



SNOWBOARDING
Pravidla sportu

Special Olympics



SNOWBOARDING
Pravidla sportu

Special Olympics





Obsah

1	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA	4
2	OFICIÁLNÍ DISCIPLÍNY	5
2.1	10 METER SKATE.....	5
2.2	KLOUZAVÁ.....	5
2.3	SUPER KLOUZAVÁ	5
2.4	SUPER OBŘÍ SLALOM (SUPER G) - ZAČÁTEČNÍK	5
2.5	OBŘÍ SLALOM - ZAČÁTEČNÍK	5
2.6	SLALOM – ZAČÁTEČNÍK.....	5
2.7	PARALELNÍ OBŘÍ SLALOM - ZAČÁTEČNÍK.....	5
2.8	SUPER OBŘÍ SLALOM (SUPER G) - STŘEDNĚ POKROČILÝ	5
2.9	OBŘÍ SLALOM - STŘEDNĚ POKROČILÝ.....	5
2.10	SLALOM - STŘEDNĚ POKROČILÝ.....	5
2.11	PARALELNÍ OBŘÍ SLALOM – STŘEDNĚ POKROČILÝ	5
2.12	SUPER OBŘÍ SLALOM (SUPER G) - POKROČILÝ	5
2.13	OBŘÍ SLALOM - POKROČILÝ	5
2.14	SLALOM – POKROČILÝ.....	5
2.15	PARALELNÍ OBŘÍ SLALOM - POKROČILÝ.....	5
2.16	PARALELNÍ DISCIPLÍNY	5
2.17	SJEDNOCENÉ DISCIPLÍNY	5
3	MÍSTO KONÁNÍ - LYŽAŘSKÝ AREÁL (ZAŘÍZENÍ - VYBAVENÍ - SJEZDOVÉ TRATĚ)	6
3.1	SVAHY (SJEZDOVKY).....	6
3.2	VLEKY (LANOVKY)	6
3.3	CÍLOVÝ SEKTOR (PROSTOR).....	6
3.4	LYŽAŘSKÝ AREÁL.....	7
3.5	PROSTOR PRO ZAHŘÁTÍ.....	7
3.6	PARKOVÁNÍ V LYŽAŘSKÉM AREÁLU.....	7
3.7	POMOCNÁ ZAŘÍZENÍ.....	7
4	VYBAVENÍ A VÝSTROJ	8
4.1	HELMA	8
4.2	SNOWBOARD	8
4.3	OBLEČENÍ.....	8
4.4	NÁSTROJE PRO ÚDRŽBU LYŽAŘSKÉHO AREÁLU.....	8
4.5	BRÁNY A TYČE.....	8
4.6	ZAJIŠTĚNÍ ZÁVODU/TRATĚ A VYBAVENÍ.....	9
4.7	SYSTÉM VEŘEJNÉHO OZVUČENÍ	9
4.8	INFORMAČNÍ TABULE	9
4.9	NÁSTROJE PRO OPRAVU SNOWBOARDOVÉHO VYBAVENÍ.....	9
4.10	KOMUNIKAČNÍ SYSTÉMY.....	9



