

## 10.5 TABLEAU DES DENIVELEES ET NOMBRE DE PORTES

### 10.5.2 Epreuves Nationales FFS

EPREUVES FEDERALES 2018-2019 regroupant plusieurs catégories			U8 à U10	U10 à U12	U12 à U16	U14 à U16	U14 et + âgés
DESCENTE	HOMMES	DENIVELEES	Pas de courses de descente au niveau national pour ces catégories. Apprentissage de la vitesse sous toutes ses formes (mini-descentes, Saut, KL) sur des stades d'entraînement sécurisés				450 à 1100 (1) 300 à 400 (Descente 2 manches)
	DAMES	DENIVELEES					450 à 800 (1) 300 à 400 (Descente 2 manches)
SLALOM	HOMMES DAMES	DENIVELEES	60 à 80	80 à 100	100 à 120	100 à 160	120 à 200 (2)
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		32 à 38 % DE LA DENIVELEE + ou - 3 changements de direction				30 à 35 % de la dénivelée (2) + ou -3 changements de direction
	DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE		6 à 10 m	7 à 10 m			maxi 13m
GEANT (Y compris GS 1 manche)	HOMMES DAMES	DENIVELEES	100 à 150	140 à 150	180 à 200	180* à 350	250 à 450 (3)
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		13 à 18 % DE LA DENIVELEE				11 à 15 % de la dénivelée (3) Nombre effectif de changements de direction
	DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE		maxi 25m		maxi 27m		
SUPER-GEANT	HOMMES DAMES	DENIVELEES	-	140 à 250	200 à 350	250 à 450	350 à 500 (4)(5)
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		-	8 à 12%	8 à 12%	8 à 12 %	7% mini de la dénivelée

(1) Pas de courses de Descente au niveau national pour la Catégorie U14 et U16

(2) Limité à 160 m et à 32 – 35% si participation des U14.

(3) Limité à 350 m et à 13 – 15% si participation des U14.

(4) Limité à 450 m si participation des U14

(5) Exception **dénivelée supérieure** pour Championnats de France U16>U18 Dames

\* 200 mini sur les épreuves nationales

EPREUVES FEDERALES JEUNES 2018-2019 ouvertes à une seule catégorie			U8	U10	U12	U14	U16
			Il est important dans ces catégories, de promouvoir des courses par équipes				
DESCENTE	Pas de courses de descente au niveau national pour ces catégories		Apprentissage de la vitesse sous toutes ses formes (mini-descentes, Saut, KL) sur des stades d'entraînement sécurisés				
SLALOM		DENIVELEES	60 à 80	60 à 100	80 à 120	90 à 160	100 à 160
		CHANGEMENTS DE DIRECTION	32 à 38 % de la dénivelée + ou - 3 changements de direction				
		DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE	6 à 10 m	7 à 10 m		7 à 11 m	
		DIAMETRE PIQUETS	25 mm			25 à 27 mm	
	OBLIGATION DE FIGURES	Au moins 1 changement de rythme	1 à 2 doubles 1 triple 1 banane		2 à 4 doubles 1 à 2 triples 1 banane mini 3 bananes max	3 à 6 doubles max 1 à 3 chicanes max (3 ou 4 portes) 1 banane mini 3 bananes max	
GEANT (Y compris GS 1 manche)		DENIVELEES	100 à 150		140 à 200	160* à 350	180* à 350
		CHANGEMENTS DE DIRECTION	13 à 18 % de la dénivelée				
		DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE	maxi 27m				
SUPER GEANT		DENIVELEES	-	140 à 250	200 à 350	250 à 450	250 à 450
		CHANGEMENTS DE DIRECTION	-	8 à 12% de la dénivelée		8 à 12% de la dénivelée	
COMBI RACE SL/GS	RECOMMANDATIONS La piste sera homologuée pour GS	DENIVELEES GS	100 à 150		140 à 200		
		CHANGEMENTS DE DIRECTION	30 changements de direction au minimum				
DENIVELEES SG		140 à 200		200 à 250			
CHANGEMENTS DE DIRECTION		10 à 12 % de la dénivelée					
Le tracé doit favoriser l'adaptabilité, les variations de rythme tout en conservant de la fluidité et du glissement. Il est recommandé d'utiliser ou de créer des mouvements de terrain et d'introduire des sauts. L'utilisation de skis de GS est recommandée.							
PARALLELE		DENIVELEES	60 max				80 max
		NOMBRE DE PORTES	12 à 15 portes max				15 à 22 portes max

- \* 200 mini sur les épreuves nationales