

Éléments du circuit :
X : Point de départ
1 : Pirouette debout sur 2 pieds
2 : Fortes poussées avant sur les 2 cercles (en 8)
3 : Slalom avant sur 2 pieds
4 : Saut arrière sur 2 pieds
5 : Virage avant arrière/ arrière avant
6 : Glisse avant de 2 pieds à un pied sur une courbe
Étoile : Position finale (au choix du patineur, mais doit s'immobiliser)