

单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）



①单脚平地滑行：保持基本站姿，前脚固定在雪板上，后脚蹬地滑行。



②安全摔倒与站起：在滑行中迅速降低身体重心主动摔倒，同时采取有效方式保护自己；摔倒后根据情况调整身体位置，选择合适的方式站起。

2级（初级滑雪者级别）



①前/后刃J形转弯（J turn）：由直滑降开始，向雪板前刃施压，使滑行轨迹向前刃方向转动，待雪板与滚落线垂直，面向山上自然停止，完成前刃J形转弯；或脚尖勾起，向雪板后刃施压，使滑行轨迹向后刃方向转动，待雪板与滚落线垂直，面向山下自然停止，完成后刃J形转弯。



②前/后刃横滑降（推坡）（Side slipping）：雪板与滚落线垂直，用前刃或后刃刻住雪面，调整板刃与雪面角度，沿滚落线匀速滑降。

3级（初级滑雪者级别）

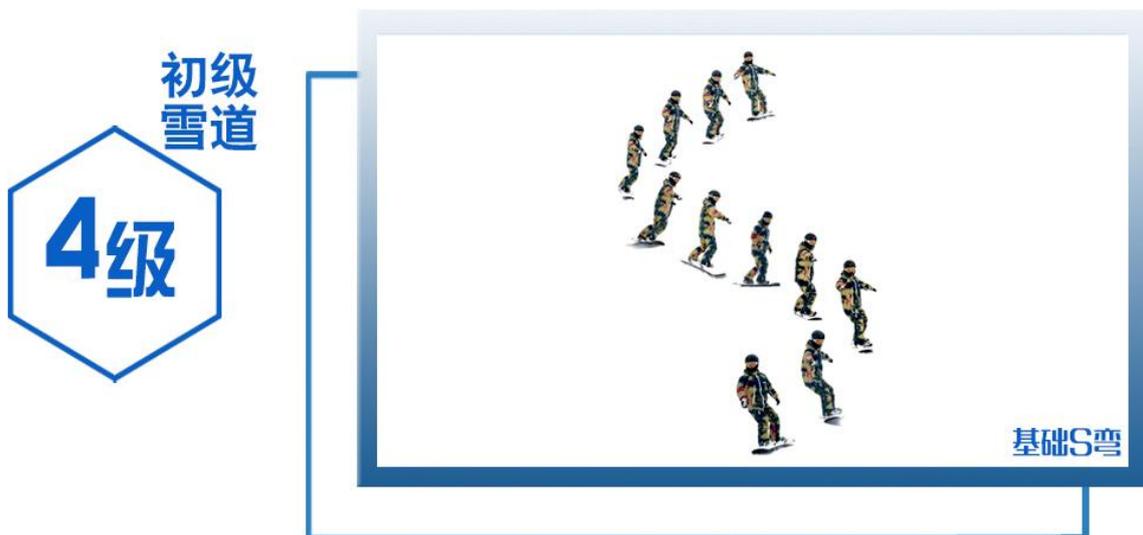


①前/后刃Z字滑降（Floating leaf）：在前/后刃横滑降基础上，调整板头或板尾与滚落线呈一定夹角，使雪板向一侧斜滑降，立刃停止后，再向另一侧斜滑降，使滑降轨迹呈Z字形。

