

Скейтборд.

Программа зачета по 3 году обучения.

1. Разворот 180

Сделать 2 разворота подряд - через грудь и сразу спину или в обратной последовательности

2. Мануал

Зачет: проехать 2 метра, на задней подвеске оттолкнувшись один раз несильно от асфальта.

Сделать это 5 раз.

3. Тик-так

Зачет: за 30 секунд проехать 10 метров, развернуться тик-таким и вернуться обратно.

Это расстояние от одной колонны в парке до другой. Поворот – вокруг колонны.

4. Олли

Сделать правильно 5 олли, с остановками между каждой попыткой.

Высота преграды 10 см.

4а. Олли фс 180

Сделать 2 раза из 5.

5. Бокс

Олли 180.

6. Рампа

Зачет: 3 упражнения.

Катание с разворотами-2 минуты.

Олли-5 раз подряд.

Волна-проход волны туда и обратно в своей стойке 3 раза подряд.

7. Мини рампа (сделать 1 раз из 2 попыток)

Рок ту фэки.

Аксель+ съезд.

8. Пул

2 любых трюка.

9. Свич

Тик-так без времени 5 метров.

Ноуз-пресс 20 см.

Заезд на бокс в свиче.