

区分	種目	斜面設定・備考	評価方法	可否基準
1 級	総合滑降 リズム変化(2 回以上)最大 2 回滑走し 2 回滑走した場合は、評価の良い方を採用	ナチュラル・中急斜面 約 200m/パラレルスタンスはワイドスタンスも可内スキーのアウトエッジを使用	パラレルスタンス・リズム変化・斜面对応を◎○△で評価	3 項目全て○以上
2 級	総合滑降 リズム変化(1 回以上)	ナチュラル・中急斜面 約 150m/パラレルスタンスはワイドスタンスも可	講習内評価: パラレルスタンス・リズム変化・斜面对応を◎○△で評価	3 項目全て○以上
3 級	①ベーシックパラレルターン(大回り) ②連続ターン(小)＆横向き停止	整地・緩～中斜面連続ターンのスタンスはパラレルまたはブルーク可	講習内評価: 運動課題とターンサイズの調整力を◎○△で評価(2 種目)	2 種目とも○以上
4 級	連続ターン(大回り)4 回転	整地・緩～中斜面パラレルまたはブルークスタンス可	講習内評価: 運動課題とターンサイズの調整力を◎○△で評価(1 種目)	○以上
5 級	連続ターン(目印あり)4 回転	整地・緩斜面パラレルまたはブルークスタンス可	講習内評価: 運動課題とターンサイズの調整力を◎○△で評価(1 種目)	○以上
6 級	直滑降から停止	整地・緩斜面停止時のスキーの向きは自由	講習内評価: 停止技術の運動課題を○△で評価(1 種目)	○以上