



EXIGENCES TECHNIQUES DU PATINAGE EN SIMPLE DE COMPÉTITION POUR 2019-2020

Table des matières

PROGRAMME COURT		
Révision	Catégorie	Page
	Femmes pré-novices	2
	Hommes pré-novices	3
	Femmes novices	4
	Hommes novices	5
	Femmes juniors	6
	Hommes juniors	7
	Femmes seniors	8
	Hommes seniors	9

PROGRAMME LIBRE		
Révision	Catégorie	Page
	Hommes et femmes pré-juvéniles, M11 et M13	10
	Hommes et femmes juvéniles, M12 et M14	11
	Femmes et hommes pré-novices	12
	Femmes novices	13
	Hommes novices	14
	Femmes juniors	15
	Hommes juniors	16
	Femmes seniors	17
	Hommes seniors	18

RENSEIGNEMENTS SUR LES CATÉGORIES PRÉ-JUVÉNILLE À NOVICE

Révision		Page
	Séquence de pas en position arabesque	19

RÉFÉRENCES

Révision		Page
Juillet 24	Hyperliens aux documents de l'ISU et de Patinage Canada	20
	Définition d'une chute – toutes les catégories	20

À la date de publication, les règles citées dans ce guide sont basées sur les règlements de Patinage Canada et de l'ISU. Reportez-vous toujours aux règles figurant dans le Centre d'info de Patinage Canada, ainsi qu'aux règlements spéciaux et aux règlements techniques de l'ISU, en simple et couple ainsi qu'en danse sur glace, pour les règles complètes et officielles en vigueur à tout moment..

SAUTS Points en prime : rotation complète de 2A ou saut de valeur de base supérieure ; <u>2 sauts triples différents ou plus</u> ; tout double saut immédiatement suivi d'un 3T ou d'un 3Lo										
Éléments prescrits	Un simple ou double Axel	Un DOUBLE ou TRIPLE saut (doit être un double boucle ou un saut de valeur supérieure)	Une COMBINAISON DE SAUTS (deux doubles/un double et un triple/deux triples)							
Règlement s'appliquant au niveau pré-novice			Un 2 ^e 2A est permis en combinaison							
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Moins d'un double boucle		Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparés		Deux sauts individuels, ni l'un ni l'autre en combinaison		Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut	
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5		Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut répété n'obtient aucune valeur (seul le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5		Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5		Le PE final doit être -5	
Exemples	1W (1A<<*)	2Lo+2Lo+C 2S* 1A	2A+2Lo+C 2Lz 2A	1Lz*+2Lo+C	2Lo 2Lz+2Lo*+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	3T+3T+C 2A 3T*	2A+C 2F 2A (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T)
	3A*			3T+1T*+C						3T+C

PIROUETTES Maximum de niveau 3				
Une situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court : seulement 2 positions de base dans la combinaison de pirouettes				
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE DOS CAMBRÉ ou LATÉRALE, PIROUETTE ASSISE ou ARABESQUE sans changement de pied, p. ex. : LSp, SSp ou CSp	
		Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :
	3 rotations au moins sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Un changement de pied n'est pas permis	Sans valeur
	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur
			Biellman exécuté avant 5 rotations en LSp	Trait saillant non accordé
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 4 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 5 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS Maximum de niveau 3		
	Exigences minimales :	Pénalité :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

SAUTS Points en prime : rotation complète de 2A ou saut de valeur de base supérieure; 2 triples sauts différents ou plus; tout double saut immédiatement suivi d'un 3T ou d'un 3Lo										
Éléments prescrits	Un simple ou double Axel	Un DOUBLE ou TRIPLE saut (doit être un double boucle ou un saut de valeur supérieure)	Une COMBINAISON DE SAUTS (deux doubles/un double et un triple/deux triples)							
Règlement s'appliquant au niveau pré-novice			Un 2 ^e 2A est permis en combinaison							
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Moins d'un double boucle		Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées		Deux sauts individuels, ni l'un ni l'autre en combinaison		Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut	
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5		Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut répété n'obtient aucune valeur (seul le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5		Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5		Le PE final doit être -5	
Exemples	1W (1A<<*)	2Lo+2Lo+C 2S* 1A	2A+2Lo+C 2Lz 2A	1Lz*+2Lo+C	2Lo 2Lz+2Lo*+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	3T+3T+C 2A 3T*	2A+C 2F 2A (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T)
	3A*			3T+1T*+C						3T+C

PIROUETTES Maximum de niveau 3				
Une situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court : seulement 2 positions de base dans la combinaison de pirouettes				
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE ASSISE avec un seul changement de pied, p. ex. : CSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	3 rotations au moins sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations en position <u>assise</u> sur chaque pied	Sans valeur
	Limites			
	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur
	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 4 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 4 rotations sur chaque pied en position assise	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS Maximum de niveau 3		
	Exigences minimales :	Pénalité :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veillez noter : une déduction pour toutes les chutes sera appliquée dans toutes les catégories de compétition

SAUTS										
Points en prime : tout triple saut ou de valeur de base supérieure avec rotation complète et de type différent; tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3T ou d'un 3Lo										
Éléments prescrits	Un simple ou double AXEL	Un DOUBLE OU TRIPLE SAUT		Une COMBINAISON DE SAUTS (Deux doubles/un double et un triple/deux triples)						
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations	Deux 2A exécutés en saut individuel	Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées		Deux sauts individuels, aucun en combinaison		Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut	
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le deuxième 2A est invalidé avec un PE final de -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5		Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5		Le PE final doit être -5	
Exemples	1W (1A<<*)	1Lz*	2A 2A* 2Lz+2T+C	1Lz*+2Lo+C	2Lo 2Lz+2Lo*+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T)
	3A*	1S*		3T+1T*+C						3T+C

