

1. ja 2. Leikkaavat käännökset (alaskevennyksellä ja sw ylöskevennyksellä)

- rento, luonteva, liikevalmis perusasento
- dynaamisuus: liike jatkuu pysähtymättä koko käännöksen ajan
- käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon
- rauhallinen vauhti
- käännöksen sisäinen rytmi: selkeä, oikea-aikainen kevennys uuteen käännökseen
- rytmisen käännössarjan ajaminen loppuun
- Leikkaavana max 5, luisuvana max 3. Leikkaava ei automaattisesti ole luisuvaa parempi!

3. Ollie-rata (switch)

- rento, luonteva, liikevalmis perusasento
- tasapainoinen lähestyminen
- oikea-aikainen ponnistus
- tasapainoinen alastulo

4. 180° käännösten välissä (bs)

- rento, luonteva, liikevalmis perusasento
- vauhdin hallinta, rytmi
- käännökset etukantilla (leikkaava tai luisuva)
- bs 180° käännösten välistä
- ponnistus mielellään oliella, tasajalkaponnistuskin käy
- hypyn jälkeen liike jatkuu samaan suuntaan
- suoritusohje: käännös, viistolasku, hyppy (ylärinteeseen), viistolasku, käännös...

5. Switching

- rento, luonteva, liikevalmis perusasento
- vauhdin hallinta, rytmi
- käännökset etukantilla (leikkaava)
- fs 180° käännösten välistä
- ponnistus mielellään oliella, tasajalkaponnistuskin käy
- hypyn jälkeen liike jatkuu samaan suuntaan

6. Maastolasku

- rento, luonteva, liikevalmis perusasento
- käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon (laskija määrää säteen, ei lauta!)
- vauhti hallussa
- maaston tarkoituksenmukainen hyväksikäyttö
- kevennystapa on vapaa, mutta monipuolisuuden osoittaminen maastoa hyödyntäen on plussaa
- jatkuva liike (rytmisen käännössarjan)
- sujuva vaihto switchstance -laskuun / (takaisin)