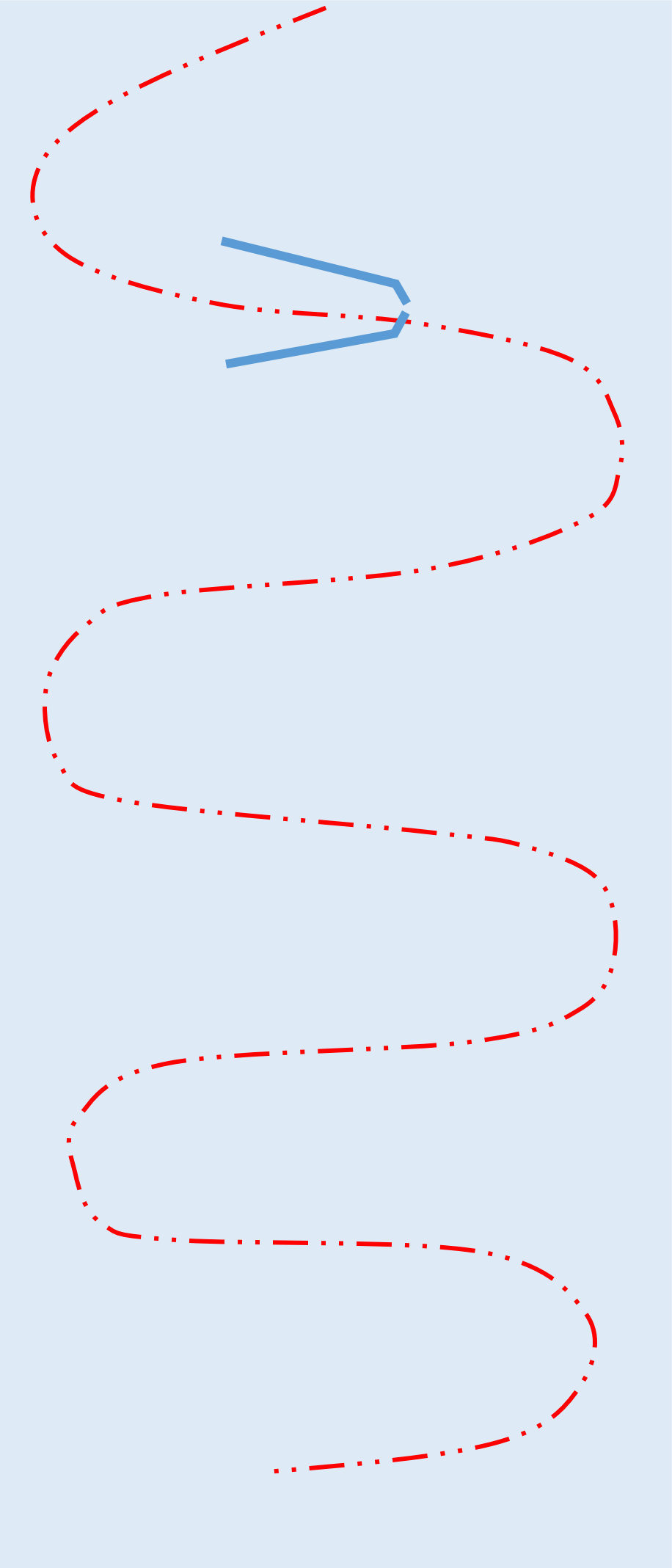
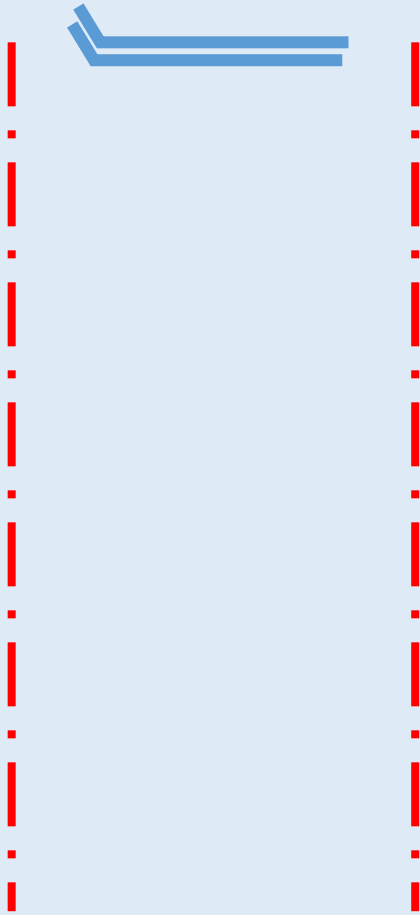
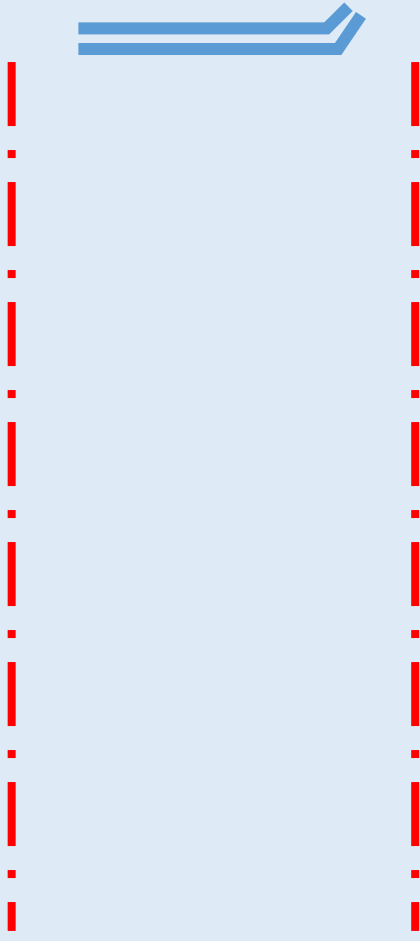


