

**PROGRAMMES COURTS et PROGRAMMES LIBRES**

<p><b>SENIOR : 4 min 30 sec</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 10 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc</li> <li>✓ 1 Ligne</li> <li>✓ 1 Cercle</li> <li>✓ 1 Roue</li> <li>✓ 2 Intersections</li> <li>✓ 1 séquence No Hold</li> <li>✓ 1 Mouvement en Isolation</li> <li>✓ 1 Moves in the Field</li> <li>✓ 1 élément au choix parmi Pirouette, Pair Element ou MI</li> </ul>	<p><b>JUNIOR : 4 min</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 9 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc</li> <li>✓ 1 Ligne</li> <li>✓ 1 Cercle</li> <li>✓ 1 Roue</li> <li>✓ 2 Intersections</li> <li>✓ 1 séquence No Hold</li> <li>✓ 1 Mouvement en Isolation</li> <li>✓ 1 élément parmi Pirouette ou le Moves in the Field</li> </ul>	<p><b>NOVICE PRE NOVICE ADULTE PREPA : 3 min 30 sec</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 6 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc</li> <li>✓ 1 Cercle</li> <li>✓ 1 Ligne</li> <li>✓ 1 Roue</li> <li>✓ 1 Intersection</li> <li>✓ 1 Mouvement en Isolation</li> </ul>
<p><b>SENIOR SP : 2 min 50 sec</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 7 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc</li> <li>✓ 1 Ligne</li> <li>✓ 2 Roues</li> <li>✓ 2 Intersections</li> <li>✓ 1 « Moves in the Field »</li> </ul>	<p><b>JUNIOR SP : 2 min 50 sec</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 7 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc</li> <li>✓ 1 Cercle</li> <li>✓ 2 Roues</li> <li>✓ 2 Intersections</li> <li>✓ 1 Bloc « No Hold »</li> </ul>	<p><b>JUVENILE: 2 min 30 sec</b>  <b>Un programme bien composé doit comprendre 5 éléments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Bloc avec 1 ou 2 configurations</li> <li>✓ 1 Cercle</li> <li>✓ 1 Ligne patinage avant</li> <li>✓ 1 Roue</li> <li>✓ 1 Intersection 2 lignes face à face avec Pi sur 1 pied ou fente avant</li> </ul> <p>Step max mk et 3 pour Bloc et Cercle</p>