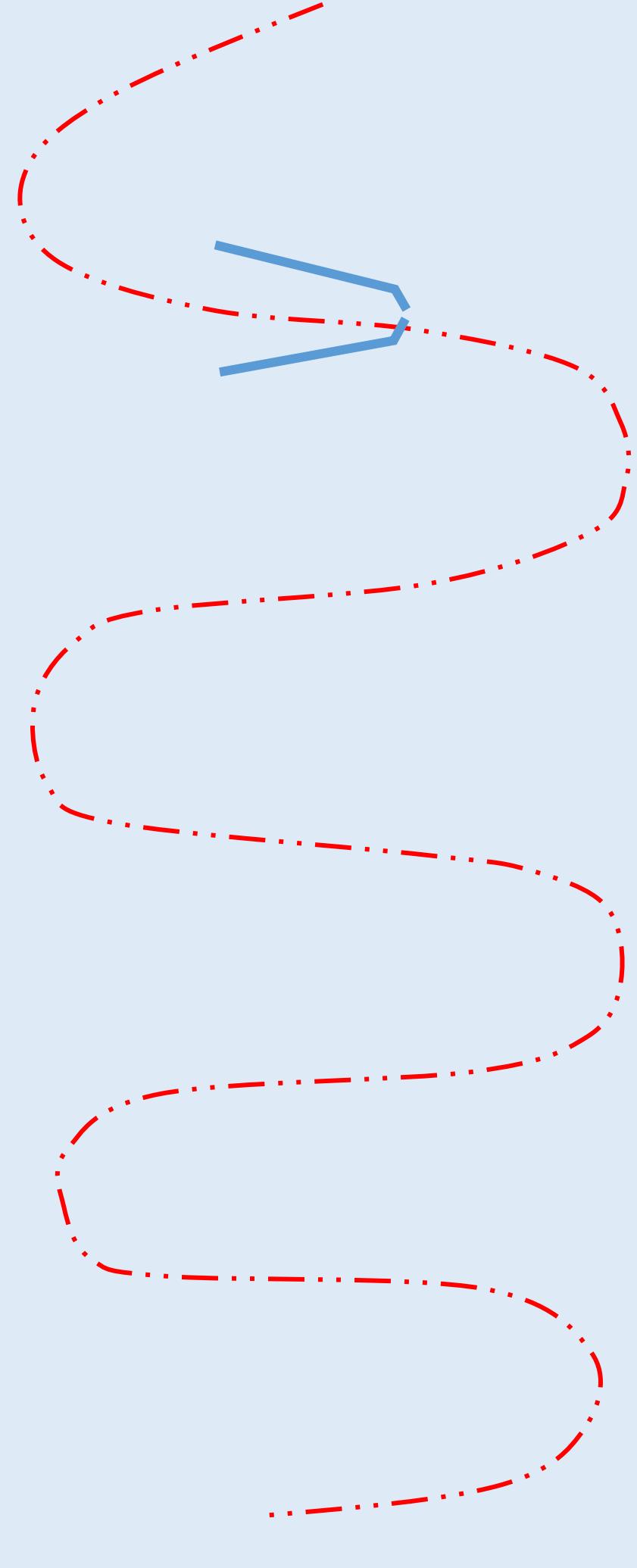


## ◆ 프로그보겐

| 구간   | 방법                                                                                  | 주요 체크사항                                                                                                                        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200M |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- 적절한 프로그 유지</li><li>- 탑 &amp; 테일 슬라이드</li><li>- 적절한 스피드</li><li>- 일정한 리듬 / 호흡</li></ul> |

