

# Annexe 5A – Patinage plus - Étoiles

---

## ÉTAPES 4 et 5

Avoir réussi au moins l'étape 4 mais pas plus que l'étape 5

Dames

Messieurs

Programme avec musique: 1minute

## ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisées avant figure 8
2. Arabesque arrière
3. Séquence de poussées de la lame et de glisse arrière consécutifs (au moins 6)
4. Pirouette un pied (min 2 rotations)
5. Slalom avant un pied
6. Saut 2 pied avant à arrière et arrière à avant

## ÉTAPES 5 et 6

## ÉLÉMENTS IMPOSÉS

Avoir réussi au moins l'étape 5 mais pas plus que l'étape 6

Dames

Messieurs

Programme avec musique: 1minute

1. Croisées arrière figure 8
2. Saut de valse
3. Série de pas avec mohawk et virages 3 (au moins 3 virages différent – virages 3 avant int, est différent de avant ext.)
4. Tir au canard ou arabesque avant (au choix)
5. Pirouette arrière (min 2 rotations)
6. Slalom arrière sur un pied