

DEFI DU CMPAD - Règlement Technique

Initiation

Catégorie 1 :

1 à 3 glaçons

Musique 45''

- Petite bonne femme
- Cygogne
- Saut sur 2 pieds
- 2 petits tours sur place

Catégorie 2 :

3 à 6 glaçons

Musique 1'

- Arabesque
- Fente
- Pas de Géant
- Petit saut ½ tour
- Pirouette sur 2 pieds

Patinage Artistique

Catégorie 3 :

Patin d'acier

Musique 1'15''

- Pas de valse et mohawk gauche et droit
- Pas de géant en courbe
- Saut de valse
- 1/2 flip
- Pirouette sur 1 pied
- Arabesque, fenêtre ou fente au choix (tenant 6 sec en position.)

Catégorie 4 :

Préliminaire et plus

Musique 1'30''

- Pas de valse, pas russe , mohawk
- 2 sauts de valse à la suite
- Boucle piqué
- 1/2 flip
- Pirouette sur 1 pied avec préparation obligatoire
- Enchaînement de 3 attitudes(arabesque , fenêtre, fente ...) au choix tenant chacune 6 secondes

Danse sur Glace

Catégorie 5 :

7^{ème} cristal et plus

Musique 1'30''

- Pas de danse
- 1 Attitude combinée (mini 3 secondes par attitude)
- 1 série de Twizzles
- 1 pirouette (3 tours minimum)
- Mouvements chorégraphiques en rapport avec le thème