4.11	IDENTIFIKACE PRACOVNÍKŮ ZÁVODU.....	10
5	ORGANIZAČNÍ TÝM SOUTĚŽÍ.....	10
5.1	SNOWBOARD JURY.....	10
5.2	VELITEL/VEDOUcí - NEČLENOVÉ JURY.....	10
5.3	DALší ČINOVNÍCI ZÁVODU/ASISTENTI.....	10
6	PRAVIDLA SOUTĚŽE.....	11
6.1	OBEČNÁ PRAVIDLA A MODIFIKACE.....	11
6.2	KATEGORIE.....	11
6.3	PROSTOR STARTU.....	11
6.4	PRAVIDLO JEDNÉ MINUTY.....	11
6.5	STARTOVNÍ POVELY/POKYNY.....	12
6.6	LINIE BRÁNY.....	12
6.7	SPRÁVNÉ PROJETÍ BRÁNY.....	12
6.8	PROHLÍDKA TRATĚ.....	12
6.9	DISCIPLÍNY.....	12
6.10	PŘERUŠENÍ/ZRUŠENÍ ZÁVODU.....	13
7	ÚROVNĚ SOUTĚŽÍ.....	14
7.1	ZAČÁTEČNÍCI.....	14
7.1.1	<i>10 Meter Skate</i>	14
7.1.2	<i>Klouzavá</i>	14
7.1.3	<i>Super klouzavá</i>	15
7.2	DISCIPLÍNY - ZAČÁTEČNÍK.....	16
7.3	DISCIPLÍNY - STŘEDNĚ POKROČILÝ.....	16
7.4	DISCIPLÍNY - POKROČILÝ.....	16
7.5	DISCIPLÍNY - PARALELNÍ A UNIFIED.....	17



1 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Všechny hry speciálních olympiád se řídí oficiálními sportovními pravidly speciálních olympiád pro snowboarding. Jako mezinárodní sportovní program vytvořilo hnutí Speciálních olympiád tato pravidla na základě pravidel International Ski Federation (FIS) pro snowboarding (viz <http://www.fis-ski.com/>). Pravidla FIS nebo National Governing Body (NGB) se použijí s výjimkou případů, kdy jsou v rozporu s Oficiálními pravidly Speciálních olympiád pro snowboarding nebo Článkem I. V takových případech se použijí Oficiální pravidla Speciálních olympiád pro snowboarding.

Viz Článek 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, pro více informací týkajících se kodexů chování, tréninkových standardů, zdravotních a bezpečnostních požadavků, rozdělení do disciplín, odborné vzdělávání, ocenění, kritéria pro postup na vyšší úrovně soutěže a sjednocené sporty.



2 OFICIÁLNÍ DISCIPLÍNY

Rozsah disciplín nabízí tréninkové a soutěžní příležitosti pro sportovce všech schopností. Uvedené programy mohou určovat nabízené soutěže a disciplíny, a v případě potřeby také pokyny pro organizaci těchto soutěží a disciplín. Trenéři jsou zodpovědní za poskytnutí výcviku i výběr disciplín podle odpovídajících dovedností a zájmům každého sportovce.

Následuje seznam oficiálních disciplín dostupných v rámci Speciálních olympiád.

- 2.1 10 Meter Skate**
- 2.2 Klouzavá**
- 2.3 Super Klouzavá**
- 2.4 Super obří slalom (Super G) - začátečník**
- 2.5 Obří slalom - začátečník**
- 2.6 Slalom – začátečník**
- 2.7 Paralelní obří slalom - začátečník**
- 2.8 Super obří slalom (Super G) - středně pokročilý**
- 2.9 Obří slalom - středně pokročilý**
- 2.10 Slalom - středně pokročilý**
- 2.11 Paralelní obří slalom – středně pokročilý**
- 2.12 Super obří slalom (Super G) - pokročilý**
- 2.13 Obří slalom - pokročilý**
- 2.14 Slalom – pokročilý**
- 2.15 Paralelní obří slalom - pokročilý**
- 2.16 Paralelní disciplíny**
- 2.17 Sjednocené disciplíny**



3 MÍSTO KONÁNÍ - LYŽAŘSKÝ AREÁL (zařízení - vybavení - sjezdové tratě)

3.1 Svahy (sjezdovky)

- Závodní trať musí mít vhodnou (odpovídající) délku, šířku a obtížnost, aby odpovídala schopnostem snowboardistů. Všechna závodní a tréninková místa musí být bezpečná.

3.2 Vleky (lanovky)

- Mají být k dispozici buď přímo nebo v bezprostřední blízkosti závodů a tréninkových míst.

