

2023 SAHデモンストレーター選考会 実技種目の要領と評価の観点について

実 技 種 目	要 領	回転数	使用コース	評価の観点
基礎パラレルターン大回り (緩斜面)	<ul style="list-style-type: none"> ・脚部のストレッチングを活用（同時運動交互操作） ・ターン始動時のポジショニングと雪面の捉え ・ターン姿勢の正確な入れ換え（切り換え） ・斜度変化と遠心力への対応 ・ターン姿勢の維持（舵とり） 	4～6回転	エリートコース (下部)	全種目共通
滑走プルークから 基礎パラレルターンへの展開 (基礎パラ展開時はストックを活用)	<ul style="list-style-type: none"> ・脚部のストレッチングを活用（同時運動交互操作） ・プルークスタンスからパラレルスタンスへの展開 ・ターン始動時のポジショニングと雪面の捉え ・ターン姿勢の正確な入れ換え（切り換え） ・斜度変化と遠心力への対応 ・ターン姿勢の維持（舵とり） ・脚部の内旋と外旋 	6～8回転	エリートコース (下部)	ターン運動の構成における 評価の観点 ●ポジショニング ●エッジング ●荷重動作 運動要素への適用度における
シュテムターンから 基礎パラレルターンへの展開	<ul style="list-style-type: none"> ・脚部のストレッチングを活用（交互運動交互操作） ・ターン始動時のポジショニングと雪面の捉え ・シュテム動作のスタンス幅は徐々に狭くしパラレルスタンスへ ・スキッディング要素からカービング要素へ ・内スキーの引き寄せのタイミングが遅いもの⇒早いものへ 	6～8回転	エリートコース (中～下部)	評価の観点 ●スピードと回転弧のコントロール 運動の質的内容における 評価の観点
横滑りのショートリズムから 基礎パラレルターン小回りへの展開	<ul style="list-style-type: none"> ・脚部のストレッチングを活用（同時運動同時操作） ・真下への横滑り（ショートリズム）⇒基礎パラ小回りへ ・ターン始動時のポジショニングと雪面の捉え ・両スキーの同時運動、同時回旋、同側エッジング ・スキッディング要素からカービング要素へ ・一定のスピードとリズム 	規制なし	エリートコース (中～下部)	●バランス・リズム・タイミング