

# REGLEMENT JUGES SKI FREESTYLE

**Saison 2018/2019**

**(révisé en octobre 2018)**

**« Nous, juges, promettons de juger toutes les compétitions en toute impartialité, en respectant les règles et les règlements.**

**Nous nous engageons à juger toutes les compétitions, sans donner aucune faveur à un coureur, en fonction de son club, de son genre, de son classement ou de ses performances, lors d'une compétition présente ou passée. Nous jugerons indépendamment, chaque run, sur le mérite de la performance observée, sans avis préconçu ni attente.»**

## Table des Matières

### **6200**      **BOSSES EN SIMPLE**

6201	Définition	2
6202	Notation	2
6203	Procédure de notation	2
6204	Critères de jugement	3

### **6300**      **BOSSES EN PARALLELE**

6301	Définition	12
6302	Tirage des paires	12

6303	Procédures de notation	12
6304	Procédures de jugement des bosses en parallèle	12
6305	Procédures spéciales bosses en parallèle	13

## **6200 BOSSES EN SIMPLE**

### **6201 Définition**

L'épreuve de Bosses consiste en une descente de ski libre sur une piste à forte déclivité parsemée de nombreuses bosses, jugée sur la technique de virage, les sauts et la vitesse.

Se référer à ICR 3060.2.1 en ce qui concerne les qualifications et les finales.

### **6202 Notation**

**6202.1 Technique** : représentant 60 % du score. Maximum 60 points

**6202.2 Sauts** : représentant 20 % du score. Maximum 20 points

**6202.3 Vitesse** : représentant 20 % du score. Maximum 20 points

### **6203 Procédure de notation**

#### **6203.1 Jury à 7 juges**

Les juges évalueront la performance du compétiteur en utilisant un système de notation réparti comme suit :

##### **6203.1.1 Juges technique**

Cinq juges doivent évaluer indépendamment la performance du compétiteur selon les critères de jugement décrits en 6204.1.(Pour les virages) et 6204.2 (pour les déductions)

La note technique la plus haute et la plus basse ainsi que la plus haute et la plus basse note de déductions sont éliminées. Les six notes restantes ( trois notes techniques et trois notes de déductions, sont combinées pour donner la note virages finale, incluant les déductions. ( A noter que la note de déductions est toujours une note négative.)

##### **6203.1.2 Juges saut**

Deux juges doivent évaluer indépendamment les sauts du compétiteur selon les critères du saut décrits en 6204.4.3.

La note finale correspond à la moyenne des deux notes, poussée à deux décimales.

Note totale saut = 10.0 (max) x 2 sauts = 20.0 (max) par run

##### **6203.1.3 Temps**

Les points vitesse seront calculés comme dans le JH 6204.4

#### **6203.1.4 Note finale**

La moyenne des deux notes saut est additionnée au total des trois notes techniques retenues ce qui donne la note totale des juges. Les points vitesse sont calculés et doivent être additionnés à la note totale des juges afin de déterminer la note finale du compétiteur.

#### **6203.2 Jury à 5 juges**

Les juges évalueront indépendamment la performance du compétiteur en utilisant un système de notation réparti comme suit :

##### **6203.2.1 Juges technique**

Trois juges doivent évaluer indépendamment la performance du compétiteur selon les critères de jugement décrits en 6204.1.(virages) et 6204.2 (déductions)

Les trois notes sont additionnées.

Score total = 20.0 x 3 juges = Max 60.0 points

##### **6203.2.2 Juges saut**

Deux juges doivent évaluer indépendamment les sauts du compétiteur selon les critères du saut décrits en 6204.2.

La note finale correspond à la moyenne des deux notes, poussée à deux décimales.

Note totale saut = 10.0 (max.) x 2 sauts = 20.0 (max) par run

##### **6203.2.3 Time**

Idem à 6204.4

##### **6203.2.4 Note finale**

La moyenne des deux notes saut est additionnée au total des trois notes technique ce qui donne la note totale des juges. Les points vitesse sont calculés et doivent être additionnés à la note totale des juges afin de déterminer la note finale du compétiteur.

#### **6204 Critères de jugement**

##### **6204.1 Technique (60 % de la note) Min. = 0,1 / Max. = 20.0**

Les critères de jugement technique correspondent à l'évaluation de l'habilité du concurrent à descendre dans les bosses. La technique dans l'épreuve de bosses se réfère aux changements rythmés de direction d'un côté à l'autre de la ligne de pente en utilisant une technique de ski adaptée à celle-ci, agressive mais contrôlée.

Le compétiteur doit être jugé du moment où il franchit la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée.

##### **Considérations techniques :**

Un contrôle parfait doit être obtenu après chaque saut, impliquant des virages contrôlés. Il est important de regarder la direction lors de la réception. Le saut est noté jusqu'au retour du contrôle. Les virages commencent à être notés lorsque la direction à la réception, a changée. Donc le relais entre les juges saut et virages se fait dès que les skis changent de direction après la réception.

##### **6204.1.1 Ligne de pente**

La ligne de pente se définit comme le chemin le plus court entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée. Pour éviter toutes déductions pour des déviations de la ligne de pente, le compétiteur doit rester dans la ligne choisie au passage de la porte de départ. Le compétiteur aura des déductions liées à son changement de ligne de pente comme indiqué dans le manuel de juge 6204.2 incluant les dérives latérales durant un saut. Se réceptionner sur le haut de la bosse est une déviation par rapport à la ligne de pente.

## **6204.1.2 Carving**

### **6204.1.2.1 Généralités**

Un bon virage carvé est un virage dans lequel le talon du ski suit exactement la trajectoire prise par la spatule du ski. Le ski amont (par rapport au virage précédent) est en appui intérieur à l'entrée du virage, avec le poids du skieur placé bien sur l'avant de ce ski. Cette manœuvre fléchit le ski dans une courbe dont le rayon est déterminé par l'angulation du ski, sa ligne de côte et l'intensité du fléchissement agissant sur le ski. L'autre ski doit se déplacer de la même manière de façon à produire une courbe similaire, avec le poids agissant sur le côté extérieur. La flexion du ski sera d'autant plus intense que le skieur mettra d'appuis sur le bord du ski attaquant la face de la bosse.

Comme le montre la figure ci-dessous, dans un virage carvé, il n'y a pas de dérapage/glisement latéral du ski et la neige ne présente qu'une faible résistance au frottement du bord du ski. Le résultat de ce faible niveau de frottement entre la neige et le ski est une optimisation de la vitesse et un meilleur contrôle de cette vitesse par le skieur.

Le rayon du virage sera déterminé par l'inclinaison de la pente. Une forte déviation de l'axe ski/pente à l'entrée de la bosse aura un impact sur la qualité de la note, étant assimilé à un braquage et donc une réduction de la notation concernant la ligne de pente. La forme globale des virages devra varier en fonction de l'espacement des bosses.

### **6204.1.2.2 Position du Skieur pour le Carving dans les Bosses**

- Un virage carvé, selon ces critères, demande moins d'effort et donne un niveau supérieur de contrôle et de stabilité.
- Le virage est initié par la pression des genoux et des chevilles qui agissent sur le mouvement de torsion du ski, simultanément au début de l'extension.
- Au milieu du virage (quand les skis sont sur les carres et que les spatules sont faces à la pente), les spatules prennent appui, sur la face avant de la bosse.
- L'absorption est utilisée pour maintenir l'équilibre et contrôler la pression mise sur les skis et devra correspondre à la forme et à la taille de la bosse, pour optimiser le contact ski/neige.
- La rotation au niveau du haut des jambes est minimale, les pieds demeurent sous l'axe épaules, hanches dans les deux axes avant/arrière et latéral. Les genoux restent fléchis.
- Les jambes doivent être rassemblées ou, au moins, dans une position identique tout au long de la descente.
- Tous changements de ces équilibres et de ces positions seront associés à une mauvaise technique de virage.
- L'angulation de la partie basse des jambes contrôle le rayon du virage. La précision de l'engagement de cette angulation déterminera la «pénétration» du ski contre la bosse.
- Les mouvements doivent être symétriques et identiques des deux côtés, spécialement :

- le planter du bâton (timing et emplacement du planter sur la bosse). Un double planter de bâtons sera pénalisé.
- le mouvement des bras (peu de mouvement est préférable mais s'il y a mouvement, il doit être symétrique)
- la forme et courbure des virages : sont-ils adéquats par rapport à l'inclinaison de la pente et de l'espace entre les bosses ?
- la position des pieds par rapport au corps (est-ce que les pieds se déplacent à l'extérieur de l'axe central du corps lors du virage ?)

