

# Tests du CPLM

## Saison 2014-2015

### Ecusson

- 1) Patinage en avant et freinage
- 2) Patinage en arrière, retournement sur deux pieds et freinage
- 3) Petite boule, angle à 90 °
- 4) Cigogne sur un cercle

### Lame de bronze

- 1) Croisés avant sur deux tours dans les deux sens
- 2) Etoile arrière en ligne droite tenue deux secondes
- 3) Fentes cotées sur des lobes
- 4) Enchaînement de fentes et de pas de géants en ligne droite sur les deux pieds

### Lame d'argent

- 1) Trois dehors avant dans les deux sens sans poser le pied libre à la sortie, glissé 2 secondes
- 2) Croisés arrière dans les deux sens sur deux tours
- 3) Saut de valse
- 4) Pirouette un pied en cigogne (2 tours minimum)
- 5) Arabesque sur un cercle, les deux jambes seront présentées

### Lame d'or

- 1) 1 salchow (1S)
- 2) Saut de valse +1 loop en combinaison (1W+1Lo)
- 3) Enchaînement de croisés avant, mohawk, croisé arrière et retournement arrière avant face au cercle
- 4) Une choréo sequence (2 attitudes (avions) tenues trois secondes réalisées dans un sens différent ou sur un pied différent)
- 5) Une pirouette debout croisée (4 tours minimum)

Lausanne, novembre 2014