PIROUETTES				
Une situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court : seulement 2 positions de base dans la combinaison de pirouettes				
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE DOS CAMBRÉ ou LATÉRALE, PIROUETTE ASSISE ou ARABESQUE sans changement de pied, p. ex. : LSp, SSp ou CSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	3 rotations au moins sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Un changement de pied n'est pas permis	Sans valeur
	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 5 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 6 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS

	Exigences minimales :	Pénalité :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veillez noter : une déduction pour toutes les chutes sera appliquée dans toutes les catégories de compétition

SAUTS Points en prime : rotation complète du 3Lo ou d'un saut de valeur de base supérieure et de type différent; tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3T ou d'un 3Lo											
Éléments prescrits	Un simple ou double AXEL	Un DOUBLE OU TRIPLE SAUT			Une COMBINAISON DE SAUTS (Deux doubles/un double et un triple/deux triples)						
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations	Deux 2A exécutés en saut individuel		Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées			Deux sauts individuels, aucun en combinaison		Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur	Le deuxième 2A est invalidé avec un PE final de -5		Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5			Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5		Le PE final doit être -5
Exemples	1W (1A<<*)	1Lz*	2A 2A* 2Lz+2T+C		1Lz*+2Lo+C	2Lo 2Lz+2Lo*+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	3T+3T+C 2A 3T*	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T)
	3A*	1S*			3T+1T*+C						3T+C

PIROUETTES Une situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court : seulement 2 positions de base dans la combinaison de pirouettes				
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE ARABESQUE, un seul changement de pied p. ex. : CCSp	
	Exigences minimales :		Pénalités :	
	3 rotations au moins sur chaque pied		Sans valeur	
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune		Sans valeur	
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis		Sans valeur	
	L'entrée sautée N'EST PAS permise		Sans valeur	
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 5 rotations sur chaque pied		Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	
	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis		L'entrée sautée N'EST PAS permise	
	L'entrée sautée N'EST PAS permise		Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	
	Au moins 5 rotations sur chaque pied en position arabesque		Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	

SÉQUENCE DE PAS	
Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veillez noter : une déduction pour toutes les chutes sera appliquée dans toutes les catégories de compétition

SAUTS								
Points en prime : rotation complète du 3Lo (comme saut individuel); <u>tout triple saut immédiatement suivi d'un 3T ou d'un 3Lo</u> , Mi-temps : 1 :20, seul le dernier élément de saut exécuté dans la deuxième moitié sera multiplié par un facteur de 1,1.								
Éléments prescrits	Double AXEL	Un DOUBLE ou TRIPLE saut de <u>BOUCLE</u>		Une COMBINAISON DE SAUTS (Deux doubles/un double et un triple/deux triples)				
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations ou mauvais élément	Exécution de deux Axels à titre de sauts individuels	Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées	Deux sauts individuels, aucun en combinaison	Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut	
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut qui ne répond pas aux exigences sera invalidé avec un PE final de -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5	Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5	Le PE final doit être -5	
Exemples	1A*	1Lo*	1A* 2A 2Lz+2T+C	3T+1T*+C	2Lo 2Lo*+2T+C 2A	3Lo+2T+C 2A 3Lo*	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)
	3A*	2Lz*		1Lz*+2T+C				

PIROUETTES	
Deux situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court :	
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied;	
2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée	

Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE DOS CAMBRÉ ou LATÉRALE, PIROUETTE ARABESQUE sans changement de pied, p. ex. : LSp, CSp		PIROUETTE SAUTÉE ASSISE Une position, sans changement de pied p. ex. : FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	3 rotations au moins sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position <u>assise</u>	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Un changement de pied n'est pas permis	Sans valeur	Un changement de pied n'est pas permis	Sans valeur
	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	L'entrée sautée N'EST PAS permise Biellman exécuté avant 8 rotations en LSP	Sans valeur Trait saillant non accordé		
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 6 rotations au moins sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 8 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 8 rotations sur chaque pied en position assise	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS	
	Exigences minimales : Doit utiliser l'entière surface de la glace
	Pénalités : Sans valeur

SAUTS								
Points en prime : tout 3A de rotation complète ou saut de valeur de base supérieure								
Mi-temps : 1:20, seul le dernier élément de saut exécuté dans la deuxième moitié sera multiplié par un facteur de 1,1.								
Éléments prescrits	Un double ou triple AXEL	Un DOUBLE ou TRIPLE saut de <u>BOUCLE</u>		Une COMBINAISON DE SAUTS (un double et un triple/deux triples)				
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations ou mauvais élément	Exécution de deux Axels à titre de sauts individuels	Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées	Deux sauts individuels, aucun en combinaison	Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut	
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut qui ne répond pas aux exigences sera invalidé avec un PE final de -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5	Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5	Le PE final doit être -5	
Exemples	1A*	1Lo* 2Lz*	1A* 2A 3T+2T+C	3T+1T*+C 1Lz*+2T+C 2Lz<<*+2T+C	2Lo 2Lo*+3T+C 2A	3Lo+2T+C 2A 3Lo*	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)
							3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T) 3T+C	