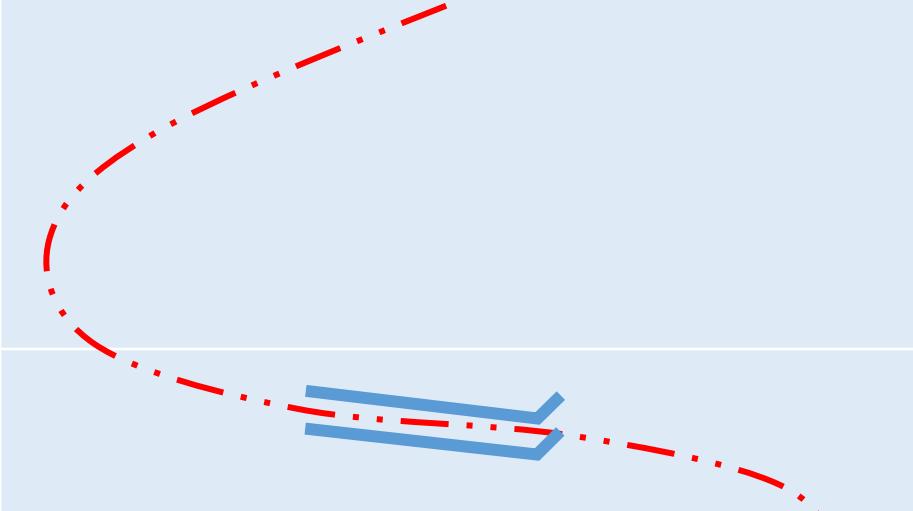
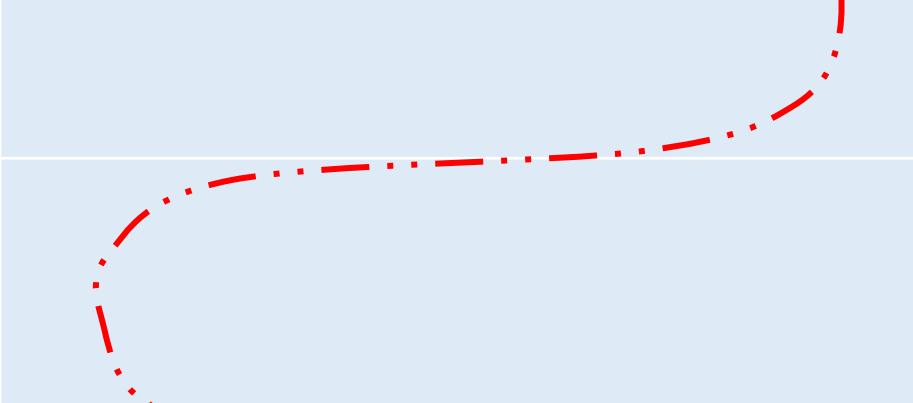
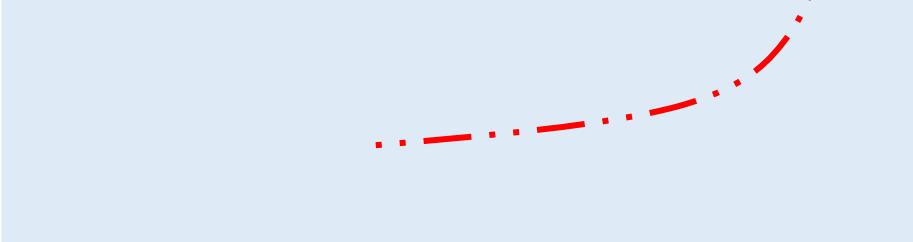
※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

## ◆ 사이드슬립

| 구간   | 방법                                                                                   | 주요 체크사항                                                                                                                                                      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100M |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 확실한 외경자세 및 무릎자세</li> <li>- 미끌어지기의 유연성 및 수직성</li> <li>- 전, 후방의 자유자재 자세 이동의 연결성</li> <li>- 방향전환의 신속성 및 연결성</li> </ul> |
| 200M |                                                                                      | <b>퀵턴구간</b>                                                                                                                                                  |
| 100M |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 확실한 외경자세 및 무릎자세</li> <li>- 미끌어지기의 유연성 및 수직성</li> <li>- 전, 후방의 자유자재 자세 이동의 연결성</li> <li>- 방향전환의 신속성 및 연결성</li> </ul> |

