

Parcours ROUGE : 1 erreur / 1 essai MAXI

1. Savoir démonter un roller
2. 1 pied en zigzag
3. Croisé avant virage
4. Saut en longueur 120cm
5. Accroupissement sous barre
6. Slalom pied décalés alternés
7. Slalom croisé sur plots
8. Retournement arrière en roulant
9. Croisé arrière en virage
10. Retournement avant en roulant
11. Saut hauteur 40 cm
12. Tremplin sauté
13. Freinage d'urgence