PIROUETTES						
Deux situations où un signe « V » est appliqué à ce programme court :						
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied;						
2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée						
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE avec un seul changement de pied p. ex. : CCoSp		PIROUETTE <u>ARABESQUE</u> avec un seul changement de pied p. ex. : CSSp		PIROUETTE SAUTÉE <u>ASSISE</u> Une position, sans changement de pied p. ex. : FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	3 rotations au moins sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position arabesque sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position assise	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Une entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Un changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur
	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 6 rotations au moins sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations sur chaque pied en position arabesque	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 8 rotations en position assise	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS	
Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

SAUTS							
Mi-temps: 1:20, seul le dernier élément de saut exécuté dans la deuxième moitié sera multiplié par un facteur de 1,1.							
Chutes: 1,0 pour la 1 ^{re} et la 2 ^e , 2,0 pour la 3 ^e et la 4 ^e , 3,0 pour la 5 ^e et les chutes suivantes							
Éléments prescrits	Un double ou triple AXEL	Un TRIPLE saut		Une COMBINAISON DE SAUTS (un double et un triple/deux triples)			
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations	Exécution de 2 axels à titre de sauts individuels	Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées		Deux sauts individuels, aucun en combinaison Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut qui ne répond pas aux exigences sera invalidé avec un PE final de -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5		Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5 Le PE final doit être -5
Exemples	1A*	2Lz*	1A* 2A 3T+2T+C	3T+1T*+C 1Lz*+2Lo+C 2F<<*+2T+C	3Lo 3Lo*+2T+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	3T+3T+C 2A 3T*
					2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T) 3T+C

PIROUETTES						
Deux situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court :						
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied;						
2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée						
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE, un seul changement de pied, p. ex. : CCoSp		PIROUETTE DOS CAMBRÉ ou LATÉRALE, PIROUETTE ASSISE ou ARABESQUE sans changement de pied, p. ex. : LSp, SSp ou CSp		PIROUETTE SAUTÉE, dans une position, sans changement de pied p. ex. FCSp, FSSp, FUSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur	Elle doit être dans une position de base différente de la pirouette en une position	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Un changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Un changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur
	Une entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Une entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur		
			Biellman exécuté avant 8 rotations en LSp	Trait saillant non accordé		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum de 6 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum de 8 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 8 rotations en position de réception	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS		
	Exigences minimales :	Pénalités :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

SAUTS Mi-temps: 1:20, seul le dernier élément de saut exécuté dans la deuxième moitié sera multiplié par un facteur de 1,1.										
Chutes: 1,0 pour la 1 ^{re} et la 2 ^e , 2,0 pour la 3 ^e et la 4 ^e , 3,0 pour la 5 ^e et les chutes suivantes										
Éléments prescrits	Un double ou triple AXEL	Un triple ou quadruple saut		Une combinaison de sauts (un double et un triple/deux triples/ un quadruple et un double ou un triple)						
Erreur	Nombre incorrect de rotations	Nombre incorrect de rotations	Exécution de deux Axels comme sauts individuels	Nombre incorrect de rotations	Le même saut ne peut pas être répété dans deux cases de sauts séparées		Deux sauts individuels, aucun en combinaison	Aucun 2e saut ou erreur après le 1er saut		
Pénalités	Sans valeur Le PE final doit être -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le saut qui ne répond pas aux exigences sera invalidé avec un PE final de -5	Sans valeur Le PE final doit être -5	Le 2 ^e saut répété est sans valeur (seulement le saut répété sera invalidé, s'il est dans une combinaison de sauts) Le PE final doit être -5		Si ce n'est pas clair, ajouter +C au saut exécuté plus tard Le PE final doit être -5	Le PE final doit être -5		
Exemples	1A*	2Lz*	1A* 3A 3Lz+3T+C	3T+1T*+C 1Lz*+2Lo+C 2F<<*+2T+C	3Lo 3Lo*+2T+C 2A	3T+2T+C 2A 3T*	3T+3T+C 2A 3T*	2A+C 2F 2A* (chute après le 1 ^{er} 2A)	2Lz 2A 2F+C (non clair lequel était en combinaison)	3T+C+2T* (carre non maintenue ou chute après 3T) 3T+C

PIROUETTES Deux situation où un signe « V » est appliqué à ce programme court :						
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied; 2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée						
Éléments prescrits	PIROUETTE COMBINÉE, un seul changement de pied, p. ex. : CCoSp		PIROUETTE ARABESQUE ou ASSISE, un seul changement de pied p. ex. : CCSp, CSSp		PIROUETTE SAUTÉE dans une position, sans changement de pied p. ex. : FCSp, FSSp, FUSp, FLSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur	Elle doit être dans une position de base différente de la pirouette dans une position	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue sur chaque pied	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur	Une entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Le changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur
	Une entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Un 2 ^e changement de pied N'EST PAS permis	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 6 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations en position arabesque ou assise	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 8 rotations en position de réception	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS		
	Exigences minimales :	Pénalités :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veillez noter : les catégories juniors et seniors sont fournies sous réserve de changements de l'ISU

