

# Technical Check-Up Swiss Snowboard Freestyle On- und Off-snow

Die Aufnahmeprüfung orientiert sich am Technical Check Up On- und Off-Snow von Swiss Snowboard Freestyle. Dabei sollte das Level Performer beherrscht werden, unter Berücksichtigung des biologischen, kalendarischen und dem Trainingsalter.

## Off-Snow

NEW INLINE 23/24														
BOY														
	Rails			Explosive take-off and spin flatland			Balance on flatland				Ramp			
Rookie	270 on 270 out	270 on 270 out	90 on 450 out	540 over a skatedeck	540 over a skatedeck		Riding one wheel*					540 Pipe	540 Pipe	Flip Pipe
Performer	90 on 270 out	90 on 270 out	sw 90 on to switch (Landing must be sw)	sw 360 left over a skatedeck	sw 360 right over a skatedeck		Riding sw two wheel*					sw left 360 Pipe	sw right 360 Pipe	Sw drop in Mini
Contender	90 on 90 out	180 on stall 180 out without gring		sw 180 over a skatedeck	sw 180 over a skatedeck	360 over a skatedeck	Sw riding one blade and grab the blade*	Riding two wheel*				Stall to 180° to forward Mini	360 Pipe	
Sportser FS	stall 180 out (without grind)			360	Jump 3 times over a skatedeck	180 over a skatedeck	2x 8-Riding with Cross-Steps	Roll and grab a blade*	Switch riding flatland	Stop with the blades		Drop-in mini/quarter		
Starter	Step up and jump down			Jump 3 times while driving *	180	<a href="#">Switch Pizzasteps*</a>	Squat 3 Times while driving*	Skate Steps with weight shift	Pick up 4 times from ground while driving	Ride on one leg*		Pumping 6 Times		
GIRL														
	Rails			Explosive take-off and spin flatland			Balance on flatland				Ramp			
Rookie	90 on 270 out	270 on	sw 90 on to switch (Landing must be sw)	sw 360 left over a skatedeck	sw 360 right over a skatedeck		Riding sw two wheel*					sw left 360 Pipe	sw right 360 Pipe	Sw drop in Mini
Performer	90 on 90 out	180 on stall 180 out without gring		sw 180 over a skatedeck	sw 180 over a skatedeck	360 over a skatedeck	Sw riding one blade and grab the blade*	Riding two wheel*				Stall to 180° to forward Mini	360 Pipe	
Contender	stall 180 out (without grind)			360	Jump 3 times over a skatedeck	180 over a skatedeck	2x 8-Riding with Cross-Steps	Roll and grab a blade*	Switch riding flatland	Stop with the blades		Drop-in mini/quarter		
Sportser FS	Step up and jump down			Jump 3 times while driving *	180	<a href="#">Switch Pizzasteps*</a>	Squat 3 Times while driving*	Skate Steps with weight shift	Pick up 4 times from ground while driving	Ride on one leg*		Pumping 6 Times		
Starter	Step up and jump down			Jump 3 times while driving *	180	<a href="#">Switch Pizzasteps*</a>	Squat 3 Times while driving*	Skate Steps with weight shift	Pick up 4 times from ground while driving	Ride on one leg*		Pumping 6 Times		
							* distance: 5 Meter							

