

Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILITÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	Artistique
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
STAR 1	Carres AV Virages 3 AV Séquence de virage MoH AVI STAR 1 poussées-élan (De bas) Arabesques sur cercle AV Mouvement de transition au choix: (Glisse assise AV sur 1 pied, Ina Bauer, Grand aigle)	Saut de valse Salchow simple Boucle piquée simple Pirouette debout avant Pirouette debout arrière		Progressifs avant Chassés avant Chassés glissés avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisés AVE	REMARQUE : L'habillement de couleur NOIR et simple Ex.: pantalon/legging noir et haut noir
STAR 2	Carres AR Virages-3 AR Cercle sur cercle AV Virages multiples 2 pieds à 1 pied Séquence de virages AVE	Salchow simple Boucle simple Flip simple Saut de valse+boucle piquée simple Pirouette assise avant Pirouette arabesque avant Pirouette debout avec changement de pied	STAR 2 Programme	2A. Valse Hollandaise 2B. Tango Canasta	
STAR 3	Poussées-élan STAR 3 (puissance) Cercles d'arabesques AV Mouvement de transition au choix: (glisse AR assise sur 1 pied, arabesque AV en position Y, grand aigle, Ina Bauer)	Flip simple Lutz simple Saut de valse+boucle simple Boucle simple+boucle simple Pirouette debout arrière Pirouette assise arrière Pirouette arabesque/assise avant	STAR 3 Programme	3A. Baby Blues 3B. Progressifs arrière Chassés arrière Séquence de roulés arrière Mohawk ouvert intérieur avant Roulé croisé DAVE, Croisé derrière Virage-3 AVE/carre ARE	

Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	Artistique
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
STAR 4	Accolades AV Accolades AR Double trois AV Cercle sur cercle AR Changements de carres AV	Lutz simple Axel simple Flip simple+boucle piquée simple Boucle simple+boucle simple Pirouette arabesque arrière Pirouette assise avec changement de pied Pirouette sautée arabesque ou assise Pirouette en combinaison: entré avant (Changement de pied optionnel)	STAR 4 Programme	4A. Swing 4B. Tango fiesta	
STAR 5	STAR 5 poussées-élan 1 (courbes rapides) STAR poussées-élan 2 (Slalom AR) Séquence d'arabesques	Axel simple N'importe quel saut double Lutz simple+boucle piquée Pirouette assise ou arabesque (entrée optionnelle) Pirouette dans 1 position avec n'importe quelle variation Pirouette combinaison Pirouette sautée arabesque ou assise	STAR 5 Programme *axel simple (*Doit être atterri < ou plus)	5A. Valse Willow 5B. Mohawk ouvert GAVE Flexion double du genou AVE Séquence progressif/roulé swing AV Séquence progressif/roulé swing AR Progressif ten fox Croisé derrière GAVE Roulés croisés AVE Roulés croisé AVE/virage-3 Roulés ARE	Durée du programme : 2:00 (max.) Séquence de pas chorégraphiée Séquence de mouvements de transition ou séquence de pas en position arabesque Pirouette chorégraphiée **Exigence: Habiletés STAR 4

Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	Artistique
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
STAR 6	Double trois arrière Contre-accolades avant Contre-accolades arrière Contre-trois avant Contre-trois arrière Poussées élans STAR 6 (avant changement trois)	Axel +C 2 sauts double au choix SSp ou CSp (1 trait saillant) Dos cambré ou pirouette debout avec pied croisé CCoSp 2 pos. par pied	STAR 6 Programme	6A. Ten Fox 6B. Valse Européenne 6C. Fourteen Step	
STAR 7	Boucles avant Boucles arrière Choctaws AVI Choctaws ARE Voltes Poussées élans STAR 7 (arrière changement trois)	3 sauts double au choix Saut double +C (1+2, 2+1, 2+2) FCoSP SSp ou CSp (1 trait saillant) CCoSp (1 trait saillant par pied)	STAR 7 Programme	7A. Keats Foxtrot 7B. Tango Harris 7C. Valse Americaine	Durée du programme : 2:00 (max) Séquence de pas chorégraphié Séquence de mouvements de transition Pirouette chorégraphiée

Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILITÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	Artistique
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
STAR 8	Contre-accolade avant 3 séquences Contre-accolade arrière 3 séquences Séquence de contre-trois-accolade avant Séquence de contre-trois-accolade arrière 2 mouvements de transition Poussées élans STAR 8 (courbes roulantes)	4 sauts double au choix Saut double +C (2+1 2+2) SSp ou CSp 2 traits saillants FCCoSP Pirouette dans 1 pos. avec 2 traits saillants, changement de pied optionnel, entrée sautée optionnelle	STAR 8 Programme	8A. Rocker Foxtrot 8B. Kilian 8C. Valse Starlight	
STAR 9	Boucle avant changement boucle Boucle arrière changement boucle Défi spirale 360 degrés Poussées élans 1 STAR 9 (contre accolades) Poussées élans 2 STAR 9 (choctaws)	1A Double saut Double saut +C (2+2) 3 pirouettes de toute nature CCoSp (2 position par pied, 2 trait saillant par pied remis)	STAR 9 Programme	9A. Paso Doble 9B. Blues 9C. Silver Samba	Durée du programme: 2:00 (max) Séquence de pas chorégraphiée Séquence de mouvements de transition Pirouette chorégraphié
STAR 10	Séquence de virages sure 1 pied Défi mouvements de transition 360 degrés Séquence de pas Pousées élans STAR 10 (contre-trois)	1A 5 sauts double Saut double +C 4 pirouettes de nature différente	STAR 10 Programme	10A. Cha Cha 10B. Valse Westminster 10C. Quickstep	

Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	Artistique
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
OR	Défi 9 virages Séquence de pas Défi mouvements de transition		GOLD Programme	Gold A. Valse Viennoise Gold B. Tango Argentine Gold C. Danse rythmique en solo	Durée du programme : 2:30 (Max) Séquence de pas chorégraphiée Séquence de mouvements de transition ou mouvement de transition de 360 degrés Pirouette chorégraphiée