

Aperçu : contenu de STAR 1-5

	Habilités	Style-libre		Danse
	Éléments	Éléments	Programme	Éléments/Danse sur tracé
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	Pas de programme	Progressifs avant Chassés avant Chassés glissés avant Séquence de roulés swing AVE Roulés croisés AVE
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	STAR 2a: Valse Hollandaise STAR 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	STAR 3a: Baby Blues STAR 3b: Progressifs arrière Chassés arrière Séquence de roulés arrière Mohawk ouverts intérieurs avant Roulé croisé DAVE, Croisé derrière Virage-3 AVE/carre ARE
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: entrée avant (Changement de pied optionnel)	STAR 4 Programme	STAR 4a: Danse swing STAR 4b: Tango fiesta
STAR 5	STAR 5 poussées-élan 1 (courbes rapides) STAR 5 poussées-élan 2 (Slalom AR) Séquence d'arabesques	Axel simple N'importe quel saut double Lutz simple+boucle piquée simple Pirouette assise ou arabesque(entrée optionnelle) Pirouette dans 1 position avec n'importe quelle variation Pirouette en 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 Roulé croisé AVE/virage-3 Roulés ARE