Boy												Girl											
NEW TRAMPOLIN 23/24												NEW TRAMPOLIN 23/24											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9 SB	9	Freeski		1	2	3	4	5	6	7	8	9 SB	9	Freeski
Rookie	Catturn 720	1080 L	1080 R	Doub. Misty 900 L	Doub. Misty 900 R	Double Cork 1080 L	Double Cork 1080 R	Double Underflip 900	Double Underflip 900 (other side)	wählbar	1260	Rookie 2024	Catturn 720	900 Natural	720 Unnatural	Double Backflip	Doub. Misty 900	Misty 900	3/4 Frontflip to Back to 1/4 FF to stand	Cork 900	Cork 7 (other side)	Cork 7 (other side)	
Performer	4x Back 180 L to Back to 180 R	900 L	900 R	Double Backflip	Double Sideflip L	Double Sideflip R	Misty 900	Cork 900	Underflip (other Side)	Underflip (one Side)		Rookie 2023	Catturn 720	900 Natural	Back to Back 540	Double Backflip	*90 Sideflip - Back - Back Sideflip 90 (Misty Doub 900 Vorübung)	Misty 900	3/4 Frontflip to Back to 1/4 FF to stand	Cork 7	Cork 7 (other side)	Cork 7 (other side)	
Contender	Catturn 360	720 L	720 R	3x BF in series	Sideflip	Misty 540 L	Misty 540 R	Cork 720	Underflip (one side)	Flat 3		Performer	4x Back 180 L to Back to 180 R	720 L	720 R	3x BF in series	6x Sideflip li, re	*90 Sideflip - Back - Back Sideflip 90 (Misty Doub 900 Vorübung)	Misty 7	Cork 7	Underflip (other Side)	Underflip (one Side)	
Sportster FS	6x Back-Jump	540 L	540 R	Back Pullover	Frontflip	6x Side-Roll bounce (3xL & 3xR)	Misty Roll (bounced)	360 Back-Jump to Back to Pullover (Cork 7 Vorübung)	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand		Contender	Catturn 360	540 L	540 R	Backflip	Sideflip	Misty 540 L	Misty 540 R	360 Back-Jump to Back to Pullover (Cork 7 Vorübung)	Underflip (one side)	Flat 3	
Sportster POLY	Jump to Back to Stand	6x Back-Jump	360 L	360 R	Pullower FWD to 1/4 FF to Stand	Frontflip	6x Side-Roll bounce (3xL & 3xR)	Misty Roll (bounced)	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand		Sportster FS	6x Back-Jump	360 L	360 R	Back Pullover	Frontflip	6x Side-Roll bounce (3xL & 3xR)	Misty Roll (bounced)	Front Pullover	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	
Starter	6x Streck-sprung, in series	6x Monkey, in series	6x 180° with jump in between	Line-Jumps, 6 lines	Bücksprung	Sit-Jump	3x Bank, in series	Side-Roll, bounced	90° to Back to Sideroll	90° to Back to Sideroll		Sportster POLY	Jump to Back to Stand	6x Back-Jump	360 L	360 R	Pullower FWD to 1/4 FF to Stand	Frontflip	6x Side-Roll bounce (3xL & 3xR)	Misty Roll (bounced)	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	Underflip Roll: 90° to Back Pullover to stand	
												Starter	6x Streck-sprung, in series	6x Monkey, in series	6x 180° with jump in between	Line-Jumps, 6 lines	Bücksprung	Sit-Jump	3x Bank, in series	Side-Roll, bounced	90° to Sideroll	90° to Sideroll	