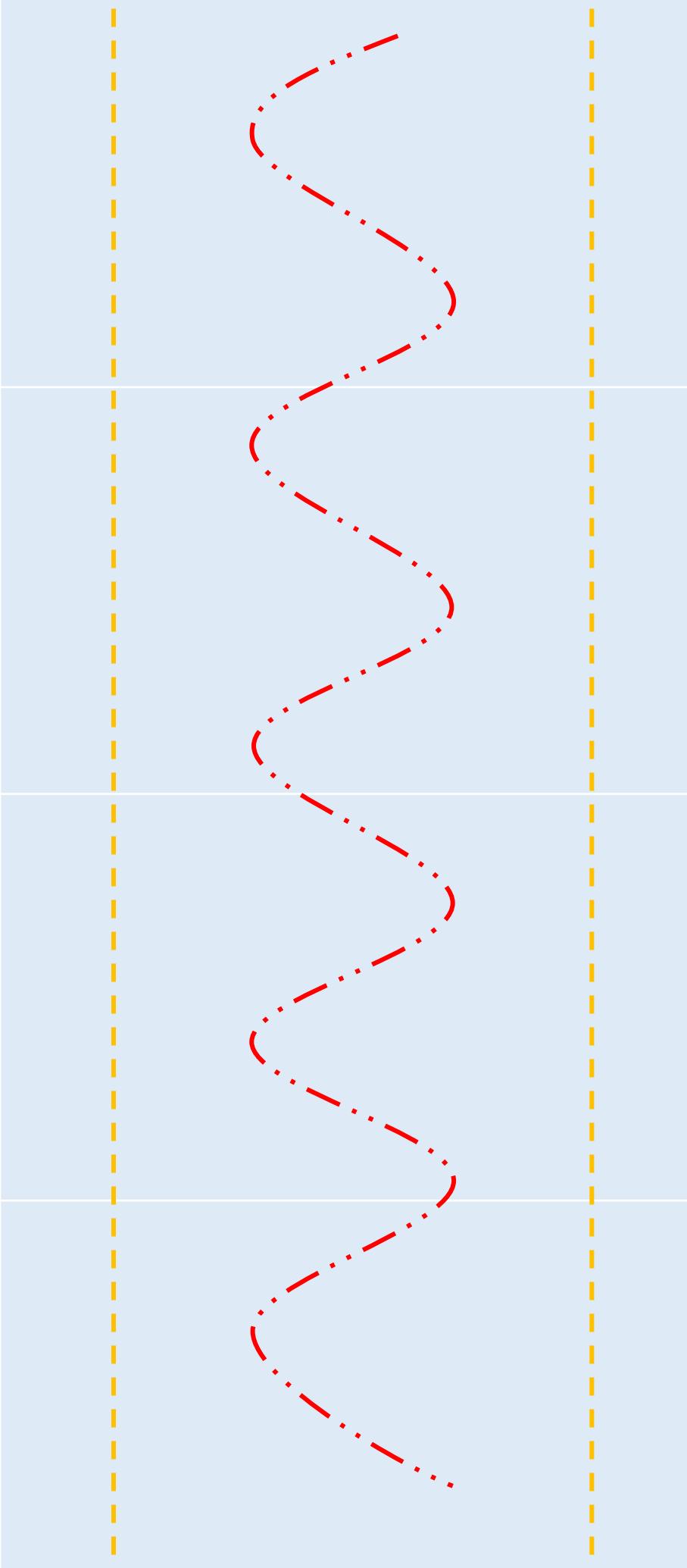
※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

## ◆ 페러렐

| 구간   | 방법                                                                                   | 주요 체크사항                                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |    |                                                                                                        |
| 200M |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 일정한 리듬 / 호흡</li><li>• 적절한 풀 체킹</li><li>• 적절한 외향과 기울기</li></ul> |
|      |  |                                                                                                        |
|      |  |                                                                                                        |

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

## ◆ 스탠다드 슛턴

| 구간   | 방법                                                                                  | 주요체크사항                                                                                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200M |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- 20년 이상</li><li>- 리듬감, 안전성, 턴의 균형의 조화성</li><li>- Two Fall line 선상에서의 턴</li><li>- 스피드 컨트롤</li></ul> |

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

## ◆ 후송

| 구간        | 방법                                                                                  | 주요 체크사항                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40M       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 확실한 외경자세 및 무릎자세</li> <li>- 시작은 좌 / 우측 선택 가능</li> </ul>                                   |
| 40M       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 미끌어지기의 유연성 및 수직성</li> <li>- 전, 후방의 자유자재 자세 이동의 연결성</li> <li>- 방향전환의 신속성 및 연결성</li> </ul> |
| 200M 전환구간 |                                                                                     |                                                                                                                                   |
| 40M       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시작은 좌 / 우측 선택 가능</li> <li>- 한쪽 프로그의 정확성, 수직성</li> </ul>                                  |
| 40M       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다리 떨림 여부</li> <li>- 양 대퇴의 견고성</li> <li>- 수직하강의 안전성</li> </ul>                            |
| 40M       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 속도의 균일성</li> <li>- 화렌정지</li> </ul>                                                       |

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경