



Coupe de Noël



Samedi 15 décembre 2018 à 18h

Programme sur la musique de votre choix.

Inscription auprès de Marie-Claude ou Karine **avant le 13 novembre**

- Préparation Patin d'acier :** **1'30 max** : 1 salchow – 1 boucle piqué – 1 combinaison de 2 sauts max au choix - 1 pirouette debout – 1 attitude en carre de 3" minimum
- Préparation PN1 ou PN2 :** **2' max** : 2 sauts au choix maxi - 1 combinaison de 2 sauts au choix - 1 pirouette debout – 1 pirouette au choix – 1 attitude en carre de 3" minimum
- Préparation PN3 ou 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 (dont 1 attitude en carre de 3" min)
- Préparation PN5 et plus :** **2'15 max** : 1 axel – 1 combinaison de 3 sauts – 1 saut au choix - 1 pirouette chgt de pied – 1 pirouette combinée avec ou sans chgt de pied – 1 suite de pas - 1 spirale chorégraphique (dont 1 attitude en carre de 3" min)
- Adultes 1 :** **1'30 max** 1 saut au choix – 1 pirouette au choix - 1 suite de pas (min ½ piste) - 1 attitude en carre de 3" minimum
- Adultes 2 :** **2' max** 2 sauts max au choix – 1 pirouette au choix
1 suite de pas (min ½ piste) - 1 attitude en carre de 3" minimum
- Adultes 3 :** **2'10 max** 2 sauts max au choix – 1 combinaison de saut - 2 pirouettes au choix - 1 suite de pas **ou** 1 spirale chorégraphique

