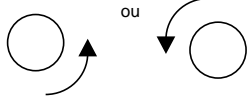

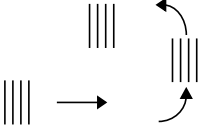
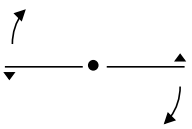
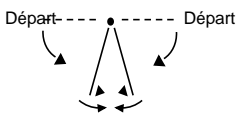
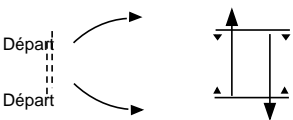


# Swiss Ice Skating - Synchronized Skating Test (Aide - mémoire)

8 - 16 patineurs

01.08.2015

	Elément		Prise	Pas	Divers
1	<b>Circle</b> <i>Cercle d'en avant en arrière</i>		Mains (tête regarde dans le cercle)	Croisés ou chassés, en changeant d'avant vers l'arrière avec un Trois ou un Mohawk (doit être propre et sur un pied)	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 env. 1 à 2 tours de cercle en avant et en arrière, direction gauche ou droite
2	<b>Line</b> <i>Ligne en avant</i>		Epaules	Pas à gauche et à droite Croisés, chassés, ou crossrolls	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 parcourir min. 1/2 longueur de patinoire dont 75% en avant
3	<b>Block</b> <i>Bloc en avant ou avant/arrière</i>		Epaules	Pas alternant gauche et droite Croisés	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 parcourir min. 1/2 longueur de patinoire, ensuite changement de bras, puis parcourir encore une fois 1/2 de la longueur de la patinoire.
4	<b>2-Spoke Wheel</b> <i>Roue à une branche en arrière</i>		Epaules	Croisés ou chassés (8 pas sont autorisés pour l'élan)	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 min 2 à maximum 4 tours
5 A	<b>V-Intersection</b> <i>Intersection en V en avant</i>		Epaules jusqu'aux coudes	Croisés ou chassés	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 2 Intersections : la moitié des patineurs croisent l'autre moitié des patineurs
5 B	<b>Line-Intersection</b> <i>Intersection en lignes en avant</i>		Epaules jusqu'aux coudes	4-6 Croisés en avant 2-4 pas en avant Intersection/croisement sur une jambe en avant	Musique : tempo de 2/4 ou 4/4 1 Intersection : la moitié des patineurs croisent l'autre moitié des patineurs