



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)