### 6204.1.2.3 Illustrations / références

Illustration d'un virage parfaitement carvé

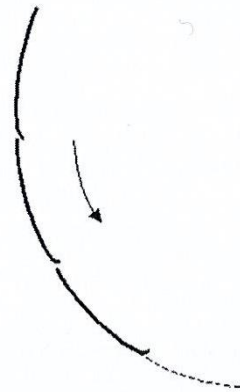
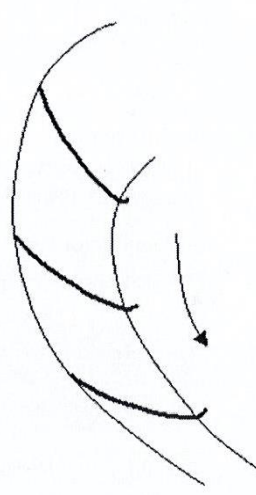


Illustration d'un virage en dérapage. En contraste, la figure ci-contre représente un virage exécuté en dérapage avec un déplacement latéral du ski.



Le chemin parcouru par le ski implique de présenter le dessous du ski contre la face avant de la bosse. Ceci apparaît lorsque le skieur tourne ses skis de façon trop brusque pendant le virage et ainsi présente l'appui de ses skis sur le côté de la bosse, à l'inverse du mouvement idéal qui préconise un appui du côté interne de la spatule contre l'avant de la bosse. Ce type de virage crée un déplacement latéral du ski après pivot tout au long du virage.

Néanmoins, parfois, il peut arriver qu'un certain niveau de dérapage au moment de l'initiation du virage ne soit inévitable, mais la clé pour minimiser cet impact est de réduire la résistance ski/neige afin de terminer le virage proprement. Ceci afin de contrôler la vitesse et l'équilibre pour réussir un virage carvé selon les critères définis.

### 6204.1.3 Absorption-Extension

Le skieur doit suivre la forme de la bosse par l'absorption depuis le début jusqu'au haut de la bosse. L'extension commence juste après le haut de la bosse, puis suit aussi la forme de la bosse. La pression entre les skis et la neige doit rester la même durant ces deux phases d'absorption et d'extension, absorption quand le skieur monte sur la bosse et extension quand il descend la bosse. En plus, le skieur doit utiliser de façon agressive l'appui sur la bosse pour engager le virage en carving, plutôt que d'attendre la bosse.

### 6204.1.4 Haut du corps

La tête doit rester sans mouvement, le regard devant. La poitrine doit aussi rester droite et dans une position naturelle. Les mains restent devant le corps dans une position naturelle. Le planter de bâton doit être léger avec un mouvement du poignet vers l'avant.

#### 6204.1.4.1 Echelle de notation

Excellent	18.1 - 20.0
Très bien	16.1 - 18.0
Bien	14.1 - 16.0
Mieux que la moyenne	12.1 - 14.0
Correct	10.1 - 12.0
Moins que la moyenne	8.1 - 10.0
Mauvais	4.1 - 8.0
Très mauvais	0.1 - 4.0

#### 6204.1.4.2 Course de bosses

Une piste divisée en 11 jeux de portes incluant la porte de départ et la porte d'arrivée (chaque porte représente 1/10 de la course).

### 6204.2 Déductions points techniques

La catégorie «déductions» est utilisée pour toutes les fautes faites durant le run :

6.0	Tout arrêt complet.
4.1 - 5.9	Chute complète sans arrêt ou interruption/dérapiage important dans la ligne de pente ou à travers la piste allant presque à un arrêt complet.
2.9 – 4.0	Gros contact neige ou roulade avant, sans arrêt ou interruption ou gros dérapage pour réduire la vitesse.
2.1 – 2.8	Contact neige moyen sans arrêt.
0.1 – 2.0	Petit contact neige sans arrêt, petits déséquilibres, déviation de la ligne de pente, speed check, double planter de bâton , shooting.

#### Définitions

- Petits accrocs
- Changements de ligne : référence 6204.2.1
- Speed check : contrôle de la vitesse avant un saut.
- Important dérapage :  
section de piste sans virage, (avec les skis perpendiculaires à la piste), ou pas skiée (max 2.0 points par section)
- Shooting :  
sections de piste sans virage (skis droits dans l'axe de pente) ou pas skiées (max 2.0 points par section)
- Petite touchette :  
contact avec la neige d'une main ou les deux
- Moyenne touchette :

- contact avec la neige des hanches ou des bras
- Grosse touchette :  
back slap, chute de côté, roulade avant
  - Chute complète :  
contact du corps entier, pas de poids sur les skis
  - Arrêt complet :  
un arrêt complet pour quelque raison que ce soit

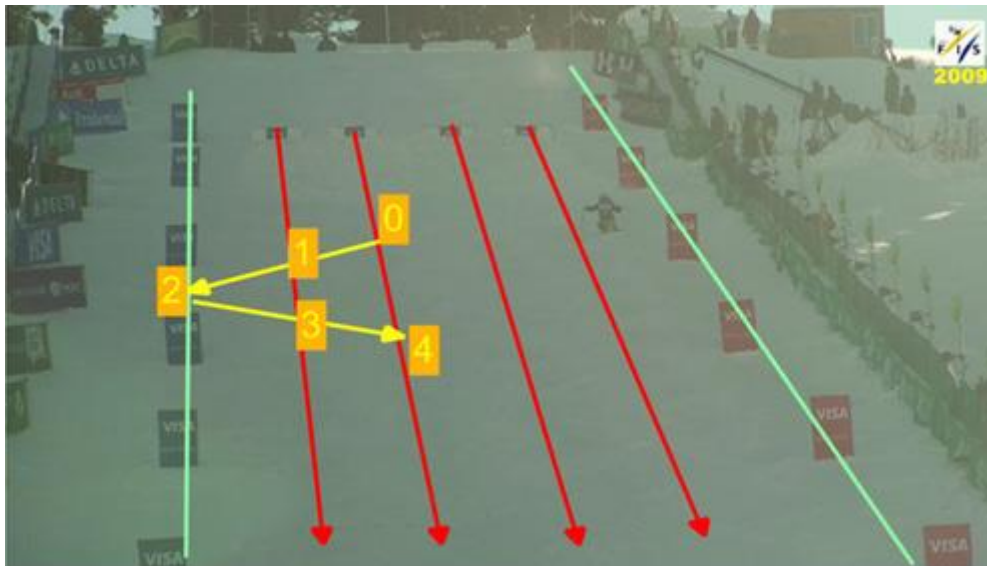
**Notes sous forme d'exemples :**

1. Un compétiteur perd le contrôle, reste en appui talon avec aucun virage sur 2 portes de contrôle :  
Dédution = 4.0 ( 2.0 par portes de contrôle pour shooting)
2. Un compétiteur perd l'équilibre après un saut et fait un Back slap et reprend le ski immédiatement sans changement de ligne  
Dédution = de 2.9 à 4.0
3. Un compétiteur fait une chute complète et dérape sur 2 portes de contrôle et a un arrêt complet et ensuite reprend le ski  
Dédutions = 5.3 (chute) + 4.0 ( 2.0 x portes de contrôle non skiées) + 6.0 (arret complet) = 15.3 !!!

**6204.2.1 Autres déductions**

Dédutions des points en technique virages sont pour des erreurs spécifiques dans la course. Les changements de ligne vont aussi faire partie des déductions comme noté ci-dessous :

Une déduction de 1.6 sera appliquée à chaque changement de ligne de pente.



Les autres déductions prendront en compte la cause de la déviation.

Les changements de ligne peuvent être complets ou pas et seront notés en fonction.

Un compétiteur qui revient à sa ligne initiale ne sera PAS pénalisé pour un deuxième changement de ligne.

Si il y a plus d'un changement de ligne de pente, le compétiteur pourra revenir dans l'une des lignes sans recevoir de déduction supplémentaire.

Dans l'image ci-dessus, le compétiteur commence au point 0 et se déplace au point 2 et recevra pour cela une déduction de 3.2 ( 1.6 x 2).

Le coureur pourra revenir au point 4 sans recevoir de nouvelle déduction.

**Pour cet exemple, le total des déductions sera :**

Déductions = 1.2 + 3.2 + 4.0 = 8.4

→ 1.2 (...pour la faute initiale) + 3.2 (2 x 1.6...pour 2 changements de ligne complets) + 4.0 ( 2.0 x 2...pour 2 sections non skiées).

### **6204.3 Saut ( 20 % de la note) Min. = 0.0 / Max. = 10 (par saut)**

Le jugement des sauts se divise en deux parties, FORME et DIFFICULTE.

