

3ème Vague

Départ en monoski en eau profonde.

Slalom enchaîné en rythme et sans interruption (10 fois) deux pieds chaussés.

Lâcher la corde en équilibre et se laisser couler sans chute.

Chausser les skis de figures en eau profonde.

Slalom enchaîné en passant les vagues sans interruption (5 fois).

Sortir le ski gauche complètement hors de l'eau (3 secondes), idem avec le ski droit.

Exécuter le pas du patineur (10 glissades enchaînées).

Sauter la vague de gauche et de droite sans interruption (4 sauts).

Marquer le dérapage à gauche (3 sec. minimum) et à droite (3 sec. min).

Lâcher le ski et traverser quatre fois les vagues.

Retour à l'embarcadère, lâcher la corde de traction tout en restant en équilibre et se laisser couler sans chute.