SAUTS												
Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.												
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 5 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Doit contenir 5 types de sauts différents (p. ex. : 1T et 2T sont de même type)			Maximum de 2 combinaisons de sauts ou une erreur dans l'exécution de la combinaison des sauts		Une combinaison doit contenir un SAUT DE BOUCLE PIQUÉE comme 2 ^e saut, une combinaison doit contenir un SAUT DE BOUCLE comme 2 ^e saut		La combinaison de sauts ne peut pas contenir plus de deux sauts	Un saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		Si un patineur à une « boîte de saut vide » ou « boîte de combo de saut vide » (p. ex. une seule combinaison exécutée), aucune pénalité n'est appliquée si un type de saut est raté. Si plus d'un type de saut est raté, aucune valeur ne sera accordée au dernier type de saut répété. Si aucun type de saut n'est répété, aucune pénalité ne s'applique.			Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1^{er} saut + SEQ + 2^e saut* S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.		Si un patineur inclut deux combinaisons de sauts avec le même type de 2 ^e saut, le 2 ^e saut répété est sans valeur. Si un patineur n'a pas inclus les deux combinaisons, aucune pénalité ne s'applique.		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combinaison de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison.	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 1A 2F 2Lz*	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 2F 2Lz*	2F+1T+C 2Lz 1A 2F 2T	2Lz 2F 1A 2Lz+REP 2F*	1A 2S 2T 2Lo 1Lz	1A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+2T*+ REP	1A 2F+SEQ+2T* 2Lo 2Lz 2S	2Lo+2T+C 2F 2Lz+1T*+C 1A 2S	1A 2Lo+2T+C 2F 2S 1F	2Lz+1Lo+2Lo*+ C	2Lz 2F 1A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+REP	1A 2S 2T 2T+2T*+C 2F+2Lo+C

PIROUETTES Niveau B au maximum				
Trois situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :				
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée , 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette avec changement de pied				
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied, p. ex. : CCoSp		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE, dans une position, sans changement de pied, p. ex. : FCSp, FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur 1 pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base avec au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur
	Les variations difficiles sont permises	Maximum niveau B		
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 4 rotations (cela ne comprend pas la rotation finale)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS EN POSITION ARABESQUE Maximum de niveau B		
	Exigences minimales :	Pénalités :
	Position maintenue, le genou et le pied de la jambe libre élevés au-dessus de la hanche pour chaque pied	Sans valeur
	Au moins une arabesque exécutée sans soutien	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie	Réduction du PE pour « position et/ou carre de faible qualité »
	Faible qualité des carres	Réduction du PE pour « faible qualité des carres »

SAUTS												
Points en prime : pour chaque 2A de rotation complète ou saut de valeur de base supérieure.												
Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.												
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 5 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Doit inclure 6 types différents de sauts (p. ex. : 1Lo et 2Lo sont de mêmes types)			Maximum de 2 combinaisons de sauts une ou erreur dans l'exécution de la combinaison des sauts		Une combinaison doit contenir un SAUT DE BOUCLE PIQUÉE comme 2 ^e saut, une combinaison doit contenir un SAUT DE BOUCLE comme 2 ^e saut		La combinaison de sauts ne peut pas contenir plus de deux sauts	Un saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		Si un patineur à une « boîte de saut vide » ou « boîte de combo de saut vide » (p. ex. une seule (p. ex. une seule combinaison exécutée), aucune pénalité n'est appliquée si un type de saut est raté. Si plus d'un type de saut est raté, aucune valeur ne sera accordée au dernier type de saut répété. Si aucun type de saut n'est répété, aucune pénalité ne s'applique.			Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1^{er} saut + SEQ + 2^e saut* S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.		Si un patineur inclut deux combinaisons de sauts avec le même type de 2 ^e saut, le 2 ^e saut répété est sans valeur.		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combinaison de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 1A 2F 2Lz*	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 2F 2Lz* 1A*	2F+2T+C 2Lz 1A 1S 2T	2A 1A 2Lz 2F 2Lz*+2T+c	1A 2S 2T 2Lo 1Lz	1A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+2T*+REP	1A 2F+SEQ+2T* 2Lo 2Lz 2S	2Lo+2T+C 2F 2Lz+1T*+C 1A 2S	1A 2Lo+1T+C 2S 2Lz 2F+2T*+C	2Lz+1Lo+2Lo*+C	2Lz 2F 1A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+REP	1A 2S 2T 2T+2T*+C 2F+2Lo+C

PIROUETTES Niveau B au maximum

Trois situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :

- un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les **pirouettes sautées** avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une **pirouette combinée**,
- moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle **pirouette avec changement de pied**.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE , au moins un changement de pied – p. ex. : CCoSp		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE , une position, sans changement de pied – p. ex. : FCSp, FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur 1 pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations dans la position de base prévue	Sans valeur
Limites	L'entrée sautée N'EST PAS permise	Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur
	Les variations difficiles sont permises	Maximum niveau B		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 3 rotations sur chaque pied	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Au moins 4 rotations (cela ne comprend pas la rotation finale)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS Maximum de niveau B

	Exigences minimales :	Pénalités :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

SAUTS								
Points en prime : 2A de rotation complète ou saut de valeur de base supérieure; +2,0 pour au moins 3 triples sauts différents, pour tout 1A ou double saut immédiatement après un 3T (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie); pour tout 1A ou double saut immédiatement suivi d'un 3Lo (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie). Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.								
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 6 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts, ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts	Parmi tous les triples sauts, seulement 2 peuvent être répétés	Un saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 7 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 7 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1 ^{er} saut + SEQ + 2 ^e saut*		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur	<u>Un 3^e triple saut répété n'obtiendra aucune valeur. S'il est effectué dans une combinaison de sauts, seul le saut qui ne respecte pas les exigences n'obtiendra aucune valeur</u>	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 2F+2Lo+C 2S+REP 1A 2Lz*	2Lz+2T+C 2F+2Lo+C 2S 2F+2Lo+C 2S+REP 2Lz* 1A*	1A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+2T+C 2F+2Lo*+ REP	1A 2F+SEQ +2T* 2Lo 2Lz 2S	2Lz+1Lo+2Lo*+C	<u>3S+3T+C</u> <u>3T</u> <u>3S</u> <u>3Lo</u> <u>3Lo*+2T+C</u>	2Lz 2F+2T+C 2A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+REP	2T+2T+C 2F+2T*+C