Le saut sera évalué sur sa forme sur 10 points avec un quotient de difficulté basé sur les manœuvres exécutées (se référer au point 6204.4.5)

#### **6204 3.1 Groupes de saut**

Les sauts dans les bosses sont répertoriés dans différents groupes :

1. Sauts périlleux (back, front, saltos avec ou sans vrilles) : seuls les simples sauts périlleux sont autorisés.
2. Loop (Costal) : seuls les simples sont autorisés.
3. Rotations sur l'axe vertical (Helicoptères /360, 540, 720, 1080) : une rotation peut inclure jusqu'à trois positions et/ou un grab
4. Rotations désaxées (Dspin, Cork, Loop full, Rodéo, Misty, Flat spin, Bio)Misty) : les désaxés incluant toutes les manœuvres traditionnelles simples ou multiples, (360/540/720.....)
5. Sauts droits (Spread Eagle, Kosak, Zudnik, Daffy, Back Scratcher, Mule Kick, Iron Cross, Twister etc.... simples à quintuples) : les sauts droits comprennent tous les sauts effectués sur l'axe vertical sans rotation. Ceci inclut les sauts droits traditionnels (twist, écart, daffy..). Un compétiteur peut faire 1 simple manoeuvre et jusqu'à 5. Au-delà de 5, elle ne sera pas comptée. Il n'y a pas de bonus pour les positions (i.e grabs ...) dans les sauts droits.

#### **6. Grab.**

#### **6204.4.3.2 Forme**

Les points à juger sont par ordre d'importance :

- Primo Qualité (forme, réception)  
Le saut sera noté jusqu'à ce que le compétiteur retrouve un parfait contrôle
- Secundo Air (hauteur, longueur)
- Tertio Fluidité (speed check, etc..)

La fluidité est la capacité du compétiteur à maintenir le rythme de sa descente avant le saut et jusqu'à l'initiation du saut.

Quand on juge la forme pour tous les groupes de sauts Uprights (droits), Flips (sauts périlleux), Off-axis (désaxés), etc..., le premier élément d'évaluation sera la "constance du mouvement " qui sera mise dans l'action.

**La constance du mouvement veut dire :**



- qualité athlétique, agilité dont il fait preuve
- contrôle
- équilibre
- continuité du mouvement

Tous les sauts, y compris les sauts traditionnels (comme les sauts droits ou les rotations sur un axe vertical) et les nouveaux sauts (comme les rotations tête en bas ou désaxées), seront évalués selon ces critères.

Le maximum de points est de 10.0 pour la forme avec un DD max 10.0 / saut.

Note :

- chaque saut doit recevoir au moins 0.1 point de forme pour pouvoir recevoir un coefficient de difficulté.
- la hauteur du saut est mesurée au nombril (non à la tête ou au haut du corps).
- 

#### **6204.3.2.1 L'Axe.**

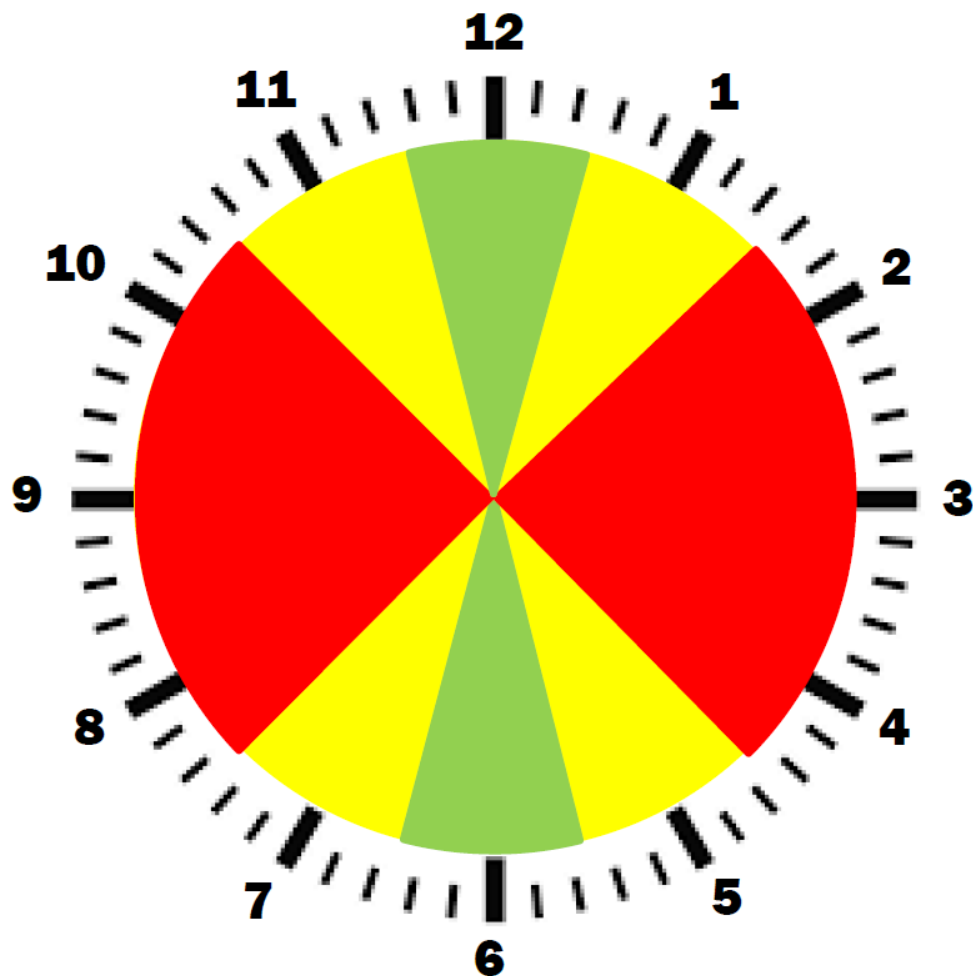
L'axe, sera évalué comme un élément de qualité. Comment le saut est réalisé, exécuté. Afin d'obtenir le maximum de points, le saut doit être réalisé selon les axes prédéfinis par les diagrammes d'axes. (voir 6204.3.2.2.1, 6204.3.2.2.2. et 6204.3.2.2.3.) Si le saut (la manœuvre), n'est pas exécuté dans les angles d'axes prédéfinis, la note sera réduite proportionnellement à la variation. Ceci étant la référence principale dans les sauts d'ésaxés, de la qualité du saut.

NB : Si les autres éléments du saut sont excellents, le saut sera noté au maximum de la note correspondant à la zone d'exécution de la figure.

#### **6204.3.2.2 C Déterminer le bon axe.**

L'axe sera toujours définis en relation avec la position du haut du corps ou du torse au point culminant de la parabole du saut.

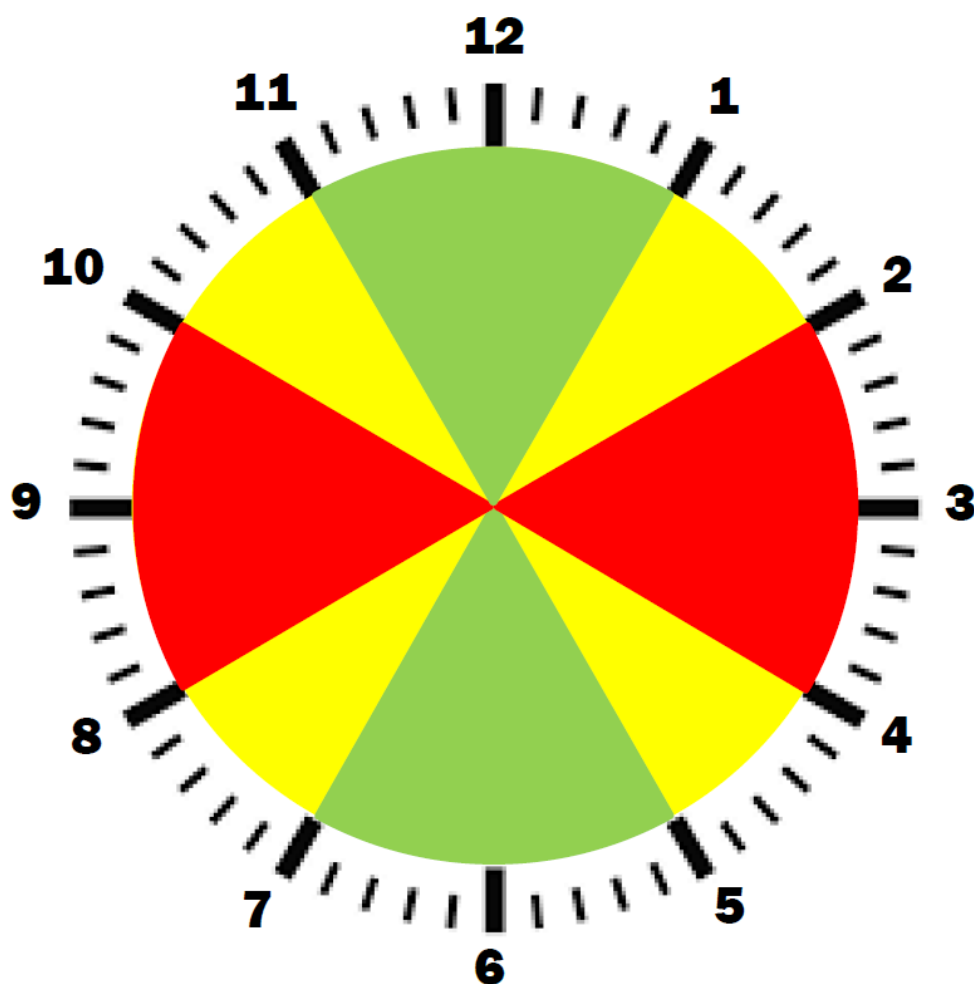
Les jambes et les pieds ne sont pas un bon indicateur de l'axe comme peut l'être le tronc. Le bas du corps pouvant, par le simple fait de plier les genoux altérer la position du saut, sans rapport initial avec l'axe. Ainsi, pour orienter la direction du haut du corps, l'athlète doit articuler son bassin, altérant ainsi l'axe de sa manœuvre.

**6204.3.2.2.1. Bon axe pour les sauts droits et saltos sans vrille.****Guide de notation :**

**Zone verte : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie excellent jump : max 10.0**

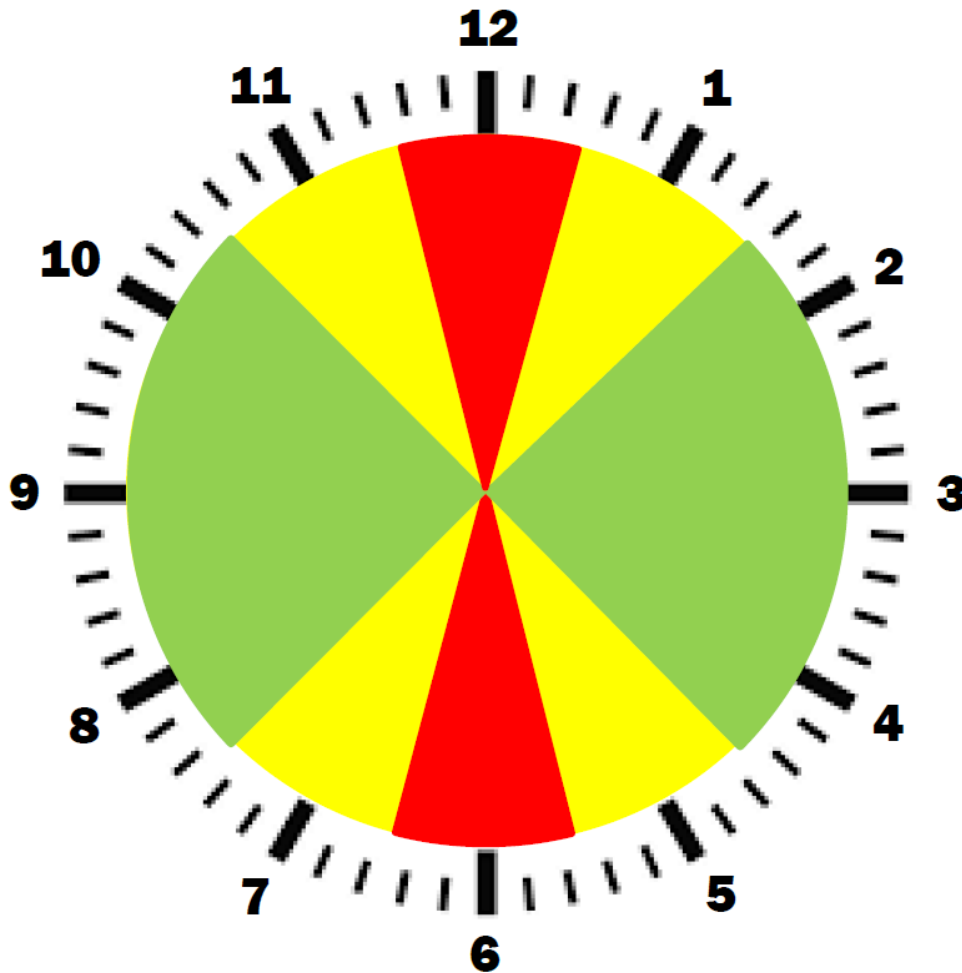
**Zone jaune : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie good jump : max 8.0**

**Zone rouge : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie poor jump : max 4.0**

**6204.3.2.2.2. Bon axe pour les saltos avec vrille****Guide de notation :**

**Zone verte : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie excellent jump : max 10.0**  
**Zone jaune : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie good jump : max 8.0**  
**Zone rouge : le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie poor jump : max 4.0**

**6204.3.2.2.3. Bon axe pour les sauts désaxés.**



#### Guide de notation :

**Zone verte :** le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie excellent jump : max 10.0  
**Zone jaune :** le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie good jump : max 8.0  
**Zone rouge :** le saut peut recevoir la note maximale dans la catégorie poor jump : max 4.0

#### 6204.3.3 Echelle de notation

Excellent saut	8.1 – 10.0
Bon saut	6.1 – 8.0
Saut moyen	4.1 – 6.0
Saut mauvais	2.1 – 4.0
Saut très mauvais	0.1 – 2.0

#### 6204.4.3.4 Contrôle parfait

Un contrôle parfait doit être obtenu après chaque saut, impliquant des virages contrôlés. Il est important de regarder la direction lors de la réception. Le saut est noté jusqu'au retour du contrôle. Les virages commencent à être notés lorsque la direction de la réception a changé. Donc le relais entre les juges saut et virages se fait dès que les skis changent de direction après la réception. S'il n'y a pas de changement de direction après la réception, les juges virages évalueront la performance du coureur de la réception à la fin du run.

#### 6204.3.4.1 Chutes après les sauts/ Réceptions lourdes

- Le saut est noté jusqu'à une réception maîtrisée.
- Si la réception est ratée, le score du saut est impacté.  
Une note maximum de 5.0 points possible.
- Les chutes et les touchettes influencent aussi la note du saut.

#### 6204.3.5 Difficulté

Les sauts sont identifiés par des codes spécifiques. Ce code identifie le groupe de base du saut ainsi que d'autres composantes qui donnent le degré de difficulté du saut.

Le degré de difficulté des sauts droits est établi selon la table de difficultés jointe, en utilisant un coefficient de base corrigé des composantes du saut. La table des codes et des degrés de difficulté des sauts est décidée et publiée sur le site web de la FIS

#### 6204.3.6 Codes des sauts

Les codes de sauts en bosses sont composés de l'addition de codes formant le saut. Chaque lettre du code représente une valeur. Ces valeurs additionnées donnent le degré de difficulté (DD). La table des codes et des degrés de difficulté des sauts est décidée et publiée sur le site web de la FIS

#### 6204.3.7 Modificateurs

Modificateur	code		
• Position	p	→ ajouter	0.03
Pour 2 positions	pp	→ ajouter	0.06
Pour 3 positions	ppp	→ ajouter	0.09
• Grab	G/g	→ voir note ci-dessous	
• Position tendue	L	→ ajouter	0.02

#### Notes :

- 3 positions et un grab peuvent être ajoutés à un saut. Toutes les positions (p) doivent être écrites en premier puis le grab (g) ou (G). (exemples : bLpg, bLpG ou bPppg et non pas : bLgp ou bPpgpp)
- Le modificateur de position tendue est seulement utilisé après une demi-ville réalisée en position tendue bHl-bHlw pour un back avec une demi-ville et une réception en marche arrière
- (Switch/Switch prise d'élan et réception).  
Un compétiteur peut prendre son élan et se poser en avant ou en arrière. Si la prise d'élan ou la réception sont en arrière, on les qualifie de «switch». Ceci sera noté par le signe «w» au début du code du saut pour une prise d'élan en marche arrière ou à la fin du saut pour une réception en marche arrière.  
Le switch «w» a une valeur de 0,06 chaque fois qu'il est utilisé. Ainsi, si un compétiteur effectue un saut avec un élan en marche arrière et une réception aussi en marche arrière, il y aura un «w» au début du code du saut et un «w» à la fin et nous ajouterons 0,12 au coefficient du saut.
- Un «g» sera donné pour tous les grabs faits au niveau de la chaussure (hormis pour les grabs corps croisés).
- Un «G» sera donné pour les grabs sur le haut du ski ou le talon incluant les grabs corps croisés (mute, japan, critical)

**Notes** : Les grabs ne sont pas pris en compte pour une manœuvre simple. Ils peuvent être seulement additionnés dans une rotation, comme par exemple un salto ou un saut droit, ou un saut désaxé. Les grabs doivent pouvoir être identifiés comme tels. Un grab doit être tenu un minimum afin d'être identifiable par les juges.