3.3 Cílový sektor (prostor)

- Cílový sektor (prostor) pro alpské disciplíny musí umožňovat dostatečný prostor pro závodníka a jeho bezpečné zastavení.
- V místech, kde je to možné, je třeba mít terénní plochy oplocené pro bezpečnost sportovců a diváků (viz schéma).

Legenda:

Finish

Fences

Spectator area

Press area

Result board

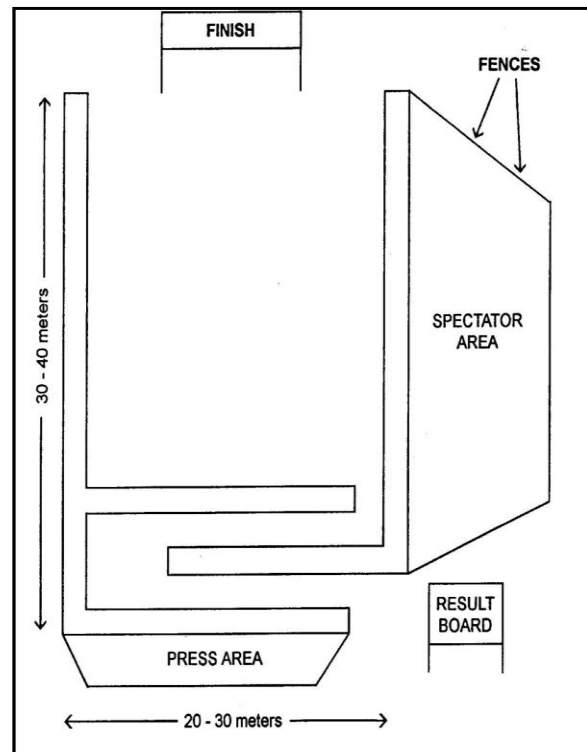
Cíl

Ploty

Místo pro diváky

Prostor pro novináře

Výsledková tabule





3.4 Lyžařský areál

- Lyžařský areál musí mít dostupnost lékařské péče (regionální nemocnice). V případě lékařského dohledu z řad dobrovolníků je třeba se o možnostech a dostupnosti lékařské péče i další návazné péči předem informovat.
- Ve většině lyžařských středisek tato povinnost přechází na provozovatele, a to dostupností horské služby.

3.5 Prostor pro zahřátí

- Pro možnost odpočinku a pobytu v teple musí být tyto prostory k tomuto účelu dostupné ze sjezdovek a parkovišť.
- Celkové podmínky vnitřních prostor by v případě nepříznivého počasí měly kapacitně vyhovovat potřebám Special Olympics.
- Registraci je vhodné provádět ve vnitřních prostorech.
- Vyhlášení i medailový ceremoniál je při nepříznivém počasí vhodné přesunout do vnitřních prostor.

3.6 Parkování v lyžařském areálu

- Lyžařský areál má poskytnout dostatek parkovacích míst pro dobrovolníky, pracovníky SO, návštěvníky, rodiče, závodníky a jejich trenéry.
- Přístupová cesta pro pohotovostní vozidlo horské služby, záchranné služby a lékaře je povinná.

3.7 Pomocná zařízení

- Místnost pro úschovu (uložení) snowboardů.
- Místnost pro přípravu snowboardů (mazání, servis).
- Místnost pro uložení vybavení, uložení technického vybavení SB.
- Půjčovna snowboardů - lyžařského vybavení.
- Místnost pro porady trenérů.
- Krytá zařízení – prostory – místnosti pro:
 - JURY.
 - Časoměřiče a rozhodčí, výpočetní středisko.
 - Startovní přístřešek (zakrytí startovního prostoru).



4 VYBAVENÍ A VÝSTROJ

4.1 Helma

- Schválená snowboardová helma od Mezinárodní lyžařské federace (FIS) je vyžadována při závodech v snowboardingu u všech předjezdců a závodníků při oficiálních trénincích i všech druzích závodů. Platí pro všechny výkonnostní kategorie. Pokud není k dispozici přilba schválená FIS, je požadována helma schválená ASTM F2040 nebo CE EN 1077 B pro snowboardové závody.
- Pro trenéry či doprovod sportovce pohybující se na sjezdovce je doporučeno, aby tuto helmu také používali.
- V době oficiálních soutěží ČHSO a Národních her, či Regionálních nebo Klubových her je trenér a doprovod povinen předepsanou lyžařskou helmu používat.

