

370

クロスカントリースキーバッジテスト規程

平成11年10月18日	制定
平成12年9月21日	改正
平成14年6月28日	改正
平成15年6月27日	改正
平成19年7月5日	改正

(趣 旨)

第1条 この規程は、クロスカントリースキーバッジテスト（以下「テスト」という。）の実施に必要な事項について定める。

(テストの種類)

第2条 テストは、1級、2級及び3級の3段階の級別テストとする。

(実 施)

第3条 テストは、加盟団体の主管で行う。

2 テストの実施を希望する所属団体長は、12月15日までに加盟団体長の承認を得るものとする。

3 加盟団体が単独で実施できない場合は、他の加盟団体と共同主管で実施できる。

(公 示)

第4条 テストの実施要項は、主管加盟団体が公示する。

(検定員)

第5条 テストは、主管加盟団体長から委嘱された、本連盟クロスカントリー検定員資格を有する検定員2名以上が、これに当たる。

2 アシスタントとして、本連盟クロスカントリースキー指導員有資格者を委嘱できる。

(テスト基準及びテスト基準実施要領)

第6条 テストは、実技のみとする。

2 テスト基準及びテスト基準実施要領は、別に定める。

(受検資格)

第7条 受検者は、次の各号に掲げる条件を満たさなければならない。ただし、事前講習を受けていることを原則とする。

(1) テストを受けようとする者は、希望する級のテストを受けることができる。ただし、1級の受検者は2級（ジュニア2級を含む。）の取得者であり、本連盟の会員登録者とする。

(2) テストを受ける者の年齢は、1級は受検年度の4月1日現在、中学生以上とし、2級及び3級は小学生以上とする。

(受検手続)

第8条 テストを受けようとする者は、受検申込書に、氏名・年齢・住所・既得級・会員登録番号（既会員登録者のみ）及び受験希望級等の必要事項を記入の上、各種公認・登録等料金一覧表に定める検定料を添えて、開催団体へ申込みものとする。

(合格者の級、手続等)

第9条 合格者の級は、各種公認・登録等料金一覧表に定める公認料を納入して、1級、2級、3級とも、バッジと合格証の交付を受けなければ有効とならない。

(結果報告)

第10条 テストを実施した開催団体長は、テスト終了後、直ちにテスト結果を所定の報告書に必要事項を記入の上、加盟団体長に報告しなければならない。

- 2 加盟団体長は、加盟団体内で実施したものを集計し、所定の報告書に記入の上、5月末日までに本連盟会長に報告しなければならない。

(規程の改廃)

第11条 この規程の改廃は、理事会の議決による。

371

クロスカントリースキーバッジテスト基準及び実施要領

平成11年10月18日 制定
平成15年6月27日 改正

1. この要項は、クロスカントリースキーバッジテスト規程第6条に基づき、テスト基準及び実施要領について、必要事項を定める。
- (1) テスト種目及び判定基準は、次のとおりとし、検定時のコース条件等の内容は、別表①のとおりとする。
- ① 1級
- a. ダイアゴナル (交互滑走)、b. ダブルポール (推進滑走)、c. ワンキック・ダブルポール (一步滑走)、d. ターン、e. ダウンヒル、f. クラシカル総合滑走、g. ラビット・スケーティング、h. クイック・スケーティング、i. スーパ・スケーティング、j. スケーティング総合滑走
- ② 2級
- a. ダイアゴナル (交互滑走)、b. ダブルポール (推進滑走)、c. ターン、d. ダウンヒル、e. クラシカル総合滑走、f. ラビット・スケーティング、g. クイック・スケーティング、h. スケーティング総合滑走
- ③ 3級
- a. ダイアゴナル (交互滑走)、b. ダブルポール (推進滑走)、c. ダウンヒル、d. 体験のみ必要 = 浅雪・深雪歩行、浅雪・深雪登行歩と下り、スキーツアー
- (2) 採点は、級別に単独で行うことを原則とする。ただし、実際は、必要に応じて難易度をつけ、適宜合併して行うこともできる。
- ① 合格基準
- 合格基準は1・2級の総合滑走を除く、各級各種目とも要求水準に対して、70%以上とする。総合滑走は、標準タイムは設けず、テスト用にセットされたコースを、歩かずに滑走しきることによって合格とする。
- ② 採点基準は、次のとおりとする。
- 1級
- a. ダイアゴナル (交互滑走) = 支持脚に体重を乗せ、重心の移動をスムーズにできる。
- b. ダブルポール (推進滑走) = 全身を使って、継続的に押す動作ができる。

