

# 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