Une tentative de grab sera considérée comme un grab avec le code correspondant. Un grab mal exécuté ou raté sera compté comme un grab mais cela affectera la note globale du saut. Quand un seul élément du saut est très mal exécuté, le score doit refléter ces fautes. Un grab seulement tenté sera noté en conséquence. Quand un élément d'un saut est très mauvais ou mal fait, la note globale doit refléter l'exécution du saut et substantiellement le grab raté. Un grab raté sera noté de la façon dont il a été réalisé.

Par exemple : Les grabs imparfaitement exécutés, seront notés comme noté ci dessous :

- 1 Grab, complètement raté- Note maximum =Poor catégorie
- 2 Partiellement touché, mais la position est bonne, la main touche le ski, mais ne tiens pas le grab. Le saut avec Grab, sera alors jugé selon les critères normal de jugement.

### 6204.3.8 Répétitions

Chaque compétiteur doit réaliser deux sauts différents pour qu'ils comptent. Si un saut est répété, seul le premier saut comptera.

Seuls les sauts identique seront considérés comme une répétition sauf les exceptions ci-dessous :

Deux sauts différents sont définis comme :

**Sauts périlleux** : 1 seul saut de cette catégorie est autorisé par run sauf s'il y a une différence de sens (Avant-Arrière) ou un ajout de rotation (par ex Arrière et Full) ou si un Grab est ajouté.

	<u>Peut effectuer</u>	<u>Ne peut pas effectuer</u>
1 <sup>er</sup> saut	back full, bL	back full
2 <sup>ème</sup> saut	front tuck, bPG	back half

**Loop** : 1 seul saut de cette catégorie par run

	<u>Peut effectuer</u>	<u>Ne peut pas effectuer</u>
1 <sup>er</sup> saut	loop pike	loop pike
2 <sup>ème</sup> saut	back full	loop pike avec position

**Off Axis** : est autorisé le même saut de la même catégorie s'il y a une différence dans :

- soit l'axe primaire de rotation, (avant arrière)
- soit une différence de l'axe secondaire de rotation d'au moins 180° (même système que pour les rotations verticales), ou si un Grab est ajouté.

	<u>Peut effectuer</u>	<u>Ne peut pas effectuer</u>
1 <sup>er</sup> saut	7o 7o	7op
2 <sup>ème</sup> saut	3o 7oG	7o

**Straight rotations** : si deux sauts de cette catégorie sont effectués, ils doivent différer d'au minimum 180°, ou si un Grab est ajouté.

	<u>Peut effectuer</u>	<u>Ne peut pas effectuer</u>
1 <sup>er</sup> saut	360, 360	720 avec Mute Grab
2 <sup>ème</sup> saut	720, 360 avec grab	720 avec tail Grab

**Uprights : doivent avoir un nombre différent de manœuvres (ex double écart et triple twist), ou si un Grab est ajouté.**

	<u>Peut effectuer</u>	<u>Ne peut pas effectuer</u>
1 <sup>er</sup> saut	TST, X	DTS
2 <sup>ème</sup> saut	TS, XG	TTT

### 6204.3.9 Exceptions et remarques

1 - Quand les grabs sont effectués lors d'un saut, tous les Grabs quels qu'ils soient sont considérés comme les mêmes.

Par exemple, un 360 Mute Grab est une répétition d'un 360 Tail Grab. De même, il n'y a pas de différence entre un grab **g** et un grab **G**. puisque tous les Grabs sont considérés comme la même manœuvre, un 720 désaxé avec 2 Grabs est la répétition d'un autre 720 désaxé avec 2 Grabs différents et c'est aussi le cas si les Grabs sont simplement en ordre inversé **ou g ou G**

2- Quand des positions sont effectuées dans les Saltos, ou rotations verticales ou loops ou désaxées, l'emplacement de la position dans le saut ne le change pas.

3- Deux sauts désaxés sont considérés comme répétition à moins qu'il y ait une différence dans l'axe primaire de rotation (avant ou arrière) ou une différence dans le second axe de rotation d'au moins 180 degrés. ou si un grab est ajouté

4- Les positions avec grabs ou toute tentative de grab sont considérées suivant cette règle comme grabs.

### 6204.4 Vitesse (20 % de la note) Min. = 0.0 / Max. = 20.0 Max

La vitesse se mesure par le temps écoulé entre le départ et l'arrivée du compétiteur.

Le temps est mesuré au moment où le compétiteur quitte le portillon de départ, jusqu'à celui où il franchit la ligne d'arrivée.

Les points vitesse sont appelés points temps et calculés selon → Se référer à ICR 4203.3

### 6204.6 Did Not Finish (DNF)

#### 6204.6.1 Traverser la ligne des portes / portes ratées

→ Se référer à ICR 3058.2, 3059

Si un coureur traverse la ligne horizontale virtuelle des portes, la descente sera notée DNF

#### 6204.6.2 Perte de ski (s) et arrêt.

→ Se référer à ICR 3058.7, 4206.2.1, 4306.2

Un compétiteur qui a pris le départ, qui perd un ou deux skis, recevra DNF pour ce run.

**Autre cas de DNF :**

- arrêt de plus de 10 secondes

**6300 BOSSES EN PARALLELE**

**6301 Définition**

Les compétitions de “Bosses en Parallèle” consistent en des passages en élimination directe où deux skieurs s’affrontent. Le perdant est éliminé alors que le vainqueur du duel, avance pour le tour suivant et ce, jusqu’à la final. La compétition en duel aura lieu sur une piste à forte déclivité parsemée de nombreuses bosses, ou seront comparés, la technique de virage, les sauts et la vitesse.

**6302 Tirage des paires**

Voir ICR section 4305

**6303 Procédures de course**

Dans les compétitions en parallèle, chaque juge détermine le skieur le plus en phase avec les critères de jugement des bosses énoncés dans la règle JH6204 des critères de jugement des bosses, et indique sa sélection par le système de course en parallèle, correspondant à la piste dans laquelle le compétiteur a couru.

Le gagnant passera au tour suivant et ce, jusqu’à déterminer les compétiteurs accédant aux finales (voir règle JH 6304 pour les autres procédures).

**6304 Procédures de Jugement des bosses en parrallèles.**

**6304.1 Critères de jugement**

Les critères de jugements utilisés en Bosses en Parallèle par éliminations seront les mêmes que décrit règles JH 6204.1 « Virages », et la règle JH 6204.3 « saut ». La note « vitesse » est basé sur la différence de temps entre les deux compétiteurs sur la ligne d’arrivée. ( voir JH6304.3.4 pour le parrallèle classique et la règle JH6304.4.3 pour le système « comparaison directe »)

**6304.2 Format de jugement**

**6304.2.1 Jugement à cinq juges (5)**

Cinq (5) juges noteront suivant la distribution suivante en fonction de leur rôle spécifique:

	<b>Système classique</b>		<b>Comparaison directe</b>			
VIRAGES	2 Juges		3 Juges			
SAUT	1 Juge		2 Juges			
VITESSE	1 Juge		Informatique			
OVER ALL	1 juge					
JUGES	J1	J2	J3	J4	J5	Informatique
CLASSIQUE	Technique	Technique	Sauts	Vitesse	Over all	/
COMPARAISON	Technique	Technique	Technique	Sauts	Sauts	Vitesse

La vitesse est une comparaison des écarts de temps à la ligne d’arrivée.



(voir la règle 6304.3.4 pour les parallèle en classique et règle JH 6304.4.3 pour les bosses en comparaison directe)

### 6304.2.2 Jugement à sept juges (7)

Cinq (5) juges noteront suivant la distribution suivante en fonction de leur rôle spécifique:

	<b>Système classique</b>	<b>Comparaison directe</b>
VIRAGES	4 Juges	3 Juges
SAUT	2 Juge	4 Juges
VITESSE	1 Juge	Informatique
	(Turns tie break)	

JUGE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Informatique
CLASSIQUE	Technique	Technique	Technique	Technique	Sauts	Sauts	Vitesse (NB)	/
COMPARAISON	Technique	Technique	Technique	Saut A	Saut A	Saut B	Saut B	Vitesse

NB : La vitesse est une comparaison des écarts de temps à la ligne d'arrivée.

(voir la règle 6304.3.4 pour les parallèle en classique et règle JH 6304.4.3 pour les bosses en comparaison directe. La note technique donnée par le juge vitesse, sera utilisé uniquement dans le but de casser une égalité dans un format à 7 juges (ICR 4304.3))

### 6304.3 Système Classique de jugement des Bosses en parallèle

#### 6304.3.1

Chaque juge aura cinq notations possibles à sa disposition avec les combinaisons suivantes, 5-0, 4-1, 3-2, 2-3, 1-4 ou 0-5, pour la piste bleue contre la piste rouge, ceci donnant 25 ou 35 points répartis comme ci-dessous.