Boy										Girl									
NEW Airtrack 23/24										NEW Airtrack 23/24									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rookie	Frontflip Frontflip	<a href="#">Cheat Gainer</a>	Back to Back 540	Rolle RW to Backflip	Misty 7 L	Misty 7 R	Rad Sideflip Li	Rad Sideflip Re	Handstand- stehen frei 5"	Rookie	Frontflip Sprungrolle	<a href="#">Cheat Gainer</a>	Back to Back 540	Backflip	Rondat Backflip	Misty 5 unnatural	*Misty 5 to Jump 180	*Rad Hupf Sideflip	Handstand- stehen frei 5"
Performer	Frontflip Sprungrolle	<a href="#">Kick the Moon L</a>	<a href="#">Kick the Moon R</a>	Backflip	Rondat Backflip	Misty 5 (other Side)	Sideflip (other Side)	Rolle vw to Hstnd with 180° to Rolle RW	Überschlag VW	Performer	*Frontflip to straight jump	<a href="#">Kick the Moon</a>	540 unnatural	Rad 180°- Jump to Rad other Side	Rondat Strecksprung	Misty 5 (one Side)	Sideflip (other Side)	Rolle vw to Hstnd with 180° to Rolle RW	Überschlag VW
Contender	Frontflip	540 L	540 R	3x Hstnd abrollen	Streulie - Rolle RW durch den Hstnd	Sideflip (one Side)	Misty 5 (one Side)	Sprungrolle	3x Hstnd Hüpfen	Contender	Frontflip	Back to Back 360	540 natural	3x Hstnd abrollen	Streulie - Rolle RW durch den Hstnd	Mistyrolle bounced	Sideflip (one Side)	Sprungrolle	3x Hstnd Hüpfen
Sportler FS	6x Streckspr. Hoch-weit-hoch	360 L	360 R	3x VW Rolle am Stück	3x RW Rolle am Stück	Mistyrolle L	Mistyrolle R	<a href="#">Rolle VW über Kerze</a>	Wand-Hstnd 30"	Sportler FS	6x Streckspr. Hoch-weit-hoch	360 L	360 R	3x VW Rolle am Stück	3x RW Rolle am Stück	Mistyrolle L	Mistyrolle R	<a href="#">Rolle VW über Kerze</a>	Wand-Hstnd 30"
Sportler POLY	6x Streckspr. Arme Hochhalte	360 L	360 R	3x VW Rolle am Stück	3x RW Rolle am Stück	Seitrolle L	Seitrolle R	<a href="#">Kerze 20"</a>	Wand-Hstnd 20"	Sportler POLY	6x Streckspr. Arme Hochhalte	360 L	360 R	3x VW Rolle am Stück	3x RW Rolle am Stück	Seitrolle L	Seitrolle R	<a href="#">Kerze 20"</a>	Wand-Hstnd 20"
Starter	6x Streckspr. Arme an Körper	180 L	180 R	Rolle VW	Rolle RW	Seitrolle L	Seitrolle R	<a href="#">Kerze 10"</a>	<a href="#">Kopfstand 10"</a>	Starter	6x Streckspr. Arme an Körper	180 L	180 R	Rolle VW	Rolle RW	Seitrolle L	Seitrolle R	<a href="#">Kerze 10"</a>	<a href="#">Kopfstand 10"</a>
spezifische Trick-Description maximal 45° abweichung																			
Axis longitudinal required																			

TCU-Off Snow Handling									
<b>Modus</b>	<p>&gt;&gt; TCU gemäs aktueller Kaderstufe: Rookies do the Rookie Checkup, Performer the Performer, Contender the Contender and so on</p> <p>&gt;&gt; The tricks wird gezeigt, bis die Judges "Next" aussprechen (Richtlinie: +/- 3 Versuche)</p> <p>&gt;&gt; A National Checkup result is required for all those who have Rookie or Performer status or wish to claim such status</p>								
<b>General Criterias</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Inline/Skate</th> <th>Maxitramp</th> <th>Floor (Airtrack)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, nice riding out)</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Info RAIL INLINE: Straightrail; <b>around; about 2,5 Meter</b></p> <p>Info MINI: minimum height 90cm from pipe bottom Info PIPE: minimum height 120cm from pipe bottom Measured vertically from ramp floor</p> </td> <td> <p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- landing in the square</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Infos Tramp:</p> <p><b>Land in the Square: 2,15m wide to 2,15m length</b></p> </td> <td> <p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- savety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- timing of the Movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>the elements must be shown: <b>Within a width of no more than 1.5 meters and must not exceed it (75cm each from the center). Corresponding lines must be marked.</b></p> </td> </tr> </tbody> </table>	Inline/Skate	Maxitramp	Floor (Airtrack)	<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, nice riding out)</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Info RAIL INLINE: Straightrail; <b>around; about 2,5 Meter</b></p> <p>Info MINI: minimum height 90cm from pipe bottom Info PIPE: minimum height 120cm from pipe bottom Measured vertically from ramp floor</p>	<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- landing in the square</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Infos Tramp:</p> <p><b>Land in the Square: 2,15m wide to 2,15m length</b></p>	<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- savety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- timing of the Movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>the elements must be shown: <b>Within a width of no more than 1.5 meters and must not exceed it (75cm each from the center). Corresponding lines must be marked.</b></p>		
Inline/Skate	Maxitramp	Floor (Airtrack)							
<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, nice riding out)</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Info RAIL INLINE: Straightrail; <b>around; about 2,5 Meter</b></p> <p>Info MINI: minimum height 90cm from pipe bottom Info PIPE: minimum height 120cm from pipe bottom Measured vertically from ramp floor</p>	<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- safety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- landing in the square</li> <li>- timing of the pre-rotation- and rotation-movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>Infos Tramp:</p> <p><b>Land in the Square: 2,15m wide to 2,15m length</b></p>	<p>Quality Criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- central position; stable body</li> <li>- savety (wobbles, no bail, no handtrack, controlled)</li> <li>- timing of the Movement</li> <li>- The trick must be recognized as this</li> </ul> <p>the elements must be shown: <b>Within a width of no more than 1.5 meters and must not exceed it (75cm each from the center). Corresponding lines must be marked.</b></p>							
<b>Additional criteria</b>	Some elements have additional technical criteria. These are displayed as notice								
<b>Grade</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>45°</th> <th>90°</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>kann den Trick anwenden</td> <td>kann den Trick in solide anwenden</td> </tr> </tbody> </table>	45°	90°	3	4			kann den Trick anwenden	kann den Trick in solide anwenden
45°	90°	3	4						
		kann den Trick anwenden	kann den Trick in solide anwenden						
<b>Angel</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>180°</th> <th>360°</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	180°	360°						
180°	360°								

