

## 10.5 TABLEAU DES DENIVELEES ET NOMBRE DE PORTES

### 10.5.1 Epreuves Internationales FIS - Saison 2025-2026

Dénivelées (VD), nombre de portes (NG) et changements effectifs de direction (DC)

| ÉPREUVES   |                |       | OWG/WSC  | WC  | COC            | FIS                        | CHI                                       | ENL                                       |
|--|----------------|-------|--|---|----------------|----------------------------|---|---|
| <b>DH</b><br>(Art. 700)<br><br><b>Descente</b>     | <b>L</b>       | VD    | 450 – 800  |   |                |                            |   | 1 manche: 400-500m<br>2 manches: 300-400m |
|  | <b>L<br/>M</b> | Band* | 0.75 x 0.50 // <b>Couleur pour les banderoles</b> (art. 701.3.2) |   |                |                            |   |   |
|  |                | VD    | 350 – 450 (Compétitions en 2 manches)                            |   |                |                            |   |   |
|  |                | NG    | Selon nécessité  |   |                |                            |   |   |
|  | <b>M</b>       | VD    | 800 (750 <sup>1</sup> ) - 1100                                   | 500 - 1100  | 450 - 1100     |                            | 1 manche: 400-500m<br>2 manches: 300-400m |   |
| <b>SL</b><br>(Art. 800)<br><br><b>Slalom</b>       | <b>L</b>       | VD    | 140 - 220  | 120 - 200   |                | 100 - 160                  | 80 – 120<br>3 manches: 50 min             |   |
|  | <b>L<br/>M</b> | DC    | <b>Nombre de changements effectifs de direction</b>              |   |                |                            |   |   |
|  |                |       | 30%-35% (+ / - 3)  |   | 32%-38% (+/-3) | 30%-35% (+ / - 3)          |   |   |
|  | <b>M</b>       | VD    | 180 - 220  | 140 - 220   |                | 100 - 160                  | 80 – 140<br>3 manches: 50 min             |   |
| <b>GS</b><br>(Art. 900)<br><br><b>Slalom Géant</b> | <b>L</b>       | VD    | 300 - 400  | 250 - 400   |                | 200 – 350 <sup>2)</sup>    | 200 - 250                                 |   |
|  | <b>L<br/>M</b> | DC    | <b>Nombre de changements effectifs de direction</b>              |   |                |                            |   |   |
|  |                |       | 11% - 15%  |   | 13 % - 18%     | 13% - 15%                  |   |   |
|  |                |       | Band*  | 0,75 x 0,50<br><b>Rouge(orange) &amp; bleu (art 695)</b>  |                |                            |   |   |
|  | <b>M</b>       | VD    | 300 - 450  | 250 - 450   |                | 200 – 350 <sup>2)</sup>    | 200 - 250                                 |   |
| <b>SG</b><br>(Art. 1000)<br><br><b>Super G</b>     | <b>L</b>       | VD    | 400 - 600  | 350 - 600   |                | 250 - 450                  | 300 - 500                                 |   |
|  | <b>L<br/>M</b> | DC    | <b>Nombre de changements effectifs de direction</b>              |   |                |                            |   |   |
|  |                |       | 6% min   |   | 7% min         | 8% - 12%                   | 7% min                                    |   |
|  |                |       | Band*  | 0,75 x 0,50<br><b>rouge (orange) &amp; bleu (art 695)</b> |                |                            |   |   |
|  | <b>M</b>       | VD    | 400 - 650  |   | 350 – 650      | 250 - 450                  | 300 - 500                                 |   |
| <b>P</b><br>(Art. 1220)<br><b>Parallèle</b>        | <b>L<br/>M</b> | VD    | Min 50m<br>Min length 160m                                       |   |                | Min 35m<br>Min length 120m | Min 35m<br>Min length 120m                |   |
|  |                | NG    | Min 15   |   |                | Min 12                     | Min 12                                    |   |
|  |                | Band* | 0.75 x 0.50 <b>tracé rouge / tracé bleu</b>                      |   |                |                            |   |   |

Band\* = Banderoles

(1) Dans des cas exceptionnels (art. 701.1.1)