4.2 Snowboard

- Vybavení pro kvalifikaci i finále. Změna snowboardu (z freestyleového snowboardu na závodní snowboard) povede k diskvalifikaci závodníka.
- Soutěžící musí používat stejný typ snowboardu v kvalifikaci i při finále, a to i v případě, pokud dojde k poškození snowboardu nebo vázání a je nutná výměna.

4.3 Oblečení

- Závodníci jsou povinni nosit vhodný snowboardový oděv (snowboardové nebo lyžařské kalhoty, bunda, rukavice apod.).
- Rozhodčí má právo zabránit závodníkovi ve startu, pokud jeho vybavení neodpovídá pravidlům.
- Soutěžící musí používat stejné vybavení pro kvalifikaci i finále. Změny v oblečení (z bundy do závodní kombinézy) povedou k diskvalifikaci závodníka.
- V rámci oficiálních soutěží ČHSO v SB není dovoleno oblečení pro freestyle.

4.4 Nástroje pro údržbu lyžařského areálu

- Lyžařský areál musí poskytnout vhodné vybavení pro úpravu sněhu a přípravu tratí pro všechny tréninky a závody.

4.5 Brány a tyče

- Brány pro slalom, obří slalom, paralelní obří slalom a super G se skládají ze dvou tyčí: jedna vnější tyč a jedna točná tyč.
- Trojúhelníkové bannery musí být umístěny ve spodní části brány na úrovni sněhu.
- Krátká nebo točná strana banneru musí být schopna se oddělit od tyče pomocí suchého zipu nebo jiného vhodného upevnění.



4.6 Zajištění závodu/tratě a vybavení

- Musí být k dispozici technické vybavení pro upevnění tyče do sněhu (vrtačka, vrták, klíč na slalomové tyče).
- Prostory startu a cíle musí být adekvátně chráněny, k tomu je nutné použít oplocení a postupovat dle pravidel FIS.
- Z bezpečnostních důvodů musí být závodní tratě oploceny. Oplocení zajišťuje oddělení závodníků od lyžařské veřejnosti jako samostatné místo pro závod. Další oplocení, sněhové zábrany a ochranné pytle jsou v odpovědnosti lyžařského areálu.
- Na tratích se používají bannery startu a cíle.
- Pokud je to možné, musí se používat elektronické časovací zařízení se záložním systémem. Pokud to není možné, lze použít ruční stopky. Rozhodčí (brankoví) jsou odpovědní za dodržování pravidel jedné minuty, viz bod 6.4.
- Závodní tratě pro snowboarding se budou nacházet na odlišných místech než závodní tratě pro Alpské lyžování.
- Pro obří slalom a super obří slalom se používají brány pro snowboard.

4.7 Systém veřejného ozvučení

- Systém veřejného ozvučení má být k dispozici pro vyhlásování soutěží, výsledků a důležitých informací.

4.8 Informační tabule

- Informační tabule pro časový přehled rozpisu závodů a tréninků musí být umístěna na startu a musí obsahovat startovní pořadí závodníka, startovní číslo a další související informace.
- Výsledková tabule musí být umístěna mimo cílový prostor, aby bylo možné zveřejňovat výsledky závodníků podle jména, disciplíny a startovního čísla. Nesmí překážet závodníkům a rozhodčím, ale má být přístupná pro trenéry, diváky a sportovce.
- Obecná informační tabule musí být umístěna v těsné blízkosti závodních míst, prostorů pro vyhlásování a musí obsahovat obecné informace a oznámení.

4.9 Nástroje pro opravu snowboardového vybavení

- Nástroje pro opravu může používat kvalifikovaný personál během závodů.

