过程中，注意观察山上和山下的情况。

5级（中级滑雪者级别）

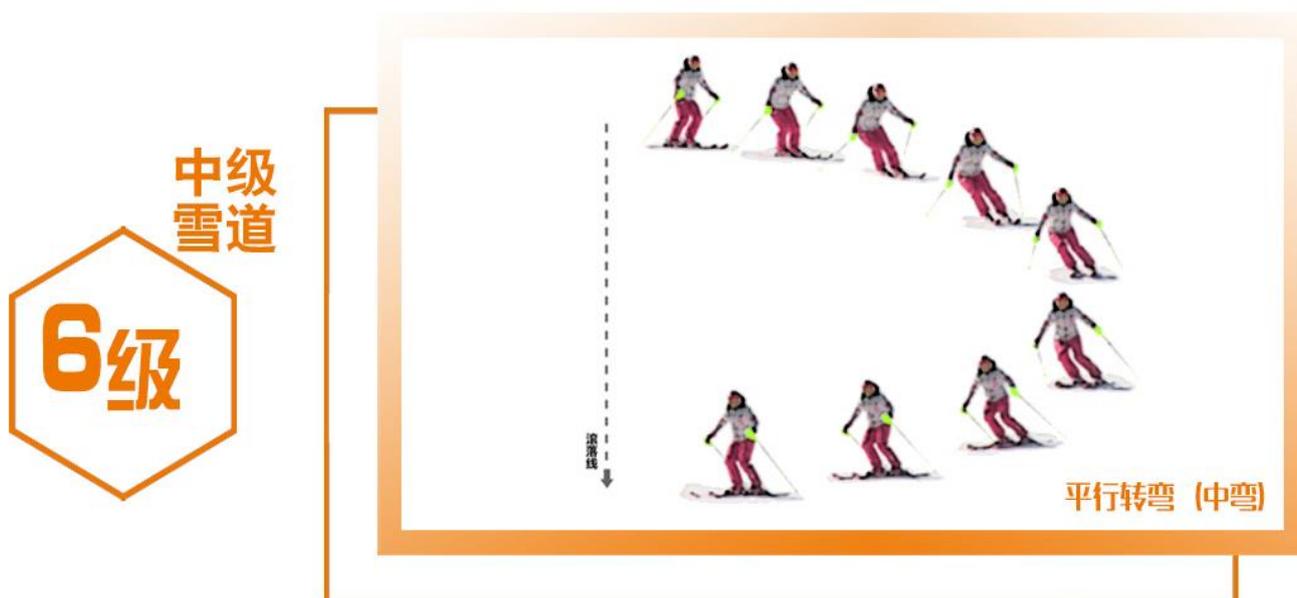


①犁式转弯（深弧）：在犁式转弯（浅弧）的基础上，入弯时降低身体重心，加大外侧板压力；转弯时雪板立刃旋转；出弯时调整身体重心释放压力，并快速完成重心转换，进入下一次转弯。



②半犁式转弯：由犁式斜滑降开始，转弯时外侧板承重，内侧板收向外侧板直至平行；出弯后逐渐推开板尾呈犁式，进入下一个犁式斜滑降。

6级（中级滑雪者级别）



①平行转弯（中弯）：由平行斜滑降开始，入弯前重心降低并向圆心横向移动；转弯时双板立刃旋转；出弯时重心向前、向上，迅速调整身体姿态进入下一次转弯；连续中弯滑行。



②正滑转倒滑：双板平行直滑降，身体带动雪板旋转 180°，板尾朝向山下继续滑行；倒滑过程中，注意观察山上和山下的情况。

7级（中级滑雪者级别）

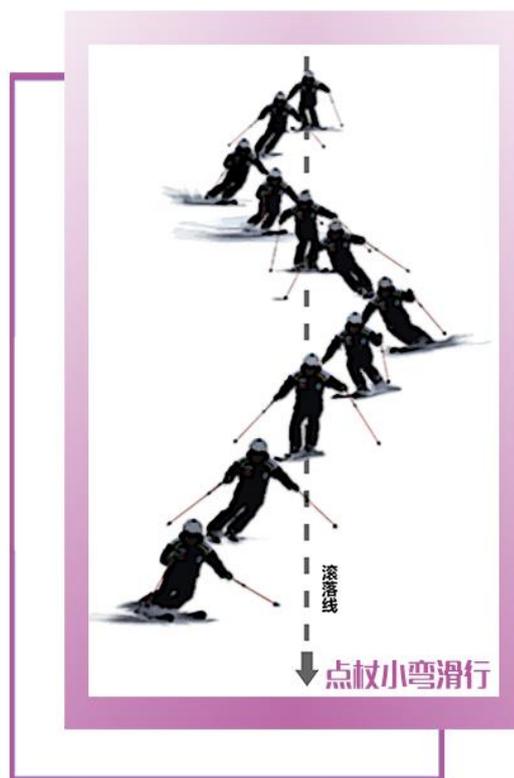


①大弯滑行：由平行斜滑降开始，入弯前重心降低并向圆心横向移动；转弯时双板立刃旋转，保持大弯高速滑行；出弯时重心向前、向上，迅速调整身体姿态进入下一次转弯；连续大弯滑行。



②倒滑转正滑：板尾朝向山下，双板平行直滑降，身体带动雪板旋转 180°，板头朝向山下继续滑行。

8级（高级滑雪者级别）



①点杖小弯滑行：平行斜滑降开始，通过点杖快速完成重心移动和雪板旋转，连续小半径转弯滑行。



②变向横滑降：横滑降过程中，下肢带动雪板旋转180°，连续不断变换雪板方向使雪板与滚落线垂直，持续横滑降。

9级（高级滑雪者级别）

高级
雪道

9级



①大弯刻滑：在大弯滑行的基础上，控制双板立刃刻滑，保持大弯高速滑行。

蘑菇
雪道

9级



②蘑菇道雪滑行：蘑菇雪道选择合适的滑行线路，双腿并拢向下滑行，通过点仗完成快速灵活的转向。

双板滑雪大众技术等级考试内容

	1 级	2 级	3 级	4 级	5 级	6 级	7 级	8 级	9 级
安全常识	滑雪者行为规则，雪道难度等级标识、提示类标识、禁止类标识和危险类标识。								
平地 和缓 坡技 术	平地滑行技术	缓坡 平行直滑降							
	原地转向技术	缓坡犁式制动							
雪道 技术			犁式直滑降	犁式转弯 (浅弧)	犁式转弯 (深弧)	平行转弯 (中弯)	大弯滑行	点杖小弯滑行	大弯刻滑
			犁式制动	犁式倒滑	半犁式转弯	正滑转倒滑	倒滑转正滑	变向横滑降	蘑菇雪道滑行
考试 雪道	平地	缓坡	初级雪道	初级雪道	中级雪道	中级雪道	中级雪道	高级雪道	高级雪道 蘑菇雪道

注：标红内容为每级考试的核心技术。