



# Règlement Coupe de Noël



**Mardi 12 Décembre 2017 à 18h**

Programme sur la musique de votre choix.

Inscription auprès de Marie-Claude ou Karine **avant le 28 novembre**

**Patin d'acier : 1'30 max**

1 salchow – 1 boucle piqué – 1 combinaison de 2 sauts max au choix - 1 pirouette debout – 1 spirale chorégraphique (1 attitude de 3" min)

**PN1 / PN2 : 2' max**

2 sauts au choix max - 1 combinaison de 2 sauts au choix - 1 pirouette debout – 1 pirouette au choix – 1 spirale chorégraphique (1 attitude de 3" min)

**PN3 / PN4 : 2'15 max**

3 sauts au choix max – 1 combinaison de sauts avec flip - 1 pirouette debout chgt de pied – 1 pirouette horizontale – 1 suite de pas - 1 spirale chorégraphique (1 attitude de 3" min)

**PN5 et plus : 2'15 max**

1 axel – 1 combinaison de 3 sauts – 1 saut au choix - 1 pirouette chg de pied – 1 pirouette combinée avec ou sans chgt de pied – 1 suite de pas - 1 spirale chorégraphique (1 attitude de 3" min)

**Adultes 1 : 2' max**

2 sauts max au choix – 1 pirouette au choix  
1 suite de pas (min 1/2 piste)  
1 spirale chorégraphique

**Adultes 2 : 2' max**

2 sauts max au choix – 1 combinaison de saut  
2 pirouettes au choix  
1 suite de pas **ou** 1 spirale chorégraphique

**Adultes 3 : 2'10 max**

2 sauts max au choix – 1 combinaison de saut  
2 pirouettes différentes au choix  
1 suite de pas **ou** 1 spirale chorégraphique