

# フィギュアコース 認定テスト試験科目

1. スピードをつけてトコトコスー → しゃがむ → 立って滑走



2. 助走 → 片足滑走(左右交互)



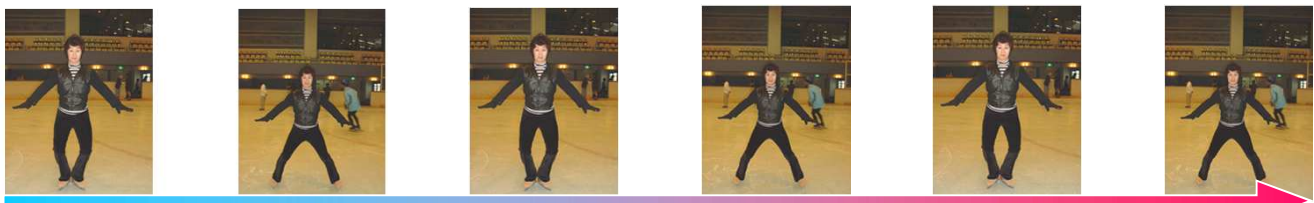
3. 助走 → イの字ストップ と ハの字ストップ



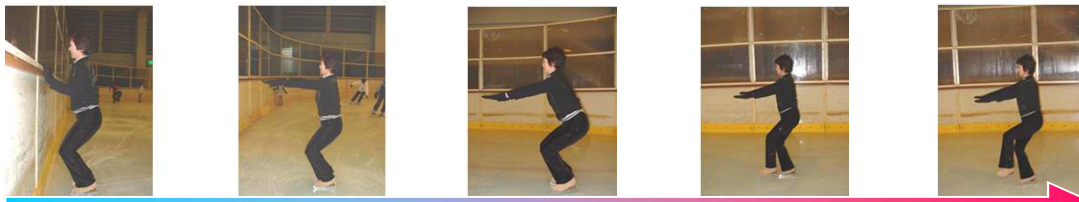
4. 助走 → キャーリング(両足をそろえて曲がる)



5. マルを3コ作る(ひょうたん滑走)



6. バック(背面滑走) 壁押しからバランスよく滑る



7. バック(背面滑走)でマルを1コ作る

