



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)