PIROUETTES				
Niveau 3 au maximum				
Trois situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :				
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée , 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette avec changement de pied .				
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied (entrée sautée facultative) p. ex.: (F)CCoSp		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE dans une position, sans changement de pied p. ex. : FCSp, FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur 1 pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans la position de base prévue	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	<u>Minimum 8 rotations en tout</u>	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 5 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS		
Maximum de niveau 3		
	Exigences minimales :	Pénalités :
	Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veuillez noter : une déduction pour les chutes sera appliquée dans les catégories de compétition

SAUTS Points en prime : pour tout triple saut différent de rotation complète ou de valeur de base supérieure; +2,0 pour au moins 4 triples sauts différents, tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3T (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie); tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3Lo (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie).

Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.

Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		Seul 1 des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Parmi tous les triples sauts, seulement 2 peuvent être répétés	Un saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Un 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 7 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1er saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur (Euler sera désigné sans faute ou << seulement)	Un 3 ^e triple saut répété n'obtiendra aucune valeur. S'il est effectué dans une combinaison de sauts, seul le saut qui ne respecte pas les exigences n'obtiendra aucune valeur	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	3Lo+2Lo+C 3T+2T+C 3F 3S 2Lz+2Lo+S+2A* 2Lz 3F+REP 3S*	3Lo+2Lo+C 3T+2T+C 3F 3S 2Lz+2Lo+C 3F+REP 3T* 2A*	2A+2T+C 3Lo+2Lo+C 2Lz+2T+C 3S+2Lo*+REP	1A 2F+SEQ +2T* 2Lo 2Lz 2S	2A+2T+2T+1T*+C 2Lz+2Lo+2T+C 2A+1Eu+2S*+C	3S+3T+C 3T 3S 3Lo 3Lo*+2T+C	2Lz 2F+2T+C 2A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+REP	2T+2T+C 2F+2T*+C

PIROUETTES

Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :

- 1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les **pirouettes sautées** avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une **pirouette combinée**,
- 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle **pirouette avec changement de pied**,
- 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une **pirouette dans une position avec un changement de pied**.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied (entrée sautée facultative) p. ex. : (F)CCoSp		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE dans une position, sans changement de pied p. ex. : FCSp, FSSp		PIROUETTE AU CHOIX (entrée sautée facultative)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur 1 pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans une position de base prévue	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum de 10 rotations en tout	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS

Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veillez noter : une déduction pour les chutes sera appliquée dans les catégories de compétition

SAUTS Points en prime : pour tout **triple saut de boucle** de rotation complète ou de valeur de base supérieure; **+2,0** pour au moins 4 triples sauts différents, tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3T (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie); tout double saut (+1,0), triple saut avec rotation insuffisante ou déclassé (+1,0) ou triple saut (+2,0) immédiatement suivi d'un 3Lo (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie).

Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.

Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		Seul 1 des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Parmi tous les triples sauts, seulement 2 peuvent être répétés	Un saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Un 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 8 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur (Euler sera désigné sans faute ou << seulement)	<u>Un 3^e triple saut répété n'obtiendra aucune valeur. S'il est effectué dans une combinaison de sauts, seul le saut qui ne respecte pas les exigences n'obtiendra aucune valeur</u>	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	3Lo+2Lo+C 3T+2T+C 3F 3S2A 2Lz+2Lo+S+2A* 2Lz 3F+REP 3T 3S*	3Lo+2Lo+C 3T+2T+C 3F 3S 2Lz+2Lo+C 2Lz 3F+REP 3T* 2A*	2A+2T+C 3Lo+2Lo+C 2Lz+2T+C 3S+2Lo*+REP	1A 2F+SEQ+2T* 2Lo 2Lz 2S	2Lz+2Lo+2T+1Lo*+C 2Lz+2Lo+2T+C 2A+1Eu+2S*+C	<u>3S+3T+C</u> <u>3T</u> <u>3S</u> <u>3Lo</u> <u>3Lo*+2T+C</u>	2Lz 2F+2T+C 2A+2T+C 2Lo+2Lo+C 2Lz+REP	2T+2T+C 2F+2T*+C

PIROUETTES

Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :

- 1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les **pirouettes sautées** avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une **pirouette combinée**,
- 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle **pirouette avec changement de pied**,
- 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied **dans une pirouette dans une position avec un changement de pied**.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied (entrée sautée facultative) p. ex. : (F)CCoSp		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE dans une position, sans changement de pied p. ex. : FCSp, FSSp		PIROUETTE AU CHOIX (entrée sautée facultative)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations sur 1 pied	Sans valeur	Au moins 3 rotations	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans la position de base prévue	Sans valeur		Signe « V » ajouté
Pointage de l'exécution (PE)	<u>Minimum de 10 rotations en tout</u>	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS

Exigences minimales :	Pénalités :
<u>Doit utiliser l'entière surface de la glace</u>	Sans valeur

SAUTS Points en prime : tout triple saut immédiatement suivi d'un 3T (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie); tout triple saut avec rotation complète, immédiatement suivi d'un 3Lo (accordé une fois par programme et à la suite de la première tentative réussie).

Mi-temps : 1:45, seuls les 3 derniers éléments de saut exécutés dans la 2^e moitié du programme seront multipliés par un facteur de 1,1

Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.

Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de saut (dont un saut de type Axel)	Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence	Une seule des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Seulement 2 des sauts triples ou quadruples peuvent être exécutés deux fois. Parmi ces sauts répétés, seulement 1 des sauts peut être un quadruple.	Un triple ou quadruple saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun double, triple ou quadruple saut ne peut être exécuté plus de deux fois			
Pénalités	Le 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 8 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)	S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur (Euler sera désigné sans faute ou << seulement)	Le 3 ^e triple saut ou quadruple répété est sans valeur. Si le saut répété est exécuté dans une combinaison, seulement le saut qui ne satisfait pas les critères n'obtiendra aucune valeur.	Un triple saut ou quadruple répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur			
Exemples	3S+2T+C 3T+2LoT+C 3S 3Lo2A 2Lz+2TLo+S+2A*C 2F 3T 2Lz*	3S+2T+C 3T+2T+C 3S 2Lo 2Lz+2Lo+C 2F 3T* 2A*	2A+2T+C 3Lo+2Lo+C 3S+2T+2Lo+C 3S+1Lo*+REP	1A 2F+SEQ +2T* 2Lo 2Lz 2S	3S+2T+2T+1T*+C 3Lo+2T+2Lo+C 2A+1Eu+3S*+C	3S+3T+C 3T+1Eu+3S+C 3Lo 3Lo*+2T+C	4S+3T+C 4T+3T+C 4T 4S*	3S 3Lo+2Lo+C 3F+2T+2Lo+C 3T+2T+C 3S+REP	2T+2T+C 3S+2T*+C

PIROUETTES

Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :

- 1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les **pirouettes sautées** avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une **pirouette combinée**,
- 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle **pirouette avec changement de pied**,
- 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une **pirouette dans une position avec un changement de pied**.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE (changement de pied et entrée sautée facultatifs) p. ex.: (F)CoSp or (F)CCoSp		PIROUETTE AVEC UNE ENTRÉE SAUTÉE p. ex. : FCSp, FSSp, FUSp, FLSp, FCCSp, FCSSp, FCUSp, FCLSp, FCoSp, FCCoSp		PIROUETTE DANS UNE POSITION (changement de pied et entrée sautée facultatifs)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans la position de base prévue et s'il s'agit d'une combinaison, elle doit compter au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 10 rotations au total	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS

Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

SAUTS								
Points en prime : 3A de rotation complète ou de valeur de base supérieure;								
Mi-temps : 1:45, seuls les 3 derniers éléments de saut exécutés dans la 2e moitié du programme seront multipliés par un facteur de 1,1								
Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.								
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de sauts (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		Une seule des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Seulement 2 des sauts triples ou quadruples peuvent être exécutés deux fois. Parmi ces sauts répétés, seulement UN des sauts peut être un quadruple.	Un triple ou quadruple saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun double, triple ou quadruple saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 8 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1er saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*		Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur (Euler sera désigné sans faute ou << seulement)	Le 3 ^e triple saut ou quadruple répété est sans valeur. Si le saut répété est exécuté dans une combinaison, seulement le saut qui ne satisfait pas les critères n'obtiendra aucune valeur.	Un triple saut ou quadruple répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	3S+2T+C 3T+2Lo+C 3S 3Lo 2F+2T+S+2A* 2F 3T 2Lz*	3S+2T+C 3T+2T+C 3S 2Lo 2Lz+2Lo+C 2F 3T* 2A*	2A+2T+C 3Lo+2Lo+C 3S+2T+2Lo+C 3S+1Lo*+REP	1A 2F+SEQ +2T* 2Lo 2Lz 2S	3S+2T+2Lo+1Lo*+C 3Lo+2T+2Lo+C 3Lz+1Eu+3S*+C	3S+3T+C 3T+1Eu+3S+C 3Lo 3Lo*+2T+C 4S+3T+C 4T+3T+C 4T 4S*	3S 3Lo+2Lo+C 3F+2T+2Lo+C 3T+2T+C 3S+REP	3T+3T+C 3S+3T*+C

PIROUETTES	
Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :	
1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée ,	
3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette avec changement de pied ,	
4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette dans une position avec un changement de pied .	

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE (changement de pied et entrée sautée facultatifs) p. ex.: (F)CoSP or (F)CCoSp		PIROUETTE AVEC UNE ENTRÉE SAUTÉE p. ex. : FCSp, FSSp, FUSp, FLSp, FCCSp, FCSSp, FCUSp, FCLSp, FCoSp, FCCoSp		PIROUETTE DANS UNE POSITION (changement de pied et entrée sautée facultatifs)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 de ces 3 rotations doivent être dans une position de base	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 10 rotations au total	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS	
Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur

Veuillez noter : les catégories juniors et seniors sont fournies sous réserve de changements de l'ISU

SAUTS Mi-temps : 2:00, seuls les 3 derniers éléments de saut exécutés dans la 2^e moitié du programme seront multipliés par un facteur de 1,1

Chutes : -1,0 pour la 1^{re} et la 2^e, -2,0 pour la 3^e et la 4^e, -3,0 pour la 5^e et les chutes suivantes

Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.

Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		Une seule des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Seulement 2 des sauts triples ou quadruples peuvent être exécutés deux fois. Parmi ces sauts répétés, seulement UN des sauts peut être un quadruple.		Un triple ou quadruple saut ne peut être répété qu'une seule fois.	Aucun double, triple ou quadruple saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur (Si le 8 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1 ^{er} saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*		Seul le saut supplémentaire n'obtiendra aucune valeur <u>(Euler sera désigné sans faute ou << seulement)</u>	Le 3 ^e triple saut ou quadruple répété est sans valeur Seul le saut inclus plus de deux fois n'obtiendra aucune valeur		Un triple saut ou quadruple répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	3S+2T+C 3T+2Lo+C 3S 3Lo 2F+2T+S+2A* 2Lz 3T 2Lz*	3S+2T+C 3T+2T+C 3S 2Lo 2Lz+2Lo+C 2F 3T* 2A*	<u>2A+2T+C</u> <u>3Lo+2Lo+C</u> <u>3S+2T+2Lo+C</u> <u>3S+1Lo*+REP</u>	1A 2F+SEQ +2T* 2Lo 2Lz 2S	3S+2T+2Lo+1Lo*+C 3Lo+2T+2Lo+C 3Lz+1Eu+3S*+C	3S+3T+C 3T+1Eu+3S+C 3Lo 3Lo*+2T+C	4S+3T+C 4T+3T+C 4T 4S*	3S 3Lo+2Lo+C 3F+2T+2Lo+C 3T+2T+C 3S+REP	2T+2T+C 3S+2T*+C

PIROUETTES

Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :

- un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les **pirouettes sautées** avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une **pirouette combinée**,
- moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle **pirouette avec changement de pied**,
- pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied **dans une pirouette dans une position avec un changement de pied**.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE (changement de pied et entrée sautée facultatifs) p. ex.: (F)CoSp or (F)CCoSp		PIROUETTE AVEC UNE ENTRÉE SAUTÉE p. ex. : FCSp, FSSp, FUSp, FLSp, FCCSp, FCSSp, FCUSp, FCLSp, FCoSp, FCCoSp		PIROUETTE DANS UNE POSITION (changement de pied et entrée sautée facultatifs)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Au moins 3 rotations (sur UN pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans la position de base prévue et s'il s'agit d'une combinaison, elle doit compter au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 10 rotations au total	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS		SÉQUENCE CHORÉGRAPHIÉE ChSq1	
Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur	Elle doit être nettement visible	Sans valeur

SAUTS								
<p>Mi-temps : 2:00, seuls les 3 derniers éléments de saut exécutés dans la 2^e moitié du programme seront multipliés par un facteur de 1,1</p> <p>Chutes: -1,0 pour la 1^e et la 2^e, -2,0 pour la 3^e et la 4^e, -3,0 pour la 5^e et les chutes suivantes</p> <p>Les sauts seront considérés selon l'ordre de leur exécution. Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas conforme aux exigences sera sans valeur.</p>								
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de 7 éléments de saut (dont un saut de type Axel)		Maximum de 3 combinaisons ou séquences de sauts ou erreur dans l'exécution de la combinaison ou de la séquence		Une seule des 3 combinaisons de sauts peut contenir 3 sauts	Seulement 2 des sauts triples ou quadruples peuvent être exécutés deux fois. Parmi ces sauts répétés, seulement UN des sauts peut être un quadruple.	Un triple ou quadruple saut ne peut être répété qu'une seule fois	Aucun double, triple ou quadruple saut ne peut être exécuté plus de deux fois
Pénalités	Le 8 ^e élément de saut est invalidé et sans valeur. (Si le 8 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur)		S'il y a plus de 3 combinaisons ou séquences, seul le premier saut de la combinaison ou séquence supplémentaire compte et est désigné +REP. Toute erreur commise après le 1er saut, en raison de laquelle la combinaison ne respecte pas la définition, sera désignée : 1er saut + SEQ + 2e saut*		Seul le saut ou les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur (Euler sera désigné <u>sans faute ou << seulement</u>)	Le 3 ^e triple saut ou quadruple répété est sans valeur Seul le saut inclus plus de deux fois n'obtiendra aucune valeur	Un triple saut ou quadruple répété qui ne l'est pas dans une combinaison ou une séquence de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison ou de séquence	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combinaison de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	4T+3T+C 3T+2T+C 3S 3Lz 3Lz+2T+S+2A* 2F 2F+REP 2Lz*	3Lz+3T+C 3T+2T+C 3S 3Lo 3Lz+2Lo+C 2F 3F* 3A*	2A+2T+C 3Lo+2Lo+C 3S+2T+2Lo+C 3S+1Lo*+REP	1A 2F+SEQ+2T* 2Lo 2Lz 2S	3S+2T+2Lo+1Lo*+C 3Lo+2T+2Lo+C 3Lz+1Eu+3S*+C	3S+3T+C 3T+1Eu+3S+C 3Lo 3Lo*+2T+C 4S+3T+C 4T+3T+C 4T 4S*	3S 3Lo+2Lo+C 3F+2T+2Lo+C 3T+2T+C 3S+REP	3T+3T+C 3S+3T*+C

PIROUETTES	
<p>Quatre situations où un signe « V » est appliqué à ce programme libre :</p> <p>1) un pas de côté / aucun saut clairement visible dans les pirouettes sautées avec une position sans changement de pied, 2) seulement deux positions de base dans une pirouette combinée, 3) moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette avec changement de pied, 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette dans une position avec un changement de pied.</p>	

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE (changement de pied et entrée sautée facultatifs) p. ex. : (F)CoSp or (F)CCoSp		PIROUETTE, ENTRÉE SAUTÉE p. ex. : FCSp, FSSp, FUSp, FLSp, FCCSp, FCSSp, FCUSp, FCLSp, FCoSp, FCCoSp		PIROUETTE DANS UNE POSITION (changement de pied et entrée sautée facultatifs)	
	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
	Au moins 3 rotations (sur 1 pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Au moins 3 rotations (sur un pied s'il y a changement de pied)	Sans valeur	Tous les codes de pirouettes doivent être différents	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur	Au moins 2 rotations doivent être dans la position de base prévue et s'il s'agit d'une combinaison, elle doit compter au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 rotations chacune	Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Minimum 10 rotations au total	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »	Minimum 6 rotations (sans compter les rotations finales)	Réduction du PE en raison « d'un nombre de rotations inférieur au nombre prescrit »