4.10 Komunikační systémy

- Pro závody musí být zaveden komunikační systém, který propojuje místa závodu, zdravotnický personál, dobrovolníky a rozhodčí. Každé místo závodu může mít další dodatečný způsob komunikace.



4.11 Identifikace pracovníků závodu

- Je nezbytné identifikovat rozhodčí a další pracovníky závodu.
- Organizační týmy mají být vybaveny jednotným oblečením.
- Jednotnost oblečení se týká také závodníků, trenérů a partnerů.

5 ORGANIZAČNÍ TÝM SOUTĚŽÍ

Organizační tým pro soutěže zahrnuje:

5.1 Snowboard JURY

- Rozhodčí
- Vedoucí závodu
- Hlavní rozhodčí
- Velitel startu
- Velitel cíle
- Asistent rozhodčího

5.2 Velitel/vedoucí – nečlenové JURY

- Vedoucí brankových rozhodčích
- Vedoucí časomíry
- Vedoucí kanceláře
- Vedoucí zdravotníků
- Vedoucí informačního systému
- Vedoucí technického zajištění závodů
- Vedoucí dobrovolníků

5.3 Další činovníci závodu/asistenti

- Brankoví rozhodčí
- Předjezdci (minimálně 2)
- Pořadatelé
- Časoměři/zpracování výsledků
- Lékaře/zdravotníka
- Asistenti rozhodčích Startu a Cíle
- Hlasatele závodů



6 PRAVIDLA SOUTĚŽE

6.1 Obecná pravidla a modifikace

- Pravidla FIS nabízejí sportovcům a sportovním ředitelům Speciálních olympiád výhody standardizovaných snowboardových soutěží po celém světě.
- Je nutné si uvědomit, že pravidla FIS byla sepsána tak, aby řídila soutěže převážně pro sportovce s vysokou výkonností.
- Jen málo sportovců ze Speciálních olympiád je ovšem na takové úrovni. Proto je nezbytné hodnotit všechny sportovce Speciálních olympiád dle jejich aktuálních schopností.
- Pravidla FIS pro snowboarding (počet bran, kombinace vertikálních bran a převýšení) vyžadují terény, které jsou ve většině případů příliš dlouhé a strmé pro jezdce s nižšími schopnostmi. Pravidla Special Olympics pro snowboardové disciplíny dle pravidel FIS byla upravena tak, aby vyhovovala sportovcům SO. Specifické úpravy snowboardových disciplín nahradí pravidla FIS, jak je uvedeno v Oficiálních pravidlech Special Olympics pro zimní sporty.

6.2 Kategorie

- Začátečníci, středně pokročilí a pokročilí závodníci budou mít dvě kvalifikační jízdy v disciplíně super obří slalom, přičemž rychlejší čas bude použit pro rozdělení závodníků do skupin. Pokud to umožňuje časový harmonogram organizátorů, může být tento postup použit jak pro super obří slalom, tak i pro slalom, paralelní obří slalom a super G.
- V prvním kole závodů začíná vždy závodník s nejrychlejším časem a závodník s nejpomalejším časem jde na řadu jako poslední dle skupiny.

6.3 Prostor startu

- Prostor startu musí být rovný, aby sportovcům umožňoval stát na startu v uvolněné nebo startovní pozici.
- Je nutné věnovat pozornost zajištění snadného přístupu do prostoru startu a zajistit oblast před možným vstupem nepovolaným osobám.

6.4 Pravidlo jedné minuty

- Pokud se závodník během závodu dostane mimo vyznačenou trať (spadne, mine bránu apod.), má 1 minutu na to, aby se vrátil zpět na trať.
- Soutěžící, který minutový interval nedodrží nebo obdrží od někoho pomoc, bude diskvalifikován. O diskvalifikaci rozhoduje brankový rozhodčí, který je nejbližší k místu, kde došlo k přestupku (pád, neprojetí brány apod.). Traťoví a brankoví rozhodčí jsou také zodpovědní za měření časového intervalu jedné minuty.
- V případě, že závodník má přerušenu jízdu v kvalifikaci či finále ze strany organizátora závodu, neplatí pravidlo jedné minuty, ale má právo na opravnou jízdu, kterou je organizátor povinen umožnit ihned, jakmile se závodník dostaví do prostoru startu.