<u>Sept juges</u>	<u>Cinq juges</u>
Technique 1 : 5 points	Technique 1 : 5 points
Technique 2 : 5 points	Technique 2 : 5 points
Technique 3 : 5 points	Sauts : 5 points
Technique 4 : 5 points	Vitesse : 5 points
Sauts 1 : 5 points	Impression générale : 3 points technique
Sauts 2 : 5 points	1 point saut
Vitesse : 5 Points	1 point vitesse
-----	-----
<b>35 points</b>	<b>25 points</b>

**6304.3.2** Si deux compétiteurs finissent la course et sont à égalité en temps, chaque compétiteur se verra attribué de la moitié des notes vitesse possible. Soit 2.5-2.5 pour une course à 7 juges et 3-3 pour une course à 5 juges.

**6304.3.3** Le vainqueur de chaque passage sera le skieur qui aura la simple majorité de points.

Une secrétaire sera sur le podium des juges et assistera le chef-juge pour additionner les points. Le résultat sera écrit dans le protocole et annoncé immédiatement.

La secrétaire a également la responsabilité de noter les votes de chaque juge sur le protocole.

#### 6304.3.4 Ecarts de temps pour l'attribution de la note vitesse. (Système Classique)

Après que l'écart de temps est été donné par le chronométrage, les points vitesse seront attribué comme suit :

- Les deux coureurs ont un écart inférieur à 0.74 secondes = 3/2
- La différence de temps est comprise entre 0.75 et 1.49 secondes = 4/1
- La différence de temps est supérieure ou égale à 1.5 secondes = 5/0

#### 6304.3.5 Casser les égalités – Système Classique

##### 6304.3.5.1 Casser les égalités avec un format à 5 juges :

Aucune égalité n'est possible en technique, dans un format à 5 juges. S'il y a une égalité en vitesse, les 6 votes possibles sont partagé de façon égale, comme dans la règle JH 6304.3.2, maintenant ainsi le nombre total de votes à 25. S'il y a une égalité en saut (ou si aucun compétiteur ne saute), les 6 votes possibles pour le saut ne sont pas distribués, laissant ainsi le score restant à 19 votes. S'il y a une égalité à la fois en vitesse et en saut, le total des votes reste à 19. Dans tous les cas, un nombre impair de votes, indique qu'aucune égalité n'est possible.

##### 6304.3.5.2 Casser les égalités dans un format à 7 juges .

Se référer à l'ICR 4304.3.2

#### 6304.4 Notation dans le format par comparaison directe.

Chaque compétiteur, soit dans le parcours bleu ou dans le parcours rouge, recevra une note finale entre 0 et 100 points, basée sur la détermination de chaque juge de désigner le vainqueur, selon les critères en technique (JH6304.4.1), en saut (JH6304.4.2) et la valeur de points attribuée par la formule de calcul des points temps. (JH6304.4.3)

La note la plus haute désigne le vainqueur.

Technique : Maximum 50 points

Sauts : Maximum 25 points

Vitesse : Maximum 25 points

Total : Maximum 100 points

#### 6304.4.1 Technique (50% de la note totale )

6304.4.1.1 3 Juges virages selon le format à 5 ou à 7.

Chaque juge donne une note de 0 à 50 points à chaque compétiteur. Les notes seront des nombres entiers,

Les juges suivent les critères de jugement classiques et utilisent tout les notes possibles.

Chaque juge virage doit en premier lieu déterminer un vainqueur pour chaque duel. Il ne peut pas y avoir d'égalité, les notes doivent tre différentes.

#### 6304.4.1.2 Procédure de notation des virages

La procédure pour chaque juge lors de chaque duel comporte 3 étapes :

1-Déterminer un vainqueur sur la piste bleu ou rouge.

2-Donner une note au vainqueur en utilisant la grille de points. (JH 6304.4.1.3)

3-Donner une note inférieure au perdant, qui se basera sur la différence de points en comparaison entre les deux compétiteurs.

La note finale virage, sera une moyenne générée par les notes des trois notes des juges virages.

#### 6304.4.1.3 Echelle des points et valeurs des déductions

#### 6304.4.1.3.1 Echelle pour notes virages

Excellent	46-50
Très bon	41-45
Bon	36-40
Passable	31-35
Moyen	26-30
Insuffisant	21-25
Mauvais	11-20
Très mauvais	0-10

#### 6304.4.1.3.2 Indications pour les déductions

Les « Déductions » sont utilisées pour toutes les erreurs afin d'ajuster les notes.

15	Tout arrêt complet
11-14	Chute complète sans arrêt, ou interruption, déparage significatif le long de la piste ou en travers de la piste, jusqu'à presque s'arrêter.
7-10	Gros contact corps/neige ou roulade avant, sans arrêt ou interruption, dérapage singificatif, réduisant l'allure globale.
5-6	Moyen contact corps /neige, sans arrêt
1-4	Léger contact corps /neige, sans interruption, petite faute de pieds, déviations de la ligne de pente, speed check, double planté du baton, shooting.

#### 6304.4.2 Sauts (25% de la note finale)

La note saut, suit les même règles qu'en bosses individuelles. Les juge sauts, donnent une note à chaque saut, de 0 à 10 points et une table des degrés de difficulté est utilisé. La note maximum pour les sauts pour chaque compétiteur est deux fois 12.5 (pour le saut 1 et pour le saut 2), ce qui donne 25 points.

#### 6304.4.2.1 Procédure de notation des sauts.

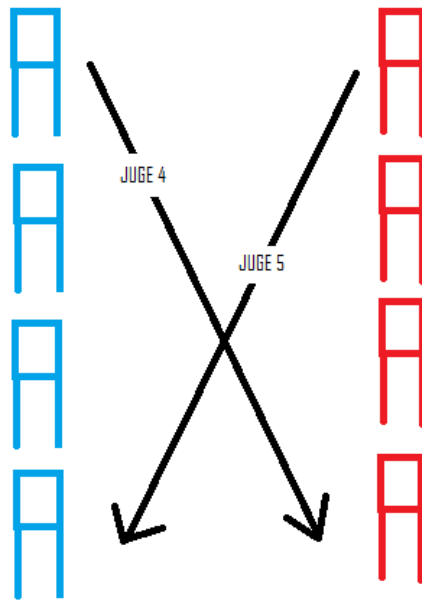
En fonction d'un jugement à 5 ou à 7 juges, le premier juge sauts, ( 2 juges quand ils sont 7) , note indépendemment le saut du haut bleu et le saut du bas rouge.

Le deuxième juge sauts, ( 2 juges quand ils sont 7) note indépendemment le saut du haut rouge et le saut du bas bleu.

#### 6304.4.2.2 Attribution des taches pour les juges sauts dans un format à 5 juges.

Le J4 juge : le saut du Haut Bleu et le saut du Bas Rouge

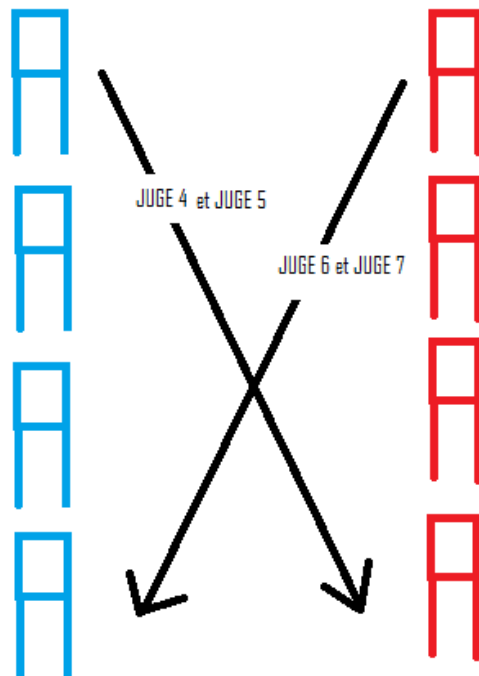
Le J5 juge : le saut du Haut Rouge et le saut du Bas Bleu



**6304.4.2.3 Attribution des tâches pour les juges sauts dans un format à 7 juges.**

Les J4 et J5 jugent : le saut du Haut Bleu et le saut du Bas Rouge

Les J6 et J7 jugent : le saut du Haut Rouge et le saut du Bas Bleu



**6304.4.2.4 Système de notation des sauts**

Le système de notation est le même que pour les bosses en simple. (JH 6204.3)

Chaque saut reçoit une note (max 10 points). Une grille de degrés de difficulté spéciale est utilisée. Cette grille est mise à jour et publiée sur le site de la FIS. En principe, la grille des DD du format en single est utilisée avec un multiplicateur max de 1.254 pour avoir un max de 12.50 points pour chaque saut pour une note de 10.00

Chaque juge entre la note du saut 1 pour la note du saut 2 (0 à 10) et le code des sauts.

