

## Skating Carolo Cup 2018-2019

Ne pas avoir le «level test» depuis plus de 3mois et l'axel n'est pas autorisé dans toutes les catégories

<b>Poussin</b> (1min30 max) - 8 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	Saut de valse Pas de géant	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min ou 1 pirouette sur 2 pieds 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position 1 fente tenue 3 sec Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul
<b>Poussin</b> (1min30max) - 10 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	Saut de valse Pas de géant	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min ou 1 pirouette sur 2 pieds 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position 1 fente tenue 3 sec Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul
<b>Pré-débutant A</b> (1min30 +/- 10sec) -8 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	saut de valse salchow toeloop	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position Pas de géant directement suivi d'une fente Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul, trois ou doubles trois
<b>Pré-débutant B</b> (1min30 +/- 10sec) -10 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	saut de valse salchow toeloop	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position Pas de géant directement suivi d'une fente Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul, trois ou doubles trois
<b>Pré-débutant C</b> (1min30 +/- 10sec) -12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	saut de valse salchow toeloop	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position Pas de géant directement suivi d'une fente Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul, trois ou doubles trois
<b>Pré-débutant D</b> (1min30 +/- 10sec) + 12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 3 minutes</b>	saut de valse salchow toeloop	1 pirouette sur 1 pied 3 tours min	1 Arabesque tenue 3 sec en position Pas de géant directement suivi d'une fente Pas de liaison: ex: pas de valse, bouteille saoul, trois ou doubles trois
<b>Débutants A</b> (2min +/- 10sec) -12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 4 minutes</b>	3 éléments sauts simples au choix dont 1 combinaison autorisée Les sauts peuvent être répétés 1 seule fois	1 pirouette sur 1 pied 4 tours min au choix Pirouette de base	1 séquence chorégraphique qui comprend au minimum une arabesque tenue 3 secondes en position ou 1 série de petits pas
<b>Débutants B</b> (2min +/- 10sec) +12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 4 minutes</b>	3 éléments sauts simples au choix dont 1 combinaison autorisée Les sauts peuvent être répétés 1 seule fois	1 pirouette sur 1 pied 4 tours min Pirouette de base	1 séquence chorégraphique qui comprend au minimum une arabesque tenue 3 secondes en position ou 1 série de petits pas
<b>Préminimes A</b> (2min +/- 10sec) -12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 4 minutes</b>	4 éléments sauts simples dont 2 combinaisons autorisées Les sauts peuvent être répétés 1 seule fois	2 pirouettes dont : 1 pirouette combinée avec 1 changement de position sans changement de pied min 6 tours (tours au total) et 1 pirouette simple au choix 4 tours min (tour au total)	1 séquence chorégraphique qui comprend au minimum une arabesque tenue 3 secondes en position ou 1 série de petits pas
<b>Préminimes B</b> (2min +/- 10sec) + 12 ans au 1 <sup>er</sup> juillet 2018 <b>Échauffement 4 minutes</b>	4 éléments sauts simples dont 2 combinaisons autorisées Les sauts peuvent être répétés 1 seule fois	2 pirouettes dont 1 pirouette combinée avec 1 changement de position sans changement de pied min 6 tours (tours au total) et 1 pirouette simple au choix 4 tours min (tour au total)	1 séquence chorégraphique qui comprend au minimum une arabesque tenue 3 secondes en position ou 1 série de petits pas