6.5 Startovní povely/pokyny

- U všech alpských disciplín Speciálních olympiád je startovní povel následující: „Pět. Čtyři. Tři. Dva. Jedna. GO!“.
- Čas se začíná měřit, když závodníkova přední bota překročí startovní čaru nebo když je aktivována elektrická měřící hůlka na časomíře.

6.6 Linie brány

- Linii brány určuje točná tyč.

6.7 Správné projetí brány

- Brána je správně projetá, když závodníkův snowboard a nohy prošly linií brány.
- Startovní a cílová čára jsou stejné jako linie brány.
- V případě, že závodník odstraní tyč ze svislé polohy před tím, než snowboard a boty projdou linií brány, musí špička snowboardu a boty projít původní bránou.

6.8 Prohlídka tratě

- Prohlídka tratě pro kvalifikaci a finále je povinná pro všechny sportovce.
- Závodník prohlídku tratě nesmí absolvovat bez přítomnosti svého trenéra.
- Podle rozhodnutí JURY může být prohlídka trati nahrazena oficiálním předjezdcem, který ve velmi pomalém tempu provede skupinku závodníků tratí.

6.9 Disciplíny

- **Slalom/obří slalom - finále**
 - Závodní slalom a obří slalom se skládají ze dvou měřených kol. Součet časů určuje výsledné pořadí závodníků.
 - O zrušení druhého kola může rozhodnout JURY, viz bod 6.10.
 - V disciplínách slalom a obří slalom určuje čas z prvního kola startovní pořadí závodníků ve druhém kole divize. Závodník s nejpomalejším časem startuje jako první, nejrychlejší závodník jako poslední. Diskvalifikovaní závodníci v prvním kole se mohou zúčastnit druhého kola, ale pojedou jako poslední.
- **Super-G - finále**
 - Pořadatelé mohou měnit stupeň obtížnosti tratě Super-G v závislosti na úrovni schopností závodníků.
 - U všech závodníků je vyžadován jeden měřený trénink před závodem.
 - Závod Super-G se skládá z jednoho měřeného kola.
- **Paralelní disciplíny**
 - Pro každého závodníka v paralelní disciplíně musí být použito samostatné časování bez nutnosti speciálních startovních bran.
 - Jeden závodník bude používat červené brány a druhý závodník bude používat modré brány.
 - V případě rozdělení bude každý soutěžící absolvovat jízdu jak v červených, tak i v modrých branách.



- Ve finálové soutěži každý závodník absolvuje jízdu jak na červené, tak i na modré trati. Celkový součet časů bude použit pro výpočet konečného pořadí.
- Startovní povely:
 - ⇒ Červená dráha Ready!
 - ⇒ Modrá dráha Ready!
 - ⇒ Pět, čtyři, tři, dva, jedna, GO!
- **Disciplíny Unified**
 - Unified Slalom, Paralelní slalom, Obří slalom a Super-G
 - ⇒ Tým se skládá z jednoho partnera a jednoho sportovce.
 - ⇒ V případě kategorií má každý tým dva pokusy, přičemž se počítá ten lepší čas pro vytvoření kategorií.
 - ⇒ Konečný čas bude kombinovaným součtem obou pokusů pro sportovce a partnera.
 - Týmové disciplíny
 - ⇒ Týmy se mohou skládat ze 2-8 členů.
 - ⇒ Týmy musí mít stejný počet partnerů a sportovců.
 - ⇒ Pro rozřazení do kategorií slouží 2 pokusy, přičemž se počítá lepší čas.
 - ⇒ Při finálové jízdě se sčítají oba časy všech členů týmu.
 - Unified paralelní disciplíny

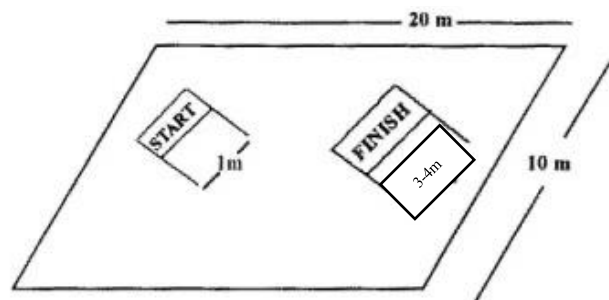
6.10 Přerušeni/zrušení závodu

- Přerušeni kvalifikace/finále na dobu tomu potřebnou (je možné v případě technických problémů, zhoršení povětrnostních podmínek, ošetřování závodníka atd.) vždy na základě rozhodnutí hlavního rozhodčího závodu.
- Zrušení závodu v případě mimořádné události, nebo nepříznivých klimatických podmínek (zhoršená viditelnost, silný vítr, mráz, husté sněžení) může hlavní rozhodčí, technický delegát po poradě s JURY.
- Přerušeni závodu může vyhlásit i hlavní startér (velitel startu) v případě technických problémů startovacího zařízení, špatné viditelnosti na startu apod.

7 ÚROVNĚ SOUTĚŽÍ

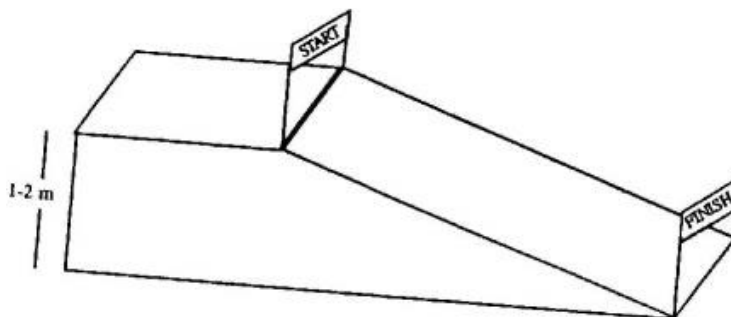
7.1 Začátečníci

7.1.1 10 Meter Skate



- Plocha má být nejlépe rovná, dlouhá 20 metrů a široká 10 metrů.
- Start probíhá mezi bránami, které jsou metr od sebe a je mezi nimi vyznačená barevná startovní čára.
- Cíl má být postaven 10 metrů od startu, přičemž brány jsou od sebe 3-4 metry a je mezi nimi vyznačena barevná cílová čára.
- Soutěžící stojí na startu a k přednímu vázání má připoutanou přední nohu. Soutěžící stojí přímo nad startovní čarou a rozhodčí může soutěžícímu pomoci udržovat rovnováhu.
- Na startovní povel: „Pět, čtyři, tři, dva, jedna, GO!“ soutěžící opustí oblast startu. Pokud má závodník potíže se startem, může obdržet pomoc od startovního rozhodčího.
- Časomíra se spustí, když přední bota závodníka překročí startovní čáru.
- Soutěžící se odráží pomocí zadní nohy a posunuje se do cíle.
- Časomíra se zastaví, když přední bota závodníka překročí cílovou čáru.

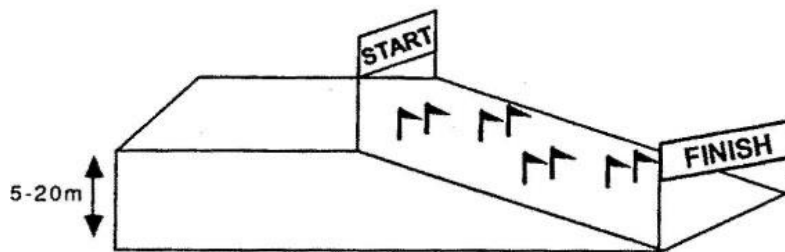
7.1.2 Klouzavá



- Terén pro začátečníky je blízko základny a musí být 1-2 metry vyvýšený a 10-15 metrů dlouhý.

