

Dauphin

Slalom :

Départ en monoski

Passage de la piste de slalom, aller et retour

Vitesse libre

Corde à 23m maximum

Figures :

En bi skis figures et en un seul passage de 20 secondes, exécuter les 8 figures suivantes :

Dérapage à gauche et à droite : S et RS

180° avant-arrière et arrière-avant à gauche et à droite : B, F, RB, RF.

360° avant-avant à gauche et à droite : O, RO.

Saut :

Réussir deux sauts sur trois, tremplin à 1,5m minimum, vitesse de bateau libre.