◆ 프로그보겐

구 간	방 법	주요 체크사항
200M		<ul style="list-style-type: none">- 적절한 프로그 유지- 탑 & 테일 슬라이드- 적절한 스피드- 일정한 리듬 / 호

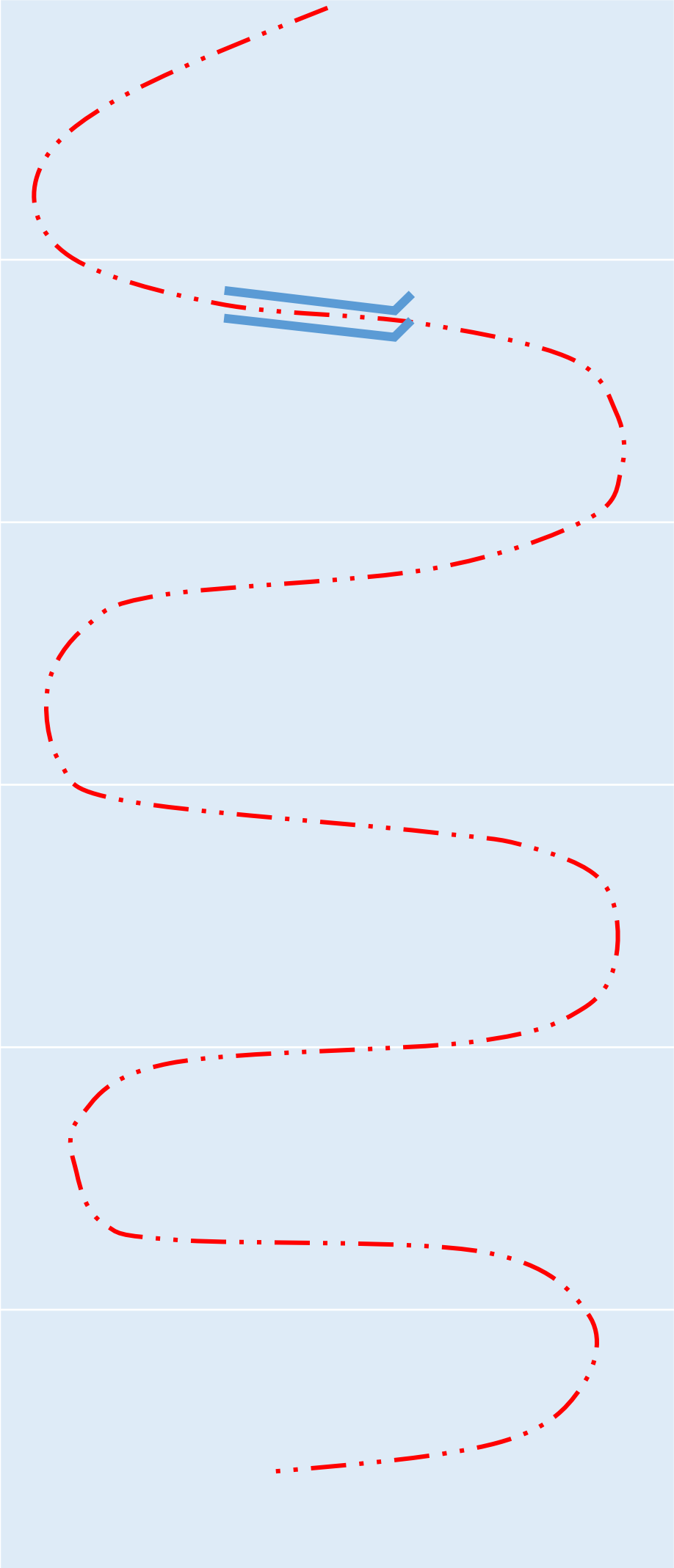
※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

