

### Guide de Freestyle Canada pour le terrain du slopestyle selon les étapes

L'objectif du présent document est de présenter les spécifications adéquates du terrain pour les athlètes de chacune des étapes du DLTA, pour les entraînements et les compétitions. Ce document fournit une gamme complète d'options pour construire des terrains de parcs appropriés aux étapes pour les programmes et les compétitions d'Acro CAN. En aucun temps, un terrain de parc ne devrait comprendre toutes les installations mentionnées ci-dessous pour créer un terrain adéquat pour une étape.

Enfant actif	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition	Installations pour femmes	Notes
Butterbox 8 pi	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Rainbow Butter Box 8	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Saut 5 pi	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
S'amuser grâce au sport - Sauts et bosses	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition	Installations pour femmes	Notes
Step down 10 pi	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	*Veuillez noter que toutes les installations de sauts et de rails sont mesurées en pieds
Table 10 pi	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Saut step over 10 pi	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Rainbow Box 8	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	* Aux étapes S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, les boxes devraient être installés comme ride ons, mais il peut y avoir des différences
Flat Box 8	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Flat Box 16	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Butterbox 16	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Rainbow Butter Box 16	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Rainbow Box 16	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Flat Down Box 16	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	
Flat Rail 8	<input type="checkbox"/>	✓Événement Essayer le Freestyle	<input type="checkbox"/>	*À cette étape-ci, les rails plats devraient être de 6 à 12 pouces au-dessus de la neige et drapés.
Apprendre à s'entraîner - Freestylers	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition	Installations pour femmes	Notes
Step over 20 pi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*Meilleure pratique- Tous les tremplins de LZT et plus devraient avoir deux choix de sauts afin d'inclure une gamme d'aptitudes et de se préparer aux conditions météorologiques changeantes
Step down 20 pi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*Objectif : les installations d'entraînement devraient être adéquates pour l'entraînement et les compétitions
Apprendre à s'entraîner - Freestylers	Terrain pour l'entraînement	Terrain pour la compétition	Installations pour femmes	Notes
Table top 20 pi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*Meilleure pratique : 2 différentes installations de rail obligatoires par plateforme au LZT et plus
Butterbox 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rainbow Butter Box 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Rainbow Box 24	☐	☐	☐	
Flat Box 24	☐	☐	☐	
Flat Down Box 24	☐	☐	☐	
Kicker Box 16	☐	☐	☐	
Flat Bar Rail 8	☐	☐	☐	*À cette étape-ci, les rails plats devraient être de 6 à 12 pouces au-dessus de la neige et drapés
Flat Down Bar Rail 16	☐	☐	☐	
Flat Rails	☐	☐	☐	
Step over 30 pi	☐	✓ Avec plus petit saut à côté	☐	
Step down 30 pi	☐	✓ Avec plus petit saut à côté	☐	
Table top 30	☐	✓ Avec plus petit saut à côté	☐	
Battleship Box 24	☐	☐	☐	
Rollercoaster Box 24	☐	☐	☐	
Drop Box 24	☐	☐	☐	
Intro Invert Jump	☐	☐	☐	*Visitez le site Internet de FC pour obtenir les spécifications concernant les sites de sauts et de bosses
<b>S'entraîner à s'entraîner - TEAM</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
30 pi step over	☐	☐	☐	*Toutes les installations pour S'entraîner à s'entraîner devraient être adéquates pour la compétition et l'entraînement
30 pi step down	☐	☐	☐	*Meilleure pratique- Tous les tremplins de L2T et plus devraient avoir deux choix de sauts afin d'inclure une gamme d'aptitudes et de se préparer aux conditions météorologiques changeantes
30 table top	☐	☐	☐	*Les aires de réception des sauts devraient être deux fois plus longues que les aires de décollage
40 step over	☐	☐	☐	
40 step down	☐	☐	☐	
40 table top	☐	☐	☐	
A Frame Box 24	☐	☐	☐	
Battleship Box 24	☐	☐	☐	
Rollercoaster Box 24	☐	☐	☐	
C Box 24	☐	☐	☐	
Drop Box 24	☐	☐	☐	
<b>S'entraîner à s'entraîner - TEAM</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
Rainbow Bar Rail 24	☐	☐	☐	*Veuillez noter : lorsqu'il y a un X dans une colonne, l'installation n'est pas adéquate
Battleship Bar Rail 24	☐	☐	☐	
A Frame Rail 24	☐	☐	☐	
Rainbow Box 32	☐	☐	☐	
Flat Box 32	☐	☐	☐	
Down Flat Down Box 24	☐	☐	☐	
S Box 24	☐	☐	☐	
Drop Box 32	☐	☐	☐	