- c. ワンキック・ダブルポール（一歩滑走）＝左右の脚でキックができ、支持脚に体重を乗せ、キックとポーリング（押しの動作）のタイミングに大きなずれのない（タイミングのよい）滑走をできる。
 - d. ターン（クラシカル）＝スケーティングとは、はっきり区別できるターンをできる。
 - e. ダウンヒル＝クローチング姿勢で滑降でき、斜度・斜面に適した滑降ができる。
 - f. クラシカル総合滑走＝地形に適した技術を使い分けて滑走できる。
 - g. ラピット・スケーティング＝左右脚への重心移動がスムーズにできる。ポーリング（押し）動作を左右できる。
 - h. クイック・スケーティング＝左右脚への重心移動がスムーズで、左右両サイドできる。
 - i. スーパー・スケーティング＝リズムよく左右脚への重心移動ができる。キックとポーリング（押しの動作）のタイミングに大きなずれのない（タイミングのよい）滑走をできる。
 - j. スケーティング総合滑走＝地形に適した技術を使い分けて滑走できる。
- 備考：ターンは、総合滑走の中で採点して良い。

注1：検定種目ではないが、シングル・スケーティングも指導する。

2級

- a. ダイアゴナル（交互滑走）＝重心の移動をスムーズにできる。
- b. ダブルポール（推進滑走）＝全身を使って、継続的に押す動作ができる。
- c. ターン（クラシカル）＝スケーティングとは、はっきり区別できるターンをできる。
- d. ダウンヒル＝斜度・斜面に適した滑降ができる。
- e. クラシカル総合滑走＝地形に適した技術を使い分けて滑走できる。
- f. ラピット・スケーティング＝左右脚への重心移動をスムーズにできる。
- g. クイック・スケーティング＝左右脚への重心移動をスムーズにできる。
- h. スケーティング総合滑走＝地形に適した技術を使い分けて滑走できる。

備考：ターンは、総合滑走の中で採点して良い。

注1：検定種目ではないが、ワンキック・ダブルポール（一歩滑走）、スーパー・スケーティングとシングル・スケーティングも指導する。

3級

- a. ダイアゴナル（交互滑走）＝手足を交互に動かして、滑歩できる。
- b. ダブルポール（推進滑走）＝全身を使って、継続的に押す動作ができる。
- c. ダウンヒル＝転倒せずに滑れ、制動できる。

注1：検定種目ではないが、ワンキック・ダブルポール（一歩滑走）と、クラシカル総合滑走（含むターン技術）は、指導する。

注2：浅雪・深雪歩行、浅雪・深雪登行歩と下り、スキーツアーは、体験必修種目とする。

(3) テキストは、「競技スキー教程」とする。

2. この基準の改廃は、理事会の議決による。

別表① クロスカン트리スキーバジテスト基準

種目 \ 級	1 級	2 級	3 級
ダイアゴナル (交互滑走) ターン技術を含む	○登行 ・斜度 6～12%程度の登りでの登行滑走 ・距離は、約100m	○滑走 ・アンジュレーション部分(平地と緩い登り)での滑走 ・距離は、約500m	○滑走歩 ・アンジュレーション部分での滑走歩 ・距離は、約1,000m ○登行歩 ・斜度 6%程度の登りでの登行歩 ・距離は、約100m
ダブルポール (推進滑走)	○滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約200m	○滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約100m	○滑走 ・フラット部分での滑走 ・距離は、約100m
ワンキック・ ダブルポール (一歩滑走)	○滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約200m	●滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約100m	●滑走 ・フラット部分での滑走 ・距離は、約100m
ダウンヒル	○左右カーブ含む滑降 ・距離は、約100m ・斜度は、-10～20%	○左右カーブ含む滑降 ・距離は、約100m ・斜度は、-10～20%	○左右カーブ含む滑降 ・距離は、約100m ・斜度は、-6%程度
クラシカル・ 総合滑走	◎コース上での滑走 ・コースの難易度は、PC20m程度の登り1つ含むTC50～80m程度 ・距離は、約3km	◎コース上での滑走 ・コースの難易度は、B登り以上の登りを含まないTC30m程度 ・距離は、約2km	●滑走歩＝ツアー ・コースの難易度は、B登り以上の登りを含まないTC30m程度 ・距離は、約1km
ラビット・ スケーティング	○滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約300m	○滑走 ・アンジュレーション部分での滑走 ・距離は、約300m	●浅雪・深雪歩行 浅雪・深雪登行歩 スキーツアーは、体験必修科目とする。
クイック・ スケーティング	○登行 ・距離は、約100m ・斜度は、6～12%	○登行 ・距離は、約100m ・斜度は、6～12%	
スーパー・ スケーティング	○滑走 ・フラット部分の滑走 ・距離は、約100m	●滑走 ・フラット部分の滑走 ・距離は、約100m	
スケーティング・ 総合滑走	◎コース上での滑走 ・コースの難易度は、PC20m程度の登りを1つ含むTC50～80m程度 ・距離は、約3km	◎コース上での滑走 ・コースの難易度は、B登り以上の登りを含まないTC30m程度 ・距離は、約2km	◎印は、最重要検定種目 ○印は、検定種目 ●印は、講習・体験のみの必修種目