Dans un jugement à 7 juges, la note moyenne de chaque panel (J4-J5 et J6-J7) donnera la note finale pour chaque saut, (0 à 10) avant d'utiliser le DD.

#### **6304.4.3 Vitesse ( 25% de la note finale)**

La note vitesse est calculé par la différence de temps entre les deux compétiteurs et ensuite converti en points. Après que la différence de temps est été déterminée les points pour chaque compétiteurs seront attribués comme suit :

Le plus rapide prends 25 points

Le plus lent prends 24 points moins 0.04 points à chaque centième (1/100) de seconde de différence, avec un score minimum de 0.

La formule pour la note du plus lent est la suivante :

$24 - (\text{différence de temps en 10èmes de secondes} \times 0.04)$  Si l'on obtient un résultat négatif, le note est traduite en 0.00

En cas d'égalité, chaque compétiteur reçoit 25 points.

#### **6304.4.4 Casser les égalités, Comparaison directe**

Voir ICR 4304.3.3

### **6305 Procédures spéciales en Bosses en Parallèle.**

#### **6305.1.1 Nombre de sauts**

Toutes les courses internationales sont prévues pour deux sauts. Ce nombre de sauts recommandés ne doit pas restreindre le compétiteur mais indique le nombre de sauts qui reçoivent une note.

#### **6305.2 Notations des sauts en Bosses en parallèle**

##### **6305.2.1 Evaluations des sauts**

Les juges Saut évaluent les sauts suivant les critères des Bosses en simple (qualité, hauteur, spontanéité) de même que difficulté et variété.

Les compétiteurs peuvent répéter des sauts mais les juges considéreront la variété en comparant les deux compétiteurs. La variété englobe un nombre et un type différents de manœuvres.

Si un compétiteur effectue la même manœuvre 2 fois aura une déduction

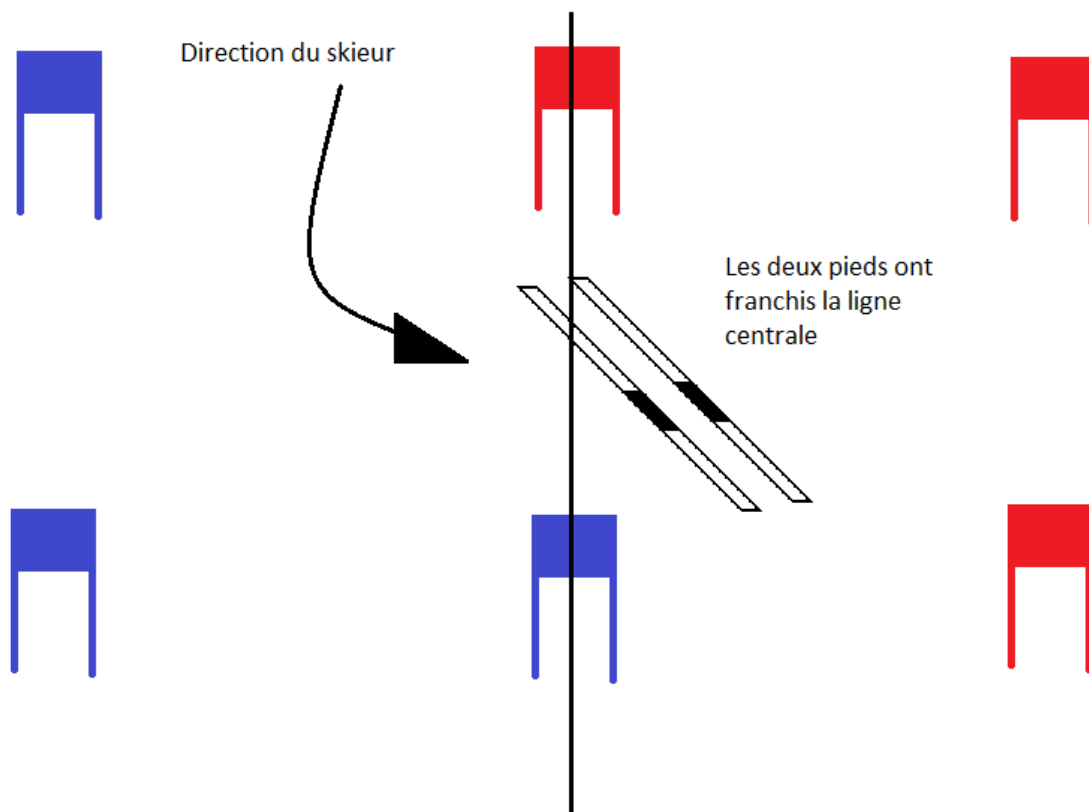
de 2 votes par juge Saut. Un compétiteur qui effectue 2 sauts différents

de la même catégorie aura une déduction d'un vote par juge saut. Critères de différenciations des catégories en référence 6204.3.8. (règles des répétitions en bosses en single.)

#### **Couper le ligne centrale (DNF)**

Un compétiteur a coupé la ligne centrale d'une course en duel quand ses deux pieds ont complètement traversés la ligne centrale vers la piste de son opposant.

Voir diagramme ci-dessous.



## Appendix A : description générale et définition des sauts

### Définition des sauts

**Centre de gravité** : est localisé au centre du corps où les 3 axes se recoupent

**Point d'équilibre** : lieu où les forces exerçaient sur le corps est égal à la force créée par les actions dynamiques du corps

**Segments du corps** : le corps est divisé en plusieurs sections : le haut et le bas du corps sont les 2 principaux segments

**Axe vertical** : part du sommet du corps aux pieds en passant par le point d'équilibre

**Axe horizontal** : traverse le corps de part et d'autre en traversant le centre de gravité

**Axe latéral** : part du devant du corps vers l'arrière en traversant le centre de gravité

**Inclinaison** : un ou plusieurs des axes de rotations sont à moins de 90° de la direction de la rotation

**Désaxé** : la rotation autour de l'axe initial est inclinée

**Direction** : la direction initiale est horizontale à travers le point d'équilibre.  
Des mouvements latéraux sont engendrés par les flexions et extensions durant le saut.

**Plans** : il y a trois plans qui traversent le corps pendant un mouvement dynamique : vertical, latéral et horizontal

**Flexion** : c'est la réduction de l'angulation entre 2 segments corporels

**Extension** : c'est l'augmentation de l'angulation entre 2 segments corporels

**Rotation** : accroître ou décroître les différents angles entre des segments du corps

**Degré de rotation** : nombre de rotations ou une partie autour d'un axe exprimé en degré

**Axe primaire** : axe initial de rotation initié par le premier mouvement

**Axe secondaire** : rotation sur un axe additionnel

**Grabs** : avec une action de flexion du corps, une partie du ski (ou des skis) est attrapée avec une ou les 2 mains

**Tenu** : avec une action de flexion du corps, une partie du ski (ou des skis) est attrapée avec une ou les 2 mains et maintenue un instant

**Salto Arrière** : une rotation complète vers l'arrière autour de l'axe horizontal

**Arrière groupé** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers l'arrière ce qui commence une rotation première sur l'axe horizontal. Le haut et le bas du corps sont tendus, puis, il y a une flexion au niveau de la taille entre le haut et le bas du corps jusqu'à atteindre la position groupée. Le corps tourne en arrière de 360°, puis le skieur retend son corps et se prépare à la réception.

**Arrière tendu** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers l'arrière ce qui commence une rotation première sur l'axe horizontal. Le haut et le bas du corps sont tendus. Le corps tourne en arrière de 360°, puis le skieur fléchit légèrement les jambes et se prépare à la réception.

**Arrière carpé** : Une action du corps qui commence par une extension du corps, puis, vient une flexion au niveau de la taille, avec les jambes qui restent tendues.

**Position libre** : Peut aussi être appelé « puck », qui est la position entre tendue et tuck, principalement utilisée dans les sauts désaxés.

**Demi twist** : une rotation du corps de 180° autour de l'axe vertical, dans une position libre, sauf dans un demi out, où le corps doit se tendre.

**Twister** : Rotation autour de l'axe primaire et/ou secondaire. Tous les twists (incluant de multiples twists dans un saut périlleux), sont effectués en position tendue.

**Salto arrière vrillé** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers l'arrière ce qui commence une rotation première sur l'axe horizontal. Un axe additionnel de rotation sur l'axe vertical est initié avec la rotation du haut du corps. Le haut et le bas du corps sont tendus. Il y a une extension au niveau de la taille entre le haut et le bas du corps qui continue sur les deux axes. Le corps tourne vers l'arrière de 360° sur l'axe primaire de rotation et tourne de 360° autour de l'axe secondaire, puis le skieur se prépare pour sa réception.