Kicker Box 24	0	0	0	
Flat Bar Rail 16	0	0	0	
Rainbow Bar Rail 32	0	0	0	
Flat Down Bar Rail 24	0	0	0	
Down Flat Down Bar rail 16	0	0	0	
C Flat Bar Rail 24	0	0	0	* Reconnue pour être combinée à une autre installation
Bonks	0	0	0	
Butterbox 32	0	0	0	
Flat Down Box 32	0	0	0	
Flat Bar Rail 24	0	0	0	
A Frame Box 32	0	0	0	
Battleship Box 32	0	0	0	
Down Flat Down Box 32	0	0	0	
Rollercoaster Box 32	0	0	0	
C Box 32	0	0	0	
Battleship Bar Rail 32	0	0	0	
A Rail 32	0	0	0	
Flat Down Bar Rail 32	0	0	0	
Stair case with 2 options (Rail ou Box)	0	0	0	
Cannon	0	0	0	
Cannon Box 6	0	0	0	* Le Cannon up box est une installation de compétition hautement recommandée qui favorise la progression de l'athlète et permet d'effectuer toutes les rotations à l'entrée et à la sortie du rail. Les athlètes peuvent aussi quitter le rail en exécutant un périlleux.
<b>Apprendre à compétitionner</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
60 step over	0	0	0	* Toutes les installations pour Apprendre à compétitionner devraient être adéquates pour la compétition et l'entraînement
60 step down	0	0	0	*Meilleure pratique- Tous les tremplins devraient avoir deux choix de sauts afin d'inclure une gamme d'aptitudes et de se préparer aux conditions météorologiques changeantes
60 table top	0	0	0	
50 step down	0	0	0	*Construire avec un plus petit saut
50 step over	0	0	0	*Construire avec un plus petit saut
50 table top	0	0	0	*Construire avec un plus petit saut
40 step over	0	0	0	*Les aires de réception des sauts devraient être deux fois plus longues que les aires de décollage
40 step down	0	0	0	
40 table top	0	0	0	
Flat Down Box 40	0	0	0	
S Box 32	0	0	0	
Kicker Box 32	0	0	0	
Flat Bar Rail 32	0	0	0	

Down Flat Down Bar Rail 24	0	0	0	
C Flat Bar Rail 32	0	0	0	
Cannons	0	0	0	
C Flat Bar Rail 40	0	0	0	
Rainbow Box 40	0	0	0	
Flat Box 40	0	0	0	
A Box 40	0	0	0	
Battleship Box 40	0	0	0	
Down Flat Down Box 40	0	0	0	
Rollercoaster Box 40	0	0	0	
C Box 40	0	0	0	
S Box 40	0	0	0	
Drop Box 40	0	0	0	
Kicker Box 40	0	0	0	
Flat Bar Rail 40	0	0	0	
Rainbow Bar Rail 40	0	0	0	
Battleship Bar Rail 40	0	0	0	
A Rail 40	0	0	0	
<b>Apprendre à compétitionner</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
Down Flat Down Rail 32	0	0	0	
Down Flat Down Rail 40	0	0	0	
Flat Bar Rail 24	0	0	0	
A Box 32	0	0	0	
Battleship Box 32	0	0	0	
Down Flat Down Box 32	0	0	0	
Rollercoaster Box 32	0	0	0	
C Box 32	0	0	0	
Battleship Bar Rail 32	0	0	0	
A Rail 32	0	0	0	
Flat Down Bar Rail 32	0	0	0	
Bonks	0	0	0	
<b>S'entraîner à compétitionner</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
Table top 70 pi	0	0	0	*Meilleure pratique- Tous les tremplins de L2T et plus devraient avoir deux choix de sauts afin d'inclure une gamme d'aptitudes et de se préparer aux conditions météorologiques changeantes
Step over 70 pi	0	0	0	
Step up 70 pi	0	0	0	*Les tables de sauts devraient avoir des sauts à côté construits à 75 % ou 80 % des plus grands sauts

Step down 50 pi	☐	☐	☐	Ex. si le saut a 50 pieds, le plus petit devrait avoir 40 pieds
Table top 50 pi	☐	☐	☐	
Step up 60 pi	☐	☐	☐	
Step down 60 pi	☐	☐	☐	
Table top 60 pi	☐	☐	☐	
C Flat Bar Rail 40	☐	☐	☐	
Rainbow Box 40	☐	☐	☐	
Flat Box 40	☐	☐	☐	
A Frame Box 40	☐	☐	☐	
Battleship Box 40	☐	☐	☐	
Down Flat Down Box 40	☐	☐	☐	
Rollercoaster Box 40	☐	☐	☐	
C Box 40	☐	☐	☐	
<b>S'entraîner à compétitionner</b>	<b>Terrain pour l'entraînement</b>	<b>Terrain pour la compétition</b>	<b>Installations pour femmes</b>	<b>Notes</b>
S Box 40	☐	☐	☐	
Drop Box 40	☐	☐	☐	
Kicker Box 40	☐	☐	☐	
Flat Bar Rail 40	☐	☐	☐	
Rainbow Bar Rail 40	☐	☐	☐	
Battleship Bar Rail 40	☐	☐	☐	
A Rail 40	☐	☐	☐	
Flat Down Bar Rail 40	☐	☐	☐	
Down Flat Down Rail 32	☐	☐	☐	
Cannons	☐	☐	☐	

<b>Apprendre à gagner</b>	<b>Déterminé par l'hôte de l'événement</b>
---------------------------	--

<b>S'entraîner à gagner</b>	<b>Déterminé par l'hôte de l'événement</b>
-----------------------------	--