

### Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	PERFORMANCE
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé	Programme
<b>STAR 1</b>	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	Pas de programme	Progressifs avant Chassés avant Chassés glissés avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisés AVE	<b>REMARQUE :</b> <b>L'habillement de couleur NOIR et simple</b>  <b>Ex.: pantalon/legging noir et haut noir</b>
<b>STAR 2</b>	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	STAR 2a: Valse Hollandaise STAR 2b: Tango Canasta	
<b>STAR 3</b>	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	STAR 3a: Baby Blues STAR 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	PERFORMANCE	
<b>STAR 4</b>	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	STAR 4a: Danse swing STAR 4b: Tango fiesta	
<b>STAR 5</b>	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)	STAR 5a: Valse Willow STAR 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	<b>Durée du programme : 2:00 (max.)</b> Séquence de pas (doit inclure): Virages 3 AV Virages 3 AR Accolades AV Accolades AR Séquence chorégraphique avec 2 mouvements de transition au choix Pirouette – Position intermédiaire <b>**Exigence: Habiletés STAR 4</b>

### Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	PERFORMANCE
<b>STAR 6</b>	Virages double 3 Contre-trois AV Contre-accolades AV Boucles AV Choctaws AV	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	A. Ten Fox B. Valse Européenne C. Fourteen Step	
<b>STAR 7</b>	Poussées-élans changement de virage 3 Poussées-élans carres rapides (croisement AV et AR) Séquence chorégraphique (1 arabesque et un autre mouvement de transition) Vrilles AV Vrilles AR	3 sauts double au choix Saut double +C FCoSP SSp ou CSp (1 trait saillant) CCoSp (1 trait saillant par pied)	STAR 7 Programme	A. Keats Foxtrot B. Tango Harris C. Valse Americaine	<b>Durée du programme : 2:00 (max)</b> Séquence de pas (doit inclure): Contre-trois AV Contre-accolade AV Choctaws AV Boucles AV et AR Vrilles AV et AR (peut inclure tous les virages 3 et accolades) Séquence chorégraphique avec 2 mouvements de transition au choix Pirouette – Position intermédiaire

### Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE	DANSE	PERFORMANCE	
<b>STAR 8</b>	Contre-trois AR Contre-accolades AR Boucles AR Accolade/changement de carre/Accolade	4 sauts double au choix Un saut double comme deuxième saut dans une combinaison 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	A. Rocker Foxtrot B. Kilian C. Valse Starlight	
<b>STAR 9</b>	Poussées-élans contre-trois slalom Poussées-élans contre-accolade slalom Poussées-élans Choctaws AVI Défi 360 degrés (Arabesque, cercle complet) (Mouvement au choix, cercle complet)	5 sauts double Double/double + C Pirouette dos cambré (dames) Pirouette assise/assise ou Arabesque/arabesque (messieurs) Toute pirouette avec 2 traits saillants différents	STAR 9 Programme	A. Paso Doble B. Blues C. Silver Samba	<b>Durée du programme: 2:00 (max)</b> Séquence de pas incluant tous les virages Séquence chorégraphique Pirouette – Position intermédiaire
<b>STAR 10</b>	Boucle/changement de carre/Boucle Séquence de virages sur 1 pied (4 virages min ½ glace) Séquence de pas (4 types de virages)	1A ou 2A Double/double + C Saut double (aucun saut double ne peut être répété) 4 pirouettes de nature différente	STAR 10 Programme	A. Cha Cha B. Valse Westminster C. Quickstep	
<b>OR</b>	Défi de virage (pige pour type de virage) Séquence de pas (un min. de 6 virages différents)		GOLD Programme	A. Valse Viennoise B. Tango Argentine C. Solo de programme ouvert danse courte	<b>Durée du programme : 2:00 (Max)</b> 2 Séquences de pas différentes Séquence chorégraphique

### Sommaire du contenu STAR 1 – OR

	HABILETÉS	STYLE-LIBRE		DANSE	PERFORMANCE
	Séquence chorégraphique (3 mouvements)				Pirouette – Position intermédiaire Mouvement de transition de 360°

\*Les danses diamant resteront inchangées

\*\* Ce document est un brouillon et est destiné à des fins d'information uniquement