



Tests du club

Ecusson (réussite à partir de 15 étoiles sur 25)

- Patinage en avant et freinage (largeur patinoire)
- Patinage en arrière et freinage (largeur patinoire)
- Petit nain (angle $\leq 90^\circ$, fesses doivent être parallèles à la glace pendant environ 15 mètres)
- Etoile sur pied droit (environ 15 mètres) et retour étoile sur pied gauche
- Manège avant sur un cercle (côté à choix)

Lame de bronze (réussite à partir de 15 étoiles sur 25)

- Manège avant sur un cercle sens des aiguilles de la montre, puis sens contraire des aiguilles de la montre (arrêt au milieu pour changer de sens de rotation)
- Manège arrière sur un cercle (côté à choix)
- Spirale extérieure avant sur pied droit (1 tour $\frac{1}{2}$), puis sur pied gauche (entrée avec des chassés)
- Spirale intérieure avant sur pied droit (1 tour $\frac{1}{2}$), puis sur pied gauche (entrée avec des croisés)
- Avion sur la carre sur pied droit puis sur pied gauche, carre extérieure et/ou intérieure, la durée de chaque avion est d'au moins 2 secondes

Lame d'argent (réussite à partir de 15 étoiles sur 25)

- Chassé trois extérieur avant pied droit, chassé trois extérieur avant pied droit etc..., puis chassé trois extérieur avant pied gauche, etc... (arrêt pour passer du pied droit au pied gauche)
- Chassé trois intérieur avant pied droit, chassé trois intérieur avant pied droit, etc... puis chassé trois intérieur avant pied gauche, etc... (arrêt pour passer du pied droit au pied gauche)
- Chassé mohawk, chassé mohawk sur un cercle en tournant dans le sens des aiguilles de la montre, puis dans le sens contraire

Ou

- Manège arrière sur un cercle sens des aiguilles de la montre, puis sens contraire des aiguilles de la montre (arrêt au milieu pour changer de sens de rotation)
- Saut de trois avec élan (entrée libre)
- Pirouette sur 1 pied (entrée libre et position de la jambe en étoile ou croisée, min 1 tour ouvert 3 tours fermés)

Lame d'or (réussite à partir de 20 étoiles pour les éléments et 9 pour les composantes)

Programme libre de 2 minutes +ou- 10secondes (musique vocale autorisée), niveau Breitensport sans test.

Maximum 4 éléments de sauts (2 combinaisons ou suite de sauts). Seule une combinaison peut comprendre 3 sauts. Simple axel et/ou doubles sauts ne sont pas autorisés, 3 pirouettes, 1 pas de spirale et 3 composantes.

Maximum 3 pirouettes parmi les suivantes : USp, SSp, CSP, CUSp et CoSp toutes les pirouettes sont de niveau 1A

$\frac{1}{2}$ Choreo step ou $\frac{1}{2}$ Choreo spiral (au moins 2 positions en spirales, dont chacune tenue au moins pendant 2 secondes, une sur la jambe droite, 1 sur la jambe gauche)

Attention la CoSp doit comporter une variation en pirouette debout

Christiane Miles, Lutry, le 29 octobre 2009, révisé le 20 décembre 2010