◆ 사이드슬립

구 간		방 법	주요 체크사항
200M	100M		<ul style="list-style-type: none">- 확실한 외경자세 및 무릎자세- 미끌어지기의 유연성 및 수직성- 전, 후방의 자유자재 자세 이동의 연결성- 방향전환의 신속성 및 연결성
	퀵턴구간		
	100M		<ul style="list-style-type: none">- 확실한 외경자세 및 무릎자세- 미끌어지기의 유연성 및 수직성- 전, 후방의 자유자재 자세 이동의 연결성- 방향전환의 신속성 및 연결성

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

◆ 페리렐

구 간	방 법	주요 체크사항
200M		<ul style="list-style-type: none">• 일정한 리듬 / 호• 적절한 폴 체크• 적절한 외향과 기울기

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

구 간

법방

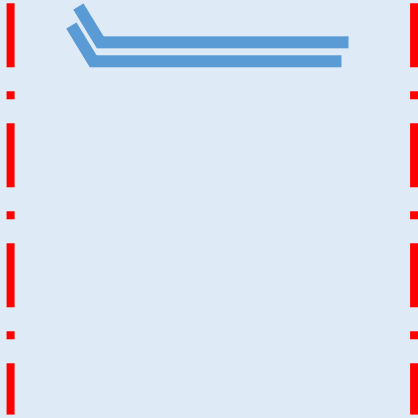
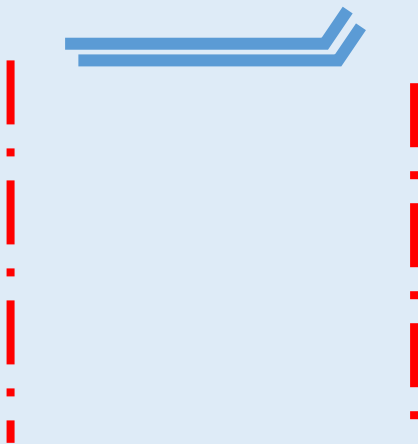



주요체크사항

200M

- 20턴 이상
- 리듬감, 안전성, 턴의
균형의 조화성
- Two Fall line
선상에서의 턴
- 스피드 컨트롤

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경

◆ 후송

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

※ 슬로프 상황에 따라 길이 변경