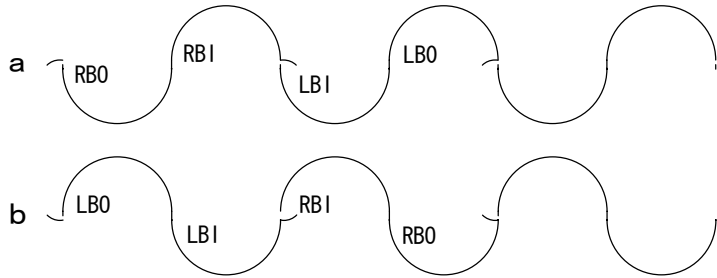


3 級

a / b (抽選)

① バックチェンジ・ハーフサークル

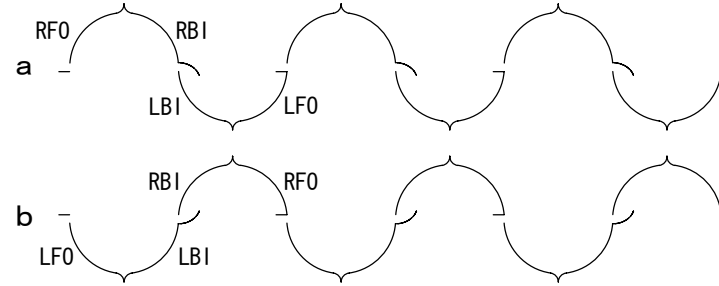


ポイント

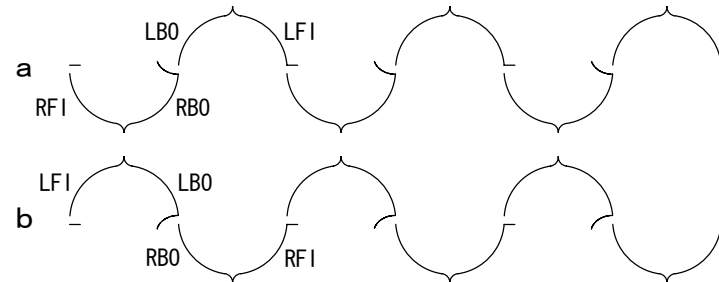
- 1 × SチェンジはNG
- 2 × ストレートはNG
- 3 × ワブルはNG
- 注：必要以上に上体が動かない事
- 注：大きさは任意、身長の2～3倍程度で滑る。

アウト／イン (抽選)、a / b (任意)

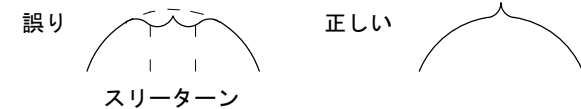
② ブラケット・ターンのステップ (アウト)



ブラケット・ターンのステップ (イン)



ターンの前後のカーブが正しい円の上を滑っていくこと。



ポイント

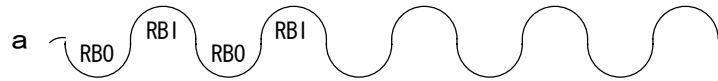
- 1 × スリーターンはNG
- 2 × ターン後、ワブルはNG
- 3 × ターンが飛ぶとNG
- 4 ○ ターン前がフラットになっても流れがスムーズならOK
- 5 ○ ターンが大小になってもOK

a/b (任意)、但し、バックは、フォアと逆足でスタートする事

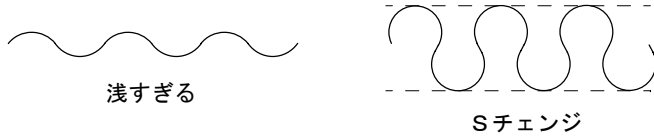
③ ワンフットスネーキング (フォア)



④ ワンフットスネーキング (バック)



浅すぎるスネーキングや、S字のスネーキングにならないように。



ポイント

- 1 × 浅いカーブはNG
- 2 × SチェンジはNG
- 注：チェンジはショート軸方向へ行くように滑る
- 3 × バックの時、フリーレッグを引っ張らない事
(氷を押しように滑る)
- 4 ○ 上体が過剰に動いたりせず、コントロールされている
- 注：静止状態からスタートする
- 注：少なくともスタート時のスピード以上を維持する