**Salto arrière double vrille** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers l'arrière ce qui commence une rotation première sur l'axe horizontal. Un axe additionnel de rotation sur l'axe vertical est initié avec la rotation du haut du corps. Le haut et le bas du corps sont tendus. Il y a une extension au niveau de la taille entre le haut et le bas du corps qui continue sur les deux axes. Le corps tourne vers l'arrière de 360° sur l'axe primaire de rotation et tourne de 720° autour de l'axe secondaire, puis le skieur se prépare pour sa réception.

**Salto avant** : une rotation complète vers l'avant autour de l'axe horizontal

**Salto avant groupé** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers l'avant ce qui commence une rotation première sur l'axe horizontal. Le haut et le bas du corps sont tendus, puis, il y a une flexion au niveau de la taille entre le haut et le bas du corps jusqu'à atteindre la position groupée. Le corps tourne en avant de 360°, puis le skieur retend son corps et se prépare à la réception.

**Salto avant costal** : Une rotation complète sur le côté autour de l'axe latéral.

**Loop** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers le côté, ce qui commence une rotation première sur l'axe latéral. Le haut et le bas du corps sont tendus, puis, il y a soit une flexion au niveau de la taille entre le haut et le bas du corps soit le corps reste tendu. Le corps tourne de 360°, puis le skieur retend son corps et se prépare à la réception.

**Loop vrillé** : L'envol est pris simultanément vers le haut et vers le côté, ce qui commence une rotation première sur l'axe latéral. Puis le haut du corps commence une rotation sur l'axe secondaire, vertical et se place en position libre. Le corps tourne de 360° sur l'axe latéral et de 360° sur l'axe vertical. Puis le skieur se prépare à la réception.

**360** : Une rotation complète le corps tendu (en chandelle) de 360° sur l'axe vertical.

Le saut est initié en même temps vers le haut et verticalement, ce qui induit une rotation sur l'axe vertical. Le corps, tendu et gainé, poursuit sa rotation. La rotation totale est de 360°, puis le skieur fléchit les jambes et se prépare à la réception.

**720** : Une rotation complète le corps tendu (en chandelle) de 720° sur l'axe vertical.

Le saut est initié parallèlement vers le haut et verticalement, ce qui induit une rotation sur l'axe vertical.

Le corps tendu et gainé poursuit sa rotation.

La rotation totale est de 720°, puis le skieur fléchit les jambes et se prépare à la réception.

**1080** : Une rotation complète le corps tendu (en chandelle) de 1080° sur l'axe vertical.

Le saut est initié parallèlement vers le haut et verticalement, ce qui induit une



rotation sur l'axe vertical.

Le corps tendu et gainé poursuit sa rotation.

La rotation totale est de 1080°, puis le skieur fléchit les jambes et se prépare à la réception.

**3c :** Le saut est initié, parallèlement vers le haut et incliné verticalement ce qui commence l'axe primaire de rotation (désaxé). Le haut du corps initie le mouvement et le bas du corps se contracte et suit la rotation. Le corps tourne de 360 degrés, puis le skieur se détend et fléchit pour se préparer à la réception.

**7o (general) :** le saut est initié parallèlement, verticalement et vers le haut ou verticalement et vers le bas, ce qui induit un premier axe incliné par rapport à l'axe vertical.

Le haut du corps poursuit une rotation dans la direction de l'élan et le bas du corps suit. Puis le corps se fléchit vers une position libre toujours en maintenant sa rotation. Le corps poursuit une rotation de 720°. Puis le skieur se fléchit et se prépare à sa réception.

**Cork 7 :** le saut est initié en même temps, verticalement, vers le haut et sur le côté ce qui induit un axe de rotation primaire incliné par rapport à l'axe vertical. Le haut du corps guide et le bas du corps suit, puis le skieur se fléchit en une position libre tout en continuant sa rotation. Le corps poursuit une rotation de 720°. Puis le skieur se fléchit et se prépare à sa réception.

**Misty 7 (définition générale) :** le saut est initié par une rotation vers l'avant sur l'axe horizontal /diagonal (l'axe primaire est horizontal et le secondaire est vertical). La rotation totale est de 540°. La tête du skieur va vers le bas et par-dessous pendant que le bas du corps va par-dessus l'horizon.

**Rodéo7 :** le saut est initié parallèlement verticalement, vers le haut et sur le côté ce qui induit un axe de rotation primaire incliné par rapport à l'axe vertical de 180°. Dans une position libre, le dos du skieur fait face à la pente. Le haut du corps guide et le bas du corps suit, poursuivant une rotation de 540°. Puis le skieur se fléchit et se prépare à sa réception.

## GRABS

**La première catégorie de Grabs (g) sera notée pour chaque grab qui sera du milieu du ski et la chaussure (sauf pour les Grabs corps croisé)**

**Safety :** le corps en position groupée. Une main vient et attrape le ski du même côté juste dessous la chaussure

**Liu Kan :** c'est un safety grab avec une jambe libre et tendue. Cela signifie qu'une main vient attraper le ski du même côté sous la chaussure et en même temps l'autre jambe se tend.

**La deuxième catégorie de Grabs (G) sera notée pour chaque grab effectué à partir de la moitié du ski jusqu'à la spatule ou le talon, incluant les Grabs corps croisé.**

**Cette seconde catégorie est plus difficile du fait de la localisation du**

**grab. Le skieur perd du temps pour exécuter le grab car la localisation est plus loin de la chaussure ou avec le corps croisé**

Japan : une main passe par l'arrière pour attraper l'intérieur du ski opposé derrière la chaussure

Mute : Dans une position skis croisés, une main attrape le ski opposé à côté de la butée avant et tire vers le haut. En même temps, le dos du skieur se met dans une position d'extension.

Tail : dans une position ski croisés, une main va attraper le ski derrière la fixation et le pousse vers le côté extérieur.

Truck driver : Le corps est en position carpée avec les jambes tendues. Les 2 mains attrapent et tirent les 2 bords des skis. Un ski dans chaque main. C'est comme si le skieur tenait un volant dans ses mains.

**Sauts droits :**

**Saut écart** : Après le take off, les bras et les jambes s'écartent sur les côtés du corps. Les jambes doivent être écartées pour former un angle minimum de 90°, vue de devant. Les skis doivent être parallèles l'un de l'autre, de la spatule à l'arrière, et à 90° du corps. Le haut du corps doit rester droit et gainé, sans projection notable du buste vers l'avant.

**Zudnick** : Un saut de type nordique dans lequel le haut du corps est penché approximativement à 90° au niveau de la taille vers l'avant et en bas alors que le bas du corps va vers l'avant et en. Les skis doivent rester serrés ensemble et parallèles et la tête rester droite.

**Twist** : les skis sont twistés à un minimum de 90° par rapport à la ligne de pente. Les skis doivent rester parallèles l'un de l'autre et à 90° du corps. Les mains et les bras vont en direction opposé au twist des skis.

**Daffy** : Après le take off, une jambe doit monter vers l'avant et en haut alors que l'autre jambe est simultanément projeté en arrière et en haut, ce qui provoque un position de grand écart de 180° dans laquelle le ski de devant est parallèle au ski de derrière, les skis pointant droit en haut et droit en bas.

**Back scratcher** : Les spatules arrières des skis sont emmenées en arrière et en haut à un angle minimum de 90° de l'horizon, vue de côté, les genoux sont fléchis, les hanches en avant et légèrement en arrière, inversement au mouvement du haut du corps (épaules). Les jambes sont liées ensemble et les skis parallèles.

**Mule kick** : Le mule kick est un back scratcher avec en plus un twist de 45° des hanches vers le côté.

**Iron cross** : C'est une combinaison d'un back scratcher avec un cross des spatules. Les skis sont croisés à 90° d'angle alors qu'ils pointent vers le sol à un angle de 90°. La manœuvre est maintenue alors que le haut du corps est dans une position neutre, jusqu'à ce que les skis soient ramenés pour la réception.

**Kosak** : Un kosak est une combinaison d'un saut écart et d'un zudnick. Les bras peuvent avoir plusieurs positions, devant, sur les côtés ou bien, le compétiteur peut venir graber les spatules. Les jambes sont simultanément montées et écartées devant et sur les côtés du corps. Les jambes doivent se rapprocher du niveau horizontal et le haut du corps est emmené vers l'avant, pour contrer l'effet d'inertie des jambes qui sont levées. Les skis doivent atteindre une position verticale et rester symétriques.

**Manœuvres multiples** : N'importe laquelle des manœuvres ci-dessus combinées entre elles. Il faut démontrer une parfaite exécution de chacune, même lors d'une combinaison. Pour les manœuvres droites, le corps doit



passer par une position standard, droite (jambes droites et liées, skis parallèles) avant de faire la manœuvre suivante.