
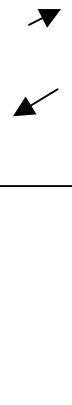


EPREUVE DE FIGURES

Tableau A = Cotation des figures adaptées

	N°		Sténo	Bi-skis		Monoski "figures"	
				"classiques"	"figures"	Mains	corde au pied
S I L L A G E 	1	♦ Traction d'une main (l'autre est levée à la verticale pendant au moins 2 secondes)	M	2	4	6	/
	2	♦ Lever un pied pendant au moins deux secondes	P	4	6	6	/
	3	♦ Traction d'une main et lever un pied pendant au moins 2 secondes	MP	6	8	8	/
	4	♦ 3 flexions de jambes *(les fesses doivent toucher l'eau)	F	2	4	6	/
	5	♦ 4 virages intérieur sillage *(aller jusqu'au sommet de chaque vague)	V	3	6	8	60
	6	♦ Idem n° 5 en traction par une main	VM	6	8	10	/
	7	♦ Idem n° 5 avec un pied levé	VP	8	10	12	/
T R A V E R S E S 	8	♦ Traverser une vague en sortant *	TS	6	8	10	40
	9	♦ Traverser une vague en rentrant *	TR	6	8	10	40
	10	♦ Traverser les 2 vagues sans s'arrêter au milieu du sillage	T	10	15	20	80
	11	♦ Idem n° 8 avec un pied levé	TSP	8	10	15	/
	12	♦ Idem n° 9 avec un pied levé	TRP	8	10	15	/
	13	♦ Idem n° 10 avec un pied levé	TP	15	20	30	/
SAUTS DE VAGUE	14	♦ Un saut	S	15	15	30	100
	15	♦ 4 sauts enchaînés sur la même vague	SE	20	20	40	120
CORDE AU PIED	16	♦ Traction* en CP les 2 mains levées pendant au moins 2 secondes	CP	/	/	/	30

⇒ Sauf pour les figures *, les inversés sont possibles soit :

- avec l'autre pied (figures sauf mono n° 2-3-7-11-12-13)
- avec l'autre main (figures sauf corde au pied n° 1-3-6)
- sur l'autre vague (figure n° 15)
- dans l'autre sens (figures n° 10-14)

⇒ Leur cotation est identique à la figure de base. Pour être crédité, un inversé doit suivre sa figure de base.

⇒ N° 3 : l'inversé consiste à lever l'autre pied et l'autre main par rapport à la figure de base.

⇒ "Pied levé" : en mono signifie pied arrière déchaussé et sans appui sur le ski.