## On-Snow

Performer Snowboard - Slope (Men & Women)	
Kurzschwingen switch (nur Spurbild)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittelsteiles Gelände</li> <li>• Schwünge werden über Torsion gesteuert</li> <li>• Aktive Längsachsenverschiebung ist ersichtlich</li> <li>• OK stabil</li> </ul>
Carving Beugeschwung normal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rote Piste</li> <li>• Geschnittene Schwünge ohne Rutschanteil</li> <li>• Schwungbild (ausgefahren)</li> <li>• Aktives Beugen in Hochachse vor Kantenwechsel</li> <li>• Langsames, kontinuierliches Aufstehen während der Kurve</li> </ul>
One-Edge fs/cab 180 (toe to toe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaches Gelände</li> <li>• Geschnittene Kurven auf Zehenkante</li> <li>• Vor- mitdrehen</li> <li>• Gesprungene Kantenwechsel über frontside Rotation</li> <li>• Landung auf der Kante in Traverse</li> <li>• Kein Rutschanteil</li> </ul>
Switch Turns gearvt mit Zwischenschwung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter OK</li> <li>• Auslösung über Torsion</li> <li>• Es werden Kurven gefahren</li> <li>• In Traverse kurz von ZK, resp. FK auf die andere Kante gewechselt</li> </ul>
Ollie to BS-Slide 270 out	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaches Gelände</li> <li>• Einbeiniger Absprung</li> <li>• Ollie Bewegung deutlich ersichtlich</li> <li>• Korrekte Slideposition</li> <li>• Popout deutlich ersichtlich</li> <li>• Kontrollierte Fullbase Landung</li> <li>• Ausfahren in Falllinie</li> </ul>
Switch Ollie to BS-Slide 270 out	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaches Gelände</li> <li>• Einbeiniger Absprung</li> <li>• Ollie Bewegung deutlich ersichtlich</li> <li>• Korrekte Slideposition</li> <li>• Popout deutlich ersichtlich</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollierte Fullbase Landung</li> <li>• Ausfahren in Falllinie</li> </ul>
Hardway Ollie FS 360	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaches Gelände</li> <li>• Anfahrt Normal</li> <li>• Absprung über Zehenkante</li> <li>• Kontrollierte Rotation</li> <li>• No revert</li> </ul>
Hardway Ollie CAB 360	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaches Gelände</li> <li>• Anfahrt Normal</li> <li>• Absprung über Zehenkante</li> <li>• Kontrollierte Rotation</li> <li>• No revert</li> </ul>
360 Nosesurf BS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nose verlässt den Boden nicht</li> <li>• Kontinuierliche Drehung</li> <li>• Kontrollierte Landung und Ausfahrt</li> </ul>

