

43 自由式滑雪

雪上技巧

一、考核指标与所占分值

| 类别 | 回转技术 | | | 跳跃动作 | | | 速度 | |
|------|------|----|----|------|----|----|-----|------|
| 考核指标 | 基本姿势 | 用刃 | 引申 | 节奏 | 起跳 | 空中 | 着陆 | 计时成绩 |
| 分值 | 60分 | | | 20分 | | | 20分 | |

二、考试方法与评分标准

(一) 回转技术

1. 考试方法：考生在标准雪上技巧场地内进行1次滑行。

2. 评分标准：考评员参照自由式滑雪雪上技巧回转技术评分细则（表43-1），独立对考生的基本姿势、用刃、引申和节奏控制等技术进行综合评定，采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 43-1 雪上技巧回转技术评分细则

| 等级（分值范围） | 评价标准 |
|-------------|-----------------------------------------------------------|
| 优（10-8.6分） | 基本滑行姿势标准；滑行在同一条滚落线上；雪板用刃幅度大；引申动作充分；节奏控制能力强。 |
| 良（8.5-7.6分） | 基本滑行姿势正确；滑行基本在同一条滚落线上；滑行用刃幅度比较大；引申动作比较充分；节奏控制能力一般。 |
| 中（7.5-6分） | 基本滑行姿势基本正确；有串道但能继续滑行；大部分动作能够用刃滑行；有引申动作但不充分；节奏控制能力差。 |
| 差（6分以下） | 基本姿势不正确；不能够在同一条滚落线滑行；基本不能用刃滑行；基本没有引申动作；节奏控制能力很差或者不能够连续滑行。 |

(二) 跳跃动作

1. 考试方法：考生在滑行线路上的两个跳台完成两个不同的跳跃动作，第一跳空中动作为非空翻非转体动作，第二跳空中动作为单周空翻或非空翻转体动作。

2. 评分标准：考评员参照自由式滑雪雪上技巧跳跃技术评分细则（表43-2），独立对考生起跳、空中、着陆的完成情况进行综合评定，采用10分制评分，分数至多可到小数点后1位。

表 43-2 雪上技巧跳跃技术评分细则

| 等级 (分值范围) | 评 价 标 准 |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| 优 (10-8.6 分) | 完成动作难度大; 起跳有力, 高远度好; 姿势优美, 动作协调; 着陆准备充分且着陆稳定。 |
| 良 (8.5-7.6 分) | 完成动作难度比较大; 起跳较好, 高远度一般; 姿势基本合理, 动作比较协调; 着陆有小晃动但能够着陆滑出。 |
| 中 (7.5-6 分) | 完成动作难度一般; 起跳一般, 高度略低; 动作勉强完成; 着陆有明显晃动, 勉强能够滑出。 |
| 差 (6 分以下) | 动作难度非常低; 起跳很差, 高度很低; 动作不协调甚至不能完成; 着陆不稳定或者有摔倒的情况。 |

(三) 速度

计时成绩

1. 考试方法: 对考生从起点到终点的一次滑行进行计时, 未成功滑行的考生可补测一次。

根据计时成绩名次按以下公式计分:

2. 评分标准:

计时成绩 = $\frac{N-R+1}{N} \times 20$, 其中 N 为该专项考试人数, R 为比赛名次。

空中技巧

一、考核指标与所占分值

| 类 别 | 动 作 技 术 | | |
|------|---------|------|------|
| | 起 跳 | 空 中 | 着 陆 |
| 考核指标 | | | |
| 分 值 | 20 分 | 50 分 | 30 分 |

二、考试方法与评分标准

动作技术

(1) 考试方法: 考生在标准空中技巧场地内进行 2 次跳跃, 取最好成绩, 要求考生必须完成难度系数 ≥ 1.70 以上的难度动作。

(2) 评分标准: 考评员参照技术评分细则 (表 43-3 至表 43-5) 独立对考生的起跳、空中、着陆技术进行综合评定, 采用 10 分制评分, 分数至多可到小数点后 1 位。

表 43-3 空中技巧起跳技术评分细则

| 等级（分值范围） | 评 价 标 准 |
|-------------|-----------------------------------------|
| 优（10-8.6分） | 速度适宜；身体紧且直，起跳充分有力，高远度好。 |
| 良（8.5-7.6分） | 速度略快或略慢；起跳较好，高远度能够满足完成动作需要。 |
| 中（7.5-6分） | 速度明显快或慢；起跳不够充分，高远度不好，勉强完成动作。 |
| 差（6分以下） | 速度过快或过慢；身体松散，起跳无力，上体前倾或后倒；高远度不好。无法完成动作。 |

表 43-4 空中技巧空中技术评分细则

| 等级（分值范围） | 评 价 标 准 |
|-------------|--------------------|
| 优（10-8.6分） | 空中动作规范，姿态优美，动作节奏好。 |
| 良（8.5-7.6分） | 空中动作无大瑕疵，动作节奏较好。 |
| 中（7.5-6分） | 勉强完成空中动作，动作节奏感不好。 |
| 差（6分以下） | 空中动作交代不清，动作节奏混乱。 |

表 43-5 空中技巧着陆技术评分细则

| 等级（分值范围） | 评 价 标 准 |
|-------------|-----------------------|
| 优（10-8.6分） | 着陆平稳，无调整动作，轻松下滑。 |
| 良（8.5-7.6分） | 着陆小晃动，轻微调整，不影响下滑。 |
| 中（7.5-6分） | 着陆大晃动，手轻触雪，边调整边下滑。 |
| 差（6分以下） | 着陆失败，手或身体严重触雪或跌倒，无下滑。 |