

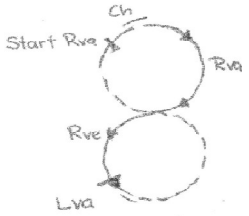
Etoile 1*

Exercices	Patinage av. freinage Patinage arr. freinage	1. Longueur : env. 4 pas d'élan + Paquet 2. Longueur : patinage av. + tour de cônes à 360° sur 2 pieds. (D + G)	Cigogne av. 1. Longueur D 2. Longueur G	a) 2 Sauts sur 2 pieds en av. tout droit ou un saut sur 2 pieds avec 1/2 tour sur le cercle (D ou G) b) 3 poissons av. et 3 poissons arr.	Croisés av. D + G
+ 0.1	<input type="checkbox"/> Bonne glisse <input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux <input type="checkbox"/> Corps droit	<input type="checkbox"/> Bonne vitesse <input type="checkbox"/> Bien dans les genoux <input type="checkbox"/> Tenue tranquille	<input type="checkbox"/> Cigogne tenue longtemps <input type="checkbox"/> Tenue tranquille <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés	<input type="checkbox"/> Bonne hauteur <input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux <input type="checkbox"/> Déroulement sûr	<input type="checkbox"/> Glisse propre des deux côtés <input type="checkbox"/> Fluide <input type="checkbox"/> Tenue des bras tranquille
-0.1	<input type="checkbox"/> Poussés avec les pointes <input type="checkbox"/> Encoubement <input type="checkbox"/> Mauvaise tenue	<input type="checkbox"/> Pas assez dans les genoux <input type="checkbox"/> lent <input type="checkbox"/> Encoubement, chute	<input type="checkbox"/> Instable <input type="checkbox"/> Position pas tranquille <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre	<input type="checkbox"/> Hauteur limitée <input type="checkbox"/> Crispé <input type="checkbox"/> Sortie instable	<input type="checkbox"/> Poussés avec la pointe <input type="checkbox"/> Position pas tranquille <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre

Etoile 2*

Exercices	Env. 2 Chassés Suivie d'un av. ext. (tenir min. 3 Sec.) Changement de pied min. 2xD et 2xG (en forme de 8)	Av. int. (tenir min. 3 Sec.) suivi d'un croisé. Changement de pied min. 2xD et 2xG (en forme de 8)	Croisés arr. G + D	a) Saut de 3 de 1 pied sur deux ou sur 1 pied. b) slaloms av. sur 2 pieds	a) Avions av. sur le cercle ou droit. 1xD et 1xG b) ½ demi-cercles av. Int., D + G
+ 0.1	<input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux <input type="checkbox"/> Carres propres <input type="checkbox"/> Corps droit	<input type="checkbox"/> Bonne vitesse, fluide <input type="checkbox"/> Carres propres <input type="checkbox"/> Mouvements de bras	<input type="checkbox"/> Glisse propre des deux côtés <input type="checkbox"/> Tenue des bras tranquille <input type="checkbox"/> Bon travail avec les genoux	<input type="checkbox"/> Bonne hauteur <input type="checkbox"/> Atterissage sur 1 pied <input type="checkbox"/> bras contrôlés d'arrière en avant.	<input type="checkbox"/> 1 pied plus haut que la hanche <input type="checkbox"/> 2 pieds plus hauts que la hanche <input type="checkbox"/> Vitesse
-0.1	<input type="checkbox"/> Poussés avec les pointes <input type="checkbox"/> Pas de carre ext. <input type="checkbox"/> Instable	<input type="checkbox"/> Poussés avec les pointes <input type="checkbox"/> croisés pas tranquilles <input type="checkbox"/> Pas de carre int.	<input type="checkbox"/> « Grattés » <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre <input type="checkbox"/> Position des bras pas tranquille	<input type="checkbox"/> Pas de contre- position <input type="checkbox"/> Hauteur limitée <input type="checkbox"/> Rotation incomplète	<input type="checkbox"/> 2 pieds en dessous de la hanche <input type="checkbox"/> Instable <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre

Etoile 3*

Exercices	Chassés sur le huit, changement de carres d'ext. à int. 	1-2 Chassé Trois ext. Sur le cercle D + G	G av. int. xav. D av. int. G av. int. D av. int. oMo G arr. int. D arr. ext. Répété sur le cercle D + G	a) 1W (Saut de trois) avec entrée et sortie b) 1-2 Chassés arr. Sur un demi cercle, alternant D + G	a) USp (Pirouette debout sur un pied, commencé sans élan) min. 3 tours b) 1/2 cercle av. int. D + G
+ 0.1	<input type="checkbox"/> Belles carres <input type="checkbox"/> Changement de carres propre <input type="checkbox"/> Fluide	<input type="checkbox"/> Majorité de beaux trois <input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés	<input type="checkbox"/> Carres propres <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés <input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles	<input type="checkbox"/> Bonne hauteur <input type="checkbox"/> Avec prise d'élan arrière, ou oMo/Tr. ex. <input type="checkbox"/> Sortie tenue	<input type="checkbox"/> Plus de 3 tours <input type="checkbox"/> Pas déménagé <input type="checkbox"/> Beau demi-cercle comme entrée
-0.1	<input type="checkbox"/> Pas de carres <input type="checkbox"/> Instable <input type="checkbox"/> Changement de carres lent et plat	<input type="checkbox"/> Trois pas propres <input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre <input type="checkbox"/> Pas de carres	<input type="checkbox"/> oMo sauté <input type="checkbox"/> Pas de carres <input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre	<input type="checkbox"/> Hauteur limitée <input type="checkbox"/> Lent <input type="checkbox"/> Sortie non tenue	<input type="checkbox"/> Moins de 3 tours <input type="checkbox"/> Déménagé <input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe

Etoile 4*

Exercices	Croisés av. sur le 8 comme pour le style (sans position de spirale)	Croisés arr. sur le 8 comme pour le style (sans position de spirale)	1-2 chassés suivis d'un petit changement de carres sur av. int. G, ensuite trois int. D sur le cercle. À répéter plusieurs fois. D + G	2-3 croisés arr. suivis d'un arr. ext. min. 3 sec. Min. 2xD + 2xG	1 avion av. et un avion arr. un des deux peut être « supported » exercice libre.
+ 0.1	<input type="checkbox"/> Pas de poussés avec les pointes <input type="checkbox"/> Rapide, rythmé <input type="checkbox"/> Corps et bras tranquilles	<input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bonne position du corps dans le cercle <input type="checkbox"/> Pas « gratté »	<input type="checkbox"/> Plusieurs 3 propres <input type="checkbox"/> Mouvements des genoux et bras tranquilles <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés	<input type="checkbox"/> Bonnes carres <input type="checkbox"/> Tenu plus de 3 sec. <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés	<input type="checkbox"/> 1 pied plus haut que la hanche <input type="checkbox"/> 2 pieds plus hauts que la hanche <input type="checkbox"/> Vitesse
-0.1	<input type="checkbox"/> Pas de rythme <input type="checkbox"/> Instable <input type="checkbox"/> Carre int. après changement de pied pas tenue	<input type="checkbox"/> « Grattés » <input type="checkbox"/> Mauvaise tenue des bras et du corps <input type="checkbox"/> carre ext. arr. pas tenue	<input type="checkbox"/> 3 pas propres <input type="checkbox"/> Un côté beaucoup moins bien que l'autre <input type="checkbox"/> Pas de carres	<input type="checkbox"/> Pas de carres <input type="checkbox"/> Pas tenu 3 sec. <input type="checkbox"/> Instable	<input type="checkbox"/> 2 pieds en dessous de la hanche <input type="checkbox"/> Instable <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre

Etoile 5*

Exercices	1S (Salchow)	1 Lo ou 1 F (Rittberger ou flip)	USp 1 (Pirouette debout) Min. 6 tours, dont 3 tenus ouverts	SSp 1 (Pirouette assise) Min. 3 tours	CiSt (Pas en cercle) Libre, avec Tr.av. et min. un oMo 1xD + 1x G
+ 0.1	<input type="checkbox"/> Hauteur <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Sortie tenue, jambe libre tendue	<input type="checkbox"/> Hauteur <input type="checkbox"/> Vitesse <input type="checkbox"/> Sortie tenue, jambe libre tendue	<input type="checkbox"/> Plus de 6 tours <input type="checkbox"/> Pas démenagé <input type="checkbox"/> Bonne vitesse de rotation	<input type="checkbox"/> Plus de 3 tours <input type="checkbox"/> Pas démenagé <input type="checkbox"/> Bonne vitesse de rotation	<input type="checkbox"/> Plusieurs rotations propres <input type="checkbox"/> Mouvements des bras <input type="checkbox"/> Bien des deux côtés
-0.1	<input type="checkbox"/> Départ et rotation pas correcte <input type="checkbox"/> Sortie non tenue <input type="checkbox"/> Hauteur limitée	<input type="checkbox"/> Départ et rotation pas correcte <input type="checkbox"/> Sortie non tenue <input type="checkbox"/> Hauteur limitée	<input type="checkbox"/> Moins de 6 tours <input type="checkbox"/> Démenagé <input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe	<input type="checkbox"/> Moins de 3 tours <input type="checkbox"/> Démenagé <input type="checkbox"/> Tourné sur la pointe	<input type="checkbox"/> Rotations pas propres <input type="checkbox"/> un côté beaucoup moins bien que l'autre <input type="checkbox"/> Tenue pas tranquille

Programme de 2 min. selon règlement USP (pas obligatoire)