

# Exigences des Tests Etoiles CP Crans-Montana / Sierre



## Flocon

- Éléments
- 1 Traversée patinoire en patinage avant - arrêt grâce à la bande
  - 2 Être capable de se relever tout seul après une chute



## 1ère étoile

- Éléments
- 1 Patinage en avant - freinage chasse-neige, patinage en arrière - freinage sur les pointes
  - 2 Petit bonhomme
  - 3 Cigogne sur pied gauche et pied droit
  - 4 Croisés avant dans les 2 sens



## 2ème étoile

- Éléments
- 1 Croisés avant - escargot avant extérieur dans les 2 sens
  - 2 Chassés avant - escargot avant intérieur dans les 2 sens
  - 3 Croisés arrières dans les 2 sens
  - 4 Saut de valse sans élan
  - 5 Avion en ligne droite à gauche et à droite



## 3ème étoile

- Éléments
- 1 Pas de trois extérieurs avant sur cercle, dans les 2 sens
  - 2 Pas de trois intérieurs avant sur cercle, dans les 2 sens
  - 3 Mohawks intérieurs avant sur cercle, dans les 2 sens
  - 4 Saut de valse avec élan
  - 5 Pirouette position cigogne depuis l'arrêt de 3 tours minimum, dont 1 tour ouvert



## 4ème étoile

- Éléments
- 1 Programme en musique de 2 minutes comprenant :
  - 2 4 éléments de sauts avec 1W, 1S, 1T, 1Lo
  - 3 Spirale d'arabesques avec minimum 2 avions sur la carre
  - 4 2 pirouettes cigogne, dont 1 de 6 tours minimum