(2) art.901.1.4

## 10.5.2 EPREUVES FFS – Saison 2025-2026

| DISCIPLINES   | SEXES | DETAILS                         | Cat unique U8  | Regroupement U8/U10      | Cat unique U10                      | Regroupement U10/U12      | Cat unique U12                      | Regroupement U12/U14   | Cat unique U14                      | Regroupement U14/U16         | Cat unique U16                                     | Regroupement U14 à Mas            |   |                              |  |               |  |  |
|---|-------|---------------------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|---|------------------------------|--|---------------|--|--|
| DH  | H     |                                 | Pas de courses de Descente pour ces catégories.<br>Apprentissage de la vitesse sous toutes ses formes (mini-descentes, Saut, KL) sur des stades d'entraînement sécurisés |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  | 450/1100 (1)<br>300/400 2 manches |   |                              |  |               |  |  |
|   | D     |                                 |  |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  | 450/800 (1)<br>300/400 2 manches  |   |                              |  |               |  |  |
| SL<br>(y compris PSL1-QLF)  | H + D | Dénivelées Pénalisées (2)       |  |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  | 90/120 m                          |   |                              |  |               |  |  |
|   | H + D | Dénivelées                      | 60/80 m  |                          | 60 /100 m                           |                           | 80/100 m                            |  | 80/120 m                            |                              | 90/120 m   |                                   | 90/160 m                                  |                              | 100/160 m  |               | 120/220 m (2) (3)                          |  |
|   |       | Changements Direction           | 32 à 38% de la dénivelée (±3)  |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  |                                   |   | 30 à 35% de la dénivelée ± 3 |  |               |  |  |
|   |       | Distance Inter portes           | 6-10m  | 7-10m                    |                                     |                           |                                     |  |                                     | 7-11m                        |  |                                   |   |                              |  | < 11 m        |  |  |
|   |       | Figures                         | > 1 changement de rythme   | > 1 changement de rythme | 1-2 doubles<br>1 triple<br>1 banane |                           | 1-2 doubles<br>1 triple<br>1 banane |  | 1-2 doubles<br>1 triple<br>1 banane |                              | 1-2 doubles<br>1 triple<br>1 banane                |                                   | 2-4 doubles<br>1-2 triples<br>1-3 bananes |                              | 2-4 doubles<br>1-2 triples<br>1-3 bananes          |               | 3-6 doubles<br>1-3 chicanes<br>1-3 bananes |  |
| GS<br>(y compris GS1 et PGS1-QLF)   | H + D | Dénivelées Pénalisées 2)        |  |                          |                                     |                           | 110/140 m                           |  |                                     |                              | 140/160 m  |                                   | 140/180m                                  |                              | 140/250 m  |               |  |  |
|   |       | Dénivelées                      | 90/150 m   |                          |                                     |                           | 140/200 m                           |  | 140/200 m                           |                              | 140/200 m  |                                   | 160/350 m                                 |                              | 180/350 m  |               | 250/450 m (4)                              |  |
|   |       | Changements Direction           | 13 à 18%   |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |
|   |       | Distance Inter portes           | < 25 m   | < 25 m                   | < 25 m                              |                           | < 25 m                              |  | < 27 m                              |                              |  |                                   |   |                              | 22-27 m  |               | maxi 27 m                                  |  |
| SG  | H + D | Dénivelées Pénalisées (2)       |  |                          |                                     |                           |                                     | 160/200 m  |                                     |                              | 200/250 m<br>(pas de changement de direction mini) |                                   |   |                              | 250/300 m<br>(pas de changement de direction mini) |               |  |  |
|   |       | Dénivelées                      |  |                          |                                     | 140/250 m                 |                                     |  | 200/350 m                           |                              |  | 250/450 m                         |   |                              |  | 300/500 m (5) |  |  |
|   |       | Changements Direction           | 8 % - 12 %   |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  |                                   |   | 7 % et ≥                     |  | >7% et 22%    |  |  |
| COMBI-RACE  | H + D | Dénivelées COMBI TECHNIQUE      | 100/150 m  |                          |                                     |                           |                                     | 140/200 m  |                                     |                              |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |
|   |       | Changements Direction           | 25 mini (Nbre de figures de SL à limiter si dénivelée < 120 m)   |                          |                                     |                           |                                     | 30 mini (respecter les inter distances prévues pour les épreuves techniques GS/SL) |                                     |                              |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |
|   | H + D | Dénivelées COMBI VITESSE        |  |                          |                                     | 140/250 m                 |                                     |  | 200 /250 m                          |                              |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |
|   |       | Changements 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.<br>La piste sera homologuée pour GS. L'utilisation des skis de GS est recommandée. |       |                                 |  |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     |                              |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |
| PARALLELE   | H + D | Dénivelées<br>Nombre de virages | 60 max<br>12 à 15 portes max   |                          |                                     |                           |                                     |  |                                     | 80 max<br>15 à 22 portes max |  |                                   |   |                              |  |               |  |  |

- (1) Pas de courses de Descente au niveau national pour les catégories U14 et U16 (2) Limité à 160 m et à 32-35 % si participation des U14 (3) Limité à 160 m si participation des U16 (4) Limité à 350 m si participation des U14 (5) Limité à 450 m si participation des U14  
(2) Dénivelées Pénalisées : [Le niveau](#) pour le calcul de la pénalité des courses de ces épreuves et la prise en compte éventuelle du calcul des points FFS devra être celui des courses pénalisées (FFS-DE)