

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
5. Подъем в гору «елочкой».
6. Равномерное прохождение отрезков коньковым ходом.
7. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.
8. Пробегание отрезков на скорость.