SÉQUENCE DE PAS		SÉQUENCE CHORÉGRAPHIÉE ChSq1	
Exigences minimales :	Pénalités :	Exigences minimales :	Pénalités :
Doit utiliser l'entière surface de la glace	Sans valeur	Elle doit être nettement visible	Sans valeur

Définition d'une séquence de pas en position arabesque : Un ensemble d'au moins deux arabesques, exécutés sur des pieds différents dont au moins une en position non supportée. Les arabesques peuvent être séparées par un nombre quelconque de pas, virages, petits sauts ou de mouvements comparables. Seules les deux premières arabesques exécutées du programme seront identifiées pour la séquence de pas en position arabesque. Les arabesques exécutées après seront ajoutées au PE. La séquence d'arabesque ne peut être séparée par d'autres éléments tels que les sauts ou les pirouettes.

Définition d'une arabesque : Une position de glisse exécutée sur un pied avec la jambe libre en extension (y compris le genou et le pied) au-dessus du niveau de la hanche. Les variations sont permises dans la séquence de pas en position arabesque tant que les critères de base sont respectés. Les variations telles que le Biellmann, le « Y' » ou autres positions similaires avec la jambe étirée derrière ou sur le côté sont permises durant la séquence de pas en position arabesque (p. ex : déplacer la jambe libre de l'arrière vers le côté), mais ne seront pas considérés comme étant des arabesques différentes pour la séquence de pas en position arabesque.

- Une séquence de pas en position arabesque qui rencontre la définition sera considérée comme étant un niveau de base.
- La séquence de pas en position arabesque sera considérée comme un élément sans valeur si :
 - La position arabesque n'est pas soutenue sur chaque pied (p. ex : coup de pied)
 - Les arabesques ne sont pas exécutées sur chaque pied
 - La séquence de pas en position arabesque ne comporte pas au moins une arabesque en position non soutenue.
- Si une ou l'autre des arabesques est trop courte que la carre n'est pas définie, la carre est droite ou la position n'est pas tenu assez longtemps pour être évalué, les juges appliqueront les déductions correspondantes dans le PE
- En patinage en couple, les deux patineurs doivent rencontrer la définition de base

Directives pour établir les PE positifs - SpSq
Pour +1 : 1 des points / Pour +2 : 2 des points / Pour +3 : 3 points ou plus / Pour +4 : 4 des points / Pour +5 : 5 des points ou plus
Pour +4 et +5 LES 3 PREMIERS CRITÈRES EN GRAS DOIVENT ÊTRE SATISFAITS
1. Lignes bien définies et extension complète de la jambe libre dans les deux arabesques pour au moins 3 secondes chacune.
2. L'élément est exécuté avec un bon niveau d'énergie, de glisse et d'exécution et semble sans effort.
3. L'élément s'harmonise bien avec la musique.
4. Bonne couverture de la glace
5. Atteinte des positions avec facilité et rapidité, avec une bonne clarté du mouvement et précision.
6. Créativité et originalité

Directives pour établir les réductions des PE pour erreurs - SpSq	
Chute	-5
Trébuchement	-1 à -3
Une des arabesques non maintenues pendant au moins 3 secondes	-1 à -2
Les deux arabesques sont non maintenues pendant au moins 3 secondes	-3 à -4
Faible qualité de(s) position(s)	-1 à -3
Faible qualité des carres	-1 à -3
Ne correspond pas à la musique	-1 à -3
Perte de contrôle lors de l'exécution de la séquence	-1 à -3

Règlements de l'ISU

- [2018 ISU Special Regulations & Technical Rules - Single & Pair Skating and Ice Dance](#)

Communications et ressources techniques de l'ISU

- [ISU Communication 2254](#)
- [Manuel du jury technique de simple de 2019-2020 de l'ISU](#)
 - Contiens les particularités de désignation des éléments techniques pour les épreuves de patinage en simple.
- [Qui est responsable – ISU](#)

Règlements de Patinage Canada:

- [Règlements sur les exigences des programmes de compétition](#)
 - Définition des exigences des programmes bien équilibrés par catégorie
- [Règlements sur les compétitions](#)
 - Définition des aspects liés au contrôle et au déroulement des compétitions de Patinage Canada
- [Marquer les compétitions de Patinage Canada](#)
 - Définition tous les aspects de la notation CPC des compétitions de Patinage Canada

Ressources techniques de Patinage Canada

- [Guide de références rapides du patinage en simple de Patinage Canada](#)
 - Contient des résumés d'une page des exigences techniques pour toutes les catégories de patinage en simple de compétition.
- [Échelle des valeurs de Patinage Canada](#)
 - Définit les valeurs attribuées aux éléments particuliers aux compétitions de Patinage Canada, ainsi que les liens vers les échelles de valeurs de l'ISU pour tous les autres éléments.

Définition des termes de Patinage Canada, définition de chute

Une chute est définie comme une perte de maîtrise du patineur, de sorte que la plus grande partie du poids de son corps est sur la glace, soutenue par une partie quelconque du corps autre que les lames, par exemple, la ou les mains, le ou les genoux, le dos, une ou les fesses ou une partie du bras.