

TESTS ETOILES - Exigences

Le Patinage artistique est un sport particulièrement exigeant. Dès lors, l'apprentissage de celui-ci nécessite de la part de la patineuse/du patineur une belle motivation, mais surtout des qualités d'écoute, de discipline, et d'assiduité.

Les tests ETOILES ont été mis en vigueur afin d'acquérir, dès la 1^{ère} Etoile, les bases essentielles à une progression constante et motivante.

L'évaluation des Membres se fait tout au long de la saison, et les candidats se présentent donc devant les juges lors des deux, voire trois sessions de tests du Club lorsque le niveau du test est atteint. Rien ne sert de brûler les étapes, bien au contraire.

Les tests ETOILES du Club, sont les prémices des tests officiels organisés par les organes faïtiers du patinage suisse, à savoir : ARP (Association Romande de Patinage) et USP (Union Suisse de Patinage)

	<ol style="list-style-type: none">1. Patinage avant et freinage à l'extrémité de la piste2. Patinage arrière et freinage à l'extrémité de la piste, dessin du « sapin »3. Petit paquet (patinage en pliant les genoux)4. Cigogne5. Croisés avant des deux côtés sur un cercle
	<ol style="list-style-type: none">1. Spirale avant extérieure2. Spirale avant intérieure3. Croisés arrière des deux côtés sur un cercle4. Saut de trois sur un cercle (d'un pied sur deux)5. Avion avant des deux pieds
	<ol style="list-style-type: none">1. Trois dehors avant avec chassé de patinage artistique2. Mohawk ouvert avec chassé de patinage artistique3. Trois dedans avant avec chassé de patinage artistique4. Saut de trois5. Pirouette debout (3 tours sur un pied)
	Libre <ol style="list-style-type: none">1. Saut de trois2. Salchow3. Pirouette debout (5 tours dont 2 tours ouverts)4. Pirouette assises (3 tours)5. Suite de pas à choix avec deux sortes de trois sur un cercle6. Programme de 1'30'' ou 2 minutes sur une musique
	Style <ol style="list-style-type: none">1. Changement de carre dehors et dedans2. Spirale en arrière3. Demi-cercles avec courbe avant intérieure et un manège avant sur une longueur de piste4. Croisés avant en « 8 » et croisés arrière en « 8 »