

## 10.5 TABLEAU DES DENIVELEES ET NOMBRE DE PORTES

### 10.5.1 Epreuves Internationales FIS - Saison **2022-2023**

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

ÉPREUVES			OWG/WSC	WC	COC	FIS	CHI	ENL
<b>DH</b> (Art. 700)  <b>Descente</b>	L	VD	450 – 800				1 manche: 400-500m 2 manches: 300-400m	
	L M	Band*	0.75 x 0.50 // <b>Couleur pour les banderoles</b> (art. 701.3.2)					
		VD	350 – 450 (Compétitions en 2 manches)					
		NG	<b>Selon nécessité</b>					
	M	VD	800 (750 <sup>1</sup> ) - 1100	500 - 1100	450 - 1100		1 manche: 400-500m 2 manches: 300-400m	
<b>SL</b> (Art. 800)  <b>Slalom</b>	L	VD	140 - 220	120 - 200	100 - 160	80 – 120 3 manches: 50 min		
	L M	DC	<b>Nombre de changements effectifs de direction</b> 30%-35% (+ / - 3)			32%-38% (+/-3)	30%-35% (+ / - 3)	
	M	VD	180 - 220	140 - 220	100 - 160	80 – 140 3 manches: 50 min		
<b>GS</b> (Art. 900)  <b>Slalom Géant</b>	L	VD	300 - 400	250 - 400	200 – 350 <sup>2)</sup>	200 - 250		
	L M	DC	<b>Nombre de changements effectifs de direction</b> 11% - 15%			13 % - 18%	13% - 15%	
		Band*	0,75 x 0,50 <b>Rouge(orange) &amp; bleu (art 695)</b>					
	M	VD	300 - 450	250 - 450	200 – 350 <sup>2)</sup>	200 - 250		
<b>SG</b> (Art. 1000)  <b>Super G</b>	L	VD	400 - 600	350 - 600	250 - 450	300 - 500		
	L M	DC	<b>Nombre de changements effectifs de direction</b> 6% min			7% min	8% - 12%	7% min
		Band*	0,75 x 0,50 <b>rouge (orange) &amp; bleu (art 695)</b>					
	M	VD	400 - 650	350 – 650	250 - 450	300 - 500		
<b>P</b> (Art. 1220) <b>Parallèle</b>	L M	VD	Min 50m Min length 160m			Min 35m Min length 120m	Min 35m 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 **2022-2023**

## Regroupant plusieurs catégories

EPREUVES FEDERALES regroupant plusieurs catégories			U8 à U10	U10 à U12	U12 à U16	U14 à U16	U14 et + âgés	
							Dames	Hommes
DESCENTE	HOMMES	DENIVELEES	Pas de courses de Descente pour ces catégories. Apprentissage de la vitesse sous toutes ses formes (mini-descentes, Saut, KL) sur des stades d'entraînement sécurisés.				450 à 1100 <sup>(1)</sup> 300 à 400 (Descente 2 manches)	
	DAMES	DENIVELEES					450 à 800 <sup>(1)</sup> 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 <sup>(2) (3)</sup>	120 à 220 <sup>(2) (3)</sup>
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		32 à 38 % de la dénivelée + ou - 3 changements de direction				30 à 35 % de la dénivelée <sup>(2)</sup> + ou -3 changements de direction	
	DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE		6 à 10 m	7 à 10 m			maxi 11 m	
GEANT (Y compris GS 1 manche)	HOMMES DAMES	DENIVELEES	100 à 150	140 à 150	180 à 200	180* à 350	250 à 450 <sup>(4)</sup>	
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		13 à 18 % de la dénivelée					
	DISTANCE D'UNE PORTE A L'AUTRE		maxi 25m			maxi 27m		
SUPER-G	HOMMES DAMES	DENIVELEES	-	140 à 250	200 à 350	250 à 450	300 à 500 <sup>(5)</sup>	
	CHANGEMENTS DE DIRECTION		-	8 à 12 % de la dénivelée			7% mini de la dénivelée (sans être inférieur à 22)	

(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 160 m si participation des U16

(4) Limité à 350 m si participation des U14.

(5) Limité à 450 m si participation des U14

\* 200 mini sur les épreuves nationales

## 10.5.3 Epreuves FFS – JEUNES et ENFANTS - Saison 2022-2023

## OUVERTES A UNE SEULE CATEGORIE

EPREUVES JEUNES ET ENFANTS ouvertes à une seule catégorie		U8	U10	U12	U14	U16	
		Il est important de promouvoir des courses par équipes pour ces catégories.					
DESCENTE	Pas de courses de Descente 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/ 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				22 à 27m	
SUPER GEANT	DENIVELEES	/	140 à 250	200 à 350	250 à 450		
	CHANGEMENTS DE DIRECTION	/	8 à 12% de la dénivelée			7% mini (sans être inférieur à 20)	
COMBI RACE	La piste sera homologuée pour GS	DENIVELEES Combi Race Technique	100 à 150		140 à 200		
		CHANGEMENTS DE DIRECTION	25 mini		30 mini		
		(Nbre de figures de SL à limiter si la dénivelée est inférieure à 120 m)		Les distances d'une porte à l'autre prévues pour les épreuves techniques doivent être respectées.			
		DENIVELEES Combi Race Vitesse	/	140 à 250	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	La piste sera homologuée pour SL	DENIVELEES	60 max			80 max	
		NOMBRE DE VIRAGES	12 à 15 portes max			15 à 22 portes max	

\* 200 mini sur les épreuves nationales