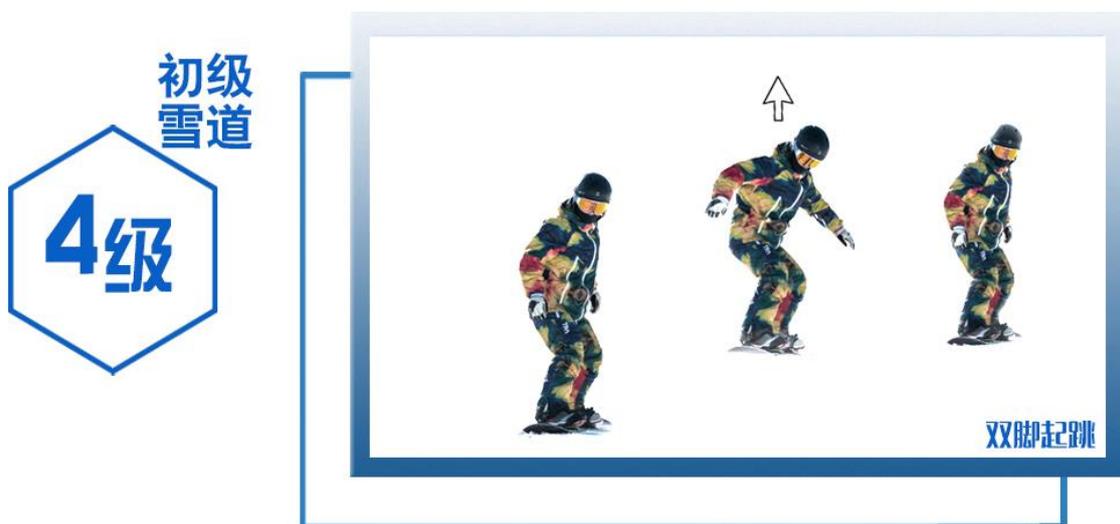


②阶梯式斜滑降（Garland）：由前刃或后刃斜滑降开始，前脚带动雪板转向山下，趋近直滑降，然后马上转回继续斜滑降，反复几次，使滑行轨迹呈阶梯状。

4级（初级滑雪者级别）



①基础 S 弯 (Skidded turn): 斜滑降开始, 将正、反两个 C 形转弯连接起来, 形成 S 形的滑行轨迹。



②双脚起跳 (Hop): 滑行过程中, 双脚同时发力向上起跳, 空中团身, 然后双脚同时落地缓冲, 继续滑行。

5级（中级滑雪者级别）



①板头平衡 (Tail Press): 滑行中, 将身体中心移向板头, 抬起板尾, 惯性滑行。

②板尾平衡 (Nose Press): 滑行中, 将身体中心移向板尾, 抬起板头, 惯性滑行。



③正反脚基础 S 弯 (Switch skidded turn): 正脚基础 S 弯滑行中, 旋转雪板 180°, 继续进行反脚基础 S 弯滑行。

④上下体分离式急停 (Speed check): 滑行中前肩始终朝向滑行方向, 转髋并带动雪板转动, 使雪板与滑行方向垂直, 加大立刃角度并急停。

6级（中级滑雪者级别）



①板头起跳 (Nollie): 滑行中, 重心前移压向至板头, 后腿拉动板尾向上抬起, 前腿迅速蹬动起跳, 空中团身收板, 然后双脚同时落地缓冲, 调整重心继续滑行。

②板尾起跳 (Ollie): 滑行中, 重心后移压向至板尾, 前腿拉动板头向上抬起, 后腿迅速蹬起跳, 空中团身收板, 然后双脚同时落地缓冲, 调整重心继续滑行。



③直线飞跃 (Straight Air): 目视前方起跳点, 助滑并保持足够速度, 起跳前降低身体重心, 到达起跳点时迅速蹬动并向上跳起, 空中团身将雪板拉向胸前, 目视着陆点, 伸展身体双脚同时落地缓冲, 调整重心继续滑行。

7级（中级滑雪者级别）



①跳转（内/外）180°（Front side/Back side 180°）：助滑并保持足够速度，起跳前降低身体重心，到达起跳点时迅速蹬动跳起，前肩向胸（或背）的方向转动并带动整个身体，空中团身收板完成向内（或向外）180°转向，着陆时伸展身体，双脚同时落地缓冲，调整重心继续滑行。



②铅笔弯刻滑（Pencil line）：在基础S弯的基础上，立刃完成中弯滑行，整个滑行轨迹看起来像铅笔一样纤细。



③空中抓板(Grabs)：直线飞跃时，在空中加大收板力度，完成抓板动作。

8级（高级滑雪者级别）



①箱式道具横毗 (box board slide): 助滑后跳上道具, 下体旋转使雪板垂直于箱体, 用板底接触道具并滑向末端, 离开道具着陆时, 迅速将板头调整回滑行方向。

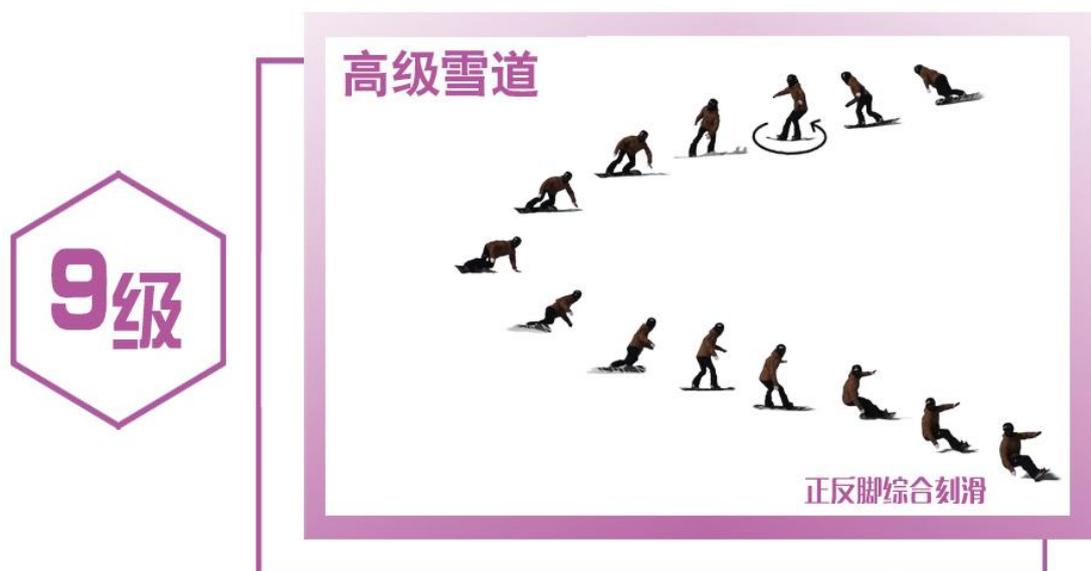


②小半径和大半径刻滑 (Short Radius and Big Radius carved turn): 在刻滑基础上, 快速连续完成小半径转弯, 控制雪板逐渐加大转弯半径, 完成大半径刻滑。

9级（高级滑雪者级别）



①跳转（内/外）360°（Frontside/Backside 360）：利用地形，在跳转 180°基础上，加大腾空高度和转体速度，空中完成 360° 转体，落地缓冲并继续滑行。



②正反脚综合刻滑 (Free carving)：正脚刻滑，滑行中旋转 180° 成反脚刻滑，继续滑行。

单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	单脚 平地滑行								
	安全摔倒 与站起								
初级 雪道 技术		前/后刃 J形转弯	前/后刃 Z字滑降	基础S弯	板头平衡				
		前/后刃 横滑降	阶梯式 斜滑降	双脚起跳	板尾平衡				
中级 雪道 技术					正反脚 基础S弯	板头起跳	跳转（内/ 外）180°		
					上下体分 离式急停	板尾起跳	铅笔弯刻滑		
公园 技术						直线飞跃	空中抓板	箱式道具 横毗	跳转（内/ 外）360°
高级 雪道 技术								小半径和 大半径刻滑	正反脚 综合刻滑

注：标红内容为该级别考试的核心技术。