



CIRCUIT SAUT ET POSITION D'ATTERISSAGE (OPTION 1)

- Les patineurs font des croisés autour du cercle No. 1
- Les patineurs doivent faire 3 croisés ET une position d'atterrissage de 3 temps ; répéter

et.....en même temps....

- chaque patineur quitte le cercle à tour de rôle pour aller au cercle no.2 et faire le saut désigné.
- -après le saut, les patineurs retournent faire des croisés et la position d'atterrissage.

Pour se rendre à son saut, le patineur peut faire des poussées rapides et des mouvements au choix.

NOTE : Pour les patineurs qui sautent dans la direction opposée, un 3^e cercle pourrait être fait dans le milieu et les patineurs traverseront le circuit pour faire leur saut.

Voir dessin option 2 du circuit saut et position d'atterrissage.