

H. MEDAILLES SPORT POUR TOUS - ADULTES

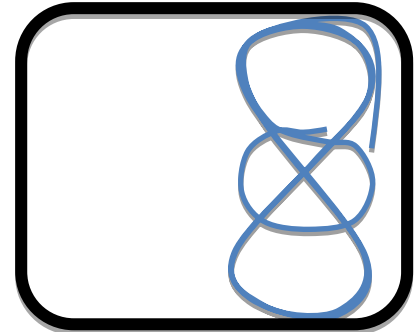
Caractéristiques générales

- ⇒ 8 niveaux de médailles
- ⇒ Sous forme de parcours pour les 4 premiers niveaux et des programmes pour les 4 suivants
- ⇒ Possibilité de support musical
- ⇒ Possibilité de passer ces médailles dans l'ordre de votre choix

Modalités de jugement :

- ⇒ Les règles de jugement sont celles des médailles individuelles.

Légende :	arr = arrière	avt = avant
	der = derrière	dvt = devant
	dds = dedans	dhs = dehors
	chq = chaque	diago = diagonale
	G = gauche	D = droit



Parcours recommandé pour les médailles : citrine, grenat, opaline, topaze

- ⇒ Premiers exercices effectués sur des diagonales dans la largeur et dans les virages (4 virages / 4 diagonales formant deux 8 au total)
- ⇒ Exercices suivants sur un cercle

1. CITRINE

- ⇒ Croisés avant gauche dans le virage - Grands dedans avant avec travail de jambe libre der/dvt
- ⇒ Mohawk dedans avt gauche – Croisés arrière dans le virage - Grands dehors arrière avec travail de bras
- ⇒ Croisés arrière dans le virage – Godille sur deux pieds en arrière
- ⇒ Mohawk dedans arr droit - Croisés avant droit dans le virage - Godille sur deux pieds en avant
- ⇒ Sur un cercle 2 flexions complètes sur 2 pieds demi tour en arr 1 extension complète
- ⇒ 2 Sauts pieds joints en avant
- ⇒ Pirouette sur deux pieds (3 tours).
- ⇒ Freinage
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse maintien sur une jambe d'appui pendant au moins 5 sec. (carre et position de jambe libre au choix)
- ⇒ Freinage

2. GREMAT

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé avant gauche dans le virage – Cross roll avant
- ⇒ Trois dedans avt gauche – 1 Croisé / 1 chassé arrière dans le virage – Balancés d'un pied sur l'autre en dehors arrière avec jambe libre sur le côté
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé arrière dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en arrière (moitié de diago chq pied)
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé avant droit dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en avant (moitié de diago chq pied)
- ⇒ Sur un cercle pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ 2 Sauts pieds joints avec demi tours en l'air (au choix D ou G)
- ⇒ Pirouette sur un pied (3 tours)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ Freinage en arrière (dérapage avec un pied)

3. OPALINE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé avant gauche dans le virage
- ⇒ Changements de carre dhs avt g / dds avt g avec balancé de jambe- jambe droite... (min x2)
-Trois dehors avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé arrière dans le virage – cross roll arrières
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé arrière dans le virage – pas russe vers la gauche
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé avant dans le virage - pas russe vers la droite
- ⇒ Sur un cercle double trois dedans avt (3 fois) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ 2 Pas de géant – 1 Saut de valse (enchaîné ou non)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse double trois dedans avt (3 fois sur le cercle) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ Freinage parallèle avec arrêt complet D ou G

4. TOPAZE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant gauche dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors avant crossroll alternance pied D/G
- ⇒ Trois dedans avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dedans arrière alternance pied D/G
- ⇒ Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors arrière cross roll alternance pied D/G
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant dans le virage avec mouvements de bras
- ⇒ Série de retournements avec double trois, mohawk, pas sur les pointes et bracket, ou rocker, ou contre rocking ou boucle – Fente Ina Bauer en dehors ou en dedans ou canadienne (3 sec). Schéma au choix
- ⇒ Pirouette en position accroupie (sur 2 pieds 3 tours)
- ⇒ Demi flip
- ⇒ Salchow
- ⇒ Freinage en avant en « T » pied devant ou pied derrière

5. SAPHIR

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 2 sauts différents d'un tour complet au choix
- ⇒ Une pirouette debout jambes croisées sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ 1 Séquence de pas chorégraphique
- ⇒ 1 Arabesque
- ⇒ 1 Attitude au choix (Fente, canadienne, araignée....)

6. EMERAUDE

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un Salchow et un boucle piqué
- ⇒ 1 combinaison: 2 sauts simples au choix
- ⇒ Une pirouette debout changée de pied (3+3 tours)
- ⇒ Une pirouette assise ou horizontale sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ Une séquence de pas ou de spirale

7. RUBIS

Un programme 2 min 10 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un boucle et un flip
- ⇒ 1 combinaison de deux ou trois sauts simples au choix
- ⇒ 1 séquence de sauts comprenant des sauts simples
- ⇒ 3 pirouettes d'abréviation différentes dont 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base. Pour toutes les pirouettes 4 tours minimum sur chaque pied
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale

8. DIAMANT

Un programme 2 min 40 maximum

- ⇒ 6 sauts différents, dont un Axel, un double saut, et une combinaison de deux sauts dont un double
- ⇒ 2 pirouettes différentes avec une variation difficile ou un changement de carre (6 tours)
- ⇒ 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base (4 tours minimum sur chaque pied)
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale