

Alpe d'Huez Patinage Club

Rencontre amicale « Les petites marmottes » Dimanche 16 avril 2017

Catégorie « petites marmottes »

Test maximum : 2^{ème} lame (ex 3^{ème} glaçon)

Contenu technique : pas de pirouette

Éléments :

cigogne 3'' minimum (en avant ou en arrière et/ou sur un cercle)

pirouette sur deux pieds, petit prince(sse) ou fente

saut kangourou (en avant ou en arrière)

durée : 1mn +/-10s

Remarques :

La Cigogne peut être réalisé avec plus ou moins de difficultés (en arrière et/ou en carre).

La petite princesse peut être remplacée par la fente.

Les sauts peuvent être réalisés en avant ou en arrière.

Catégorie « marmottes »

Test maximum : 5^{ème} lame (ex 6^{ème} glaçon)

Contenu technique : 5^{ème} lame

Eléments :

saut : 1/2 tour sur deux pieds

pirouette : sur 2 pieds 2 tours minimum ou sur 1 pied (départ 2 pieds puis sur 1 pied) 2 tours minimum

Élément : Fente

Séquence pas/choreo : 1 ChSq maximum 50% schéma

durée : 1mn +/-10s

Remarques : La pirouette peut être réalisé sur deux pieds ou sur un pied.

Catégorie « grandes marmottes »

(idem cat. 1 en compétition régionale, mais réservée aux enfants n'ayant jamais participé à une compétition régionale)

Test maximum : Patin d'Acier

Contenu technique patin d'acier : pas de saut

Sauts: Aucun

Pirouettes: 1 USp maximum

Séquence pas/choreo : 1 StSq et 1 ChSq maximum 50% schéma

Durée : 1mn20 +/- 10s

Alpe d'Huez Patinage Club

Maison des Associations – Palais des Sports et des Congrès - 38750 ALPE D'HUEZ

alpedhuezpatinageclub@laposte.net

huezpatinage.canalblog.com

Association loi 1901 n° 23007 , affiliation à la Fédération Française des Sports de Glace n° 02009