Bonjour

Pour faire suite à une des discussions que nous avons eues lundi le 1er septembre lors de l'atelier STAR, je veux faire quelques mises au point concernant le contenu de programme du **STAR 4 et STAR 5.**

STAR 4

Pour le contenu de solo, on demande au moins 5 types de sauts différents. On stipule que le saut de valse et le axel sont du même type.

Il doit y avoir 5 sauts dans le programme

Donc, 5 boîtes de sauts.

Une boîte contient le saut type axel (ou saut de valse)

Une autre boîte contient le combo 1 Lo +1Lo + C

Donc, déjà deux types de sauts (deux boîtes de complétées)

Les 3 autres boîtes sont à votre choix parmi le salchow, toe loop, flip, et lutz.

Si vous faites un deuxième combo, vous devez piger parmi ces sauts- la.

Il y aura évidemment une répétition de sauts, en autant de maintenir la demande de 5 types différents parmi vos choix.

STAR 5

La pirouette combo dans le STAR 5 peut avoir une entrée arrière.

Pour la pirouette sautée, l'option du DEATH DROP est PERMISE.

Dans les pirouettes, les 8 tours, changement de carre, et entrées difficiles sont permises, sauf s’il fait mention du contraire, exemple : entrée avant.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec moi, et encore merci de votre présence.

Merci

Joanne Godin