<b>Performer Snowboard – Kicker (Medium Kicker)</b>	
Men: FS 540 Women: Backside Air	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: BS 540 Women: CAB 180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: CAB 540 Women: SBS 180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: SBS 540 Women: FS 360	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: FS 720 Women: BS 360	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: BS 720 Women: CAB 360	Women: Small oder Medium Kicker <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: CAB oder SBS 720 Women: SBS 360	<p>Women: Small oder Medium Kicker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: BS Rodeo 540 Women: Ein 540	<p>Women: Small oder Medium Kicker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>
Men: FS Underflip 540 Women: Ein Flip	<p>Women: Small oder Medium Kicker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichter Set-up Turn (bei Spins)</li> <li>• Kein Rausrutschen</li> <li>• Stabile, kompakte Flugphase, Grab</li> <li>• Landung in Falllinie und am Sweetspot</li> <li>• Landung mit ganzem Körper abfangen</li> <li>• No hand touch, hand drag or reverts</li> </ul>

<b>Performer Snowboard – Halfpipe</b>	
Drop-in & Drop-out normal heel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop in drop out heel (rund 30-50 cm hoch drop out)</li> <li>• Drop-in mit Ollie von Plattform</li> <li>• Roll-out auf Plattform. Sichere Bewegungen</li> <li>• Kontrollierte Brettführung</li> <li>• Landung auf Bergkante</li> </ul>
Drop-in & Drop-out normal toe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop in drop out toe (rund 30-50 cm hoch drop out)</li> <li>• Drop-in mit Ollie von Plattform. Roll-out auf Plattform</li> <li>• Sichere Bewegungen, kontrollierte Brettführung</li> <li>• Landung auf Bergkante</li> </ul>
Drop-in & Drop-out switch heel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop in roll out switch heel</li> <li>• Roll-in von Plattform</li> <li>• Roll-out auf Plattform</li> <li>• Sichere Bewegungen, kontrollierte Brettführung</li> <li>• Landung auf Bergkante</li> </ul>
Drop-in & Drop-out switch toe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop in roll out switch toe</li> <li>• Roll-in von Plattform</li> <li>• Roll-out auf Plattform</li> <li>• Sichere Bewegungen, kontrollierte Brettführung</li> <li>• Landung auf Bergkante</li> </ul>
Men: Straight Run 1m over coping Women: Straight Run ½m over coping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. vier straight airs hintereinander</li> <li>• Mit Grab</li> <li>• Höhe konstant</li> <li>• Kantenwechsel in der Luft</li> </ul>
Men: Switch Run ½m over coping Women: Switch Run @coping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. vier sw straight Airs hintereinander mit Grab</li> <li>• Höhe konstant</li> <li>• Kantenwechsel in der Luft</li> </ul>
Ein 360 mit Grab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein 360 nach Wahl (FS/BS/SBS/ CAB)</li> <li>• Gegrabt und deutlich über Coping</li> </ul>
Ein 540 mit Grab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein 540 nach Wahl (FS/BS/SBS/ CAB)</li> <li>• Gegrabt und deutlich über Coping</li> </ul>
Men: Ein Flip mit Grab Women: Ein Alley Oop mit Grab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Men: Ein gegrabter Flip (Chuck/Cripler/Mc Twist) nach Wahl</li> <li>• Men: Gegrabt und deutlich über Coping</li> <li>• Women: Ein gegrabter Alley Oop nach Wahl über Coping</li> </ul>

<b>Performer Snowboard – Rail</b>	
Men: Switch FS Boardslide Women: 50-50 BS 180 out	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: BS Lipslide Women: 50-50 FS 180 out	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: Switch FS Lipslide 270° out Women: 50-50 360 out nach Wahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: FS Blunt 270° out Women: BS Boardslide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: FS180 oder CAB180 in - 360° out Women: BS Boardslide to fakie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: FS180 oder CAB180 in - 360° out (Pretzel) Women: FS Lipslide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: BS oder SBS 270 in Women: FS Boardslide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: FS oder CAB 270 in Women: 180 in nach Wahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>
Men: BS oder SBS 270 in Women Switch 50-50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis am Ende auf Rail</li> <li>• Kontrollierte Landung</li> <li>• No handtouch, no revert</li> </ul>