- Start má být umístěn na rovině, přičemž pozvolna přechází do mírného sklonu.
- Startovní brána má být 1 metr široká a cílová brána má být 4 metry široká.
- Soutěžící stojí na startu s oběma nohama upevněnými k vázání, přičemž přední noha je nad startovní čarou. Startovní rozhodčí může soutěžícímu pomáhat udržovat rovnováhu.
- Na startovní povel: „Pět, čtyři, tři, dva, jedna, GO!“ soutěžící opustí oblast startu. Pokud má závodník potíže se startem, může obdržet pomoc od startovního rozhodčího.
- Časomíra se spustí, když přední bota závodníka překročí startovní čáru.
- Soutěžící klouže od startu do cíle.
- Časomíra se zastaví, když přední bota závodníka překročí cílovou čáru.

7.1.3 Super klouzavá



- Terén má být v blízkosti základny a má mít převýšení 5-20 metrů.
- Trať má být široká minimálně 25 metrů a dlouhá 50-100 metrů.
- Na trati má být umístěno 3-6 bran, které na sebe lehce navazují.
- Start má být umístěn na rovině, přičemž pozvolna přechází do mírného sklonu. Startovací čára má být široká méně než jeden metr.
- Cíl má ústít v rovnou plochu a cílová čára má být široká nejméně 4 metry.
- Soutěžící stojí na startu s oběma nohama upevněnými k vázání, přičemž přední noha je nad startovní čarou. Startovní rozhodčí může soutěžícímu pomáhat udržovat rovnováhu.
- Soutěžící startují na startovní povel: „Pět, čtyři, tři, dva, jedna, GO!“.
- Časomíra se spustí, když přední bota závodníka překročí startovní čáru.
- Časomíra se zastaví, když přední bota závodníka překročí cílovou čáru.
- Úroveň dovedností, kterou je soutěžící schopen provádět - boční skluz a padající list, umí udržovat rovnováhu na pohybujícím se snowboardu, zatímco má zapnuté obě nohy ve vázání.



7.2 Disciplíny - začátečník

Disciplína	Počet bran	Délka tratě	Šířka tratě	Klasifikace terénu
Slalom	5-15	15-50 m	40 m	Začátečník
Super obří slalom	5-15	20-70 m	40 m	Začátečník
Super-G	5-12	25-70 m	40 m	Začátečník
Paralelní obří slalom	5-15	20-70m	40m	Začátečník

7.3 Disciplíny - středně pokročilý

Disciplína	Počet bran	Délka tratě	Šířka tratě	Klasifikace terénu
Slalom	15-30	30-100 m	40 m	Začátečník/středně pokročilý
Super obří slalom	15-30	50-150 m	40 m	Začátečník/středně pokročilý
Super-G	10-20	50-200 m	40 m	Začátečník/středně pokročilý
Paralelní obří slalom	15-25	50-150 m	40 m	Začátečník/středně pokročilý

7.4 Disciplíny - pokročilý

Disciplína	Počet bran	Délka tratě	Šířka tratě	Klasifikace terénu
Slalom	20-45	60-200 m	40 m	Středně pokročilý
Super obří slalom	20-40	100-300 m	40 m	Středně pokročilý
Super-G	15-35	150-350 m	40 m	Středně pokročilý
Paralelní obří slalom	15-25	50-200 m	40 m	Středně pokročilý



7.5 Disciplíny - Paralelní a Unified

Disciplína	Počet bran	Délka tratě	Šířka tratě	Klasifikace terénu
Paralelní Unified	^a 15-25	50-150 m	40 m	Začátečník/středně pokročilý

Vzdálenost mezi otočnými brankami musí být větší než při slalomu, ale menší než při obřím slalomu.