

**2019-2020 Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 7ans Dames (2:00 ±0:10)**

SAUTS											
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.											
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir au moins un Axel)		Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Une des combinaisons de saut doit être un saut de boucle suivi d'un saut de boucle (1Lo+1Lo+C)			Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.		
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut de type Lutz parmi les cinq éléments de sauts.	Aucune combinaison 1Lo+1Lo+C			Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.		Saut répété n'est pas en combo/Séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur).		Invalidier l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base	Invalider la dernière combinaison de saut. Si un patineur n'a qu'une combinaison de sauts et que dans le PBÉ il y a un saut de boucle seul, aucune pénalité ne s'applique et on ajoute un +C au saut de boucle.			S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.		Un saut répété qui ne l'est pas dans une Combo/Séq de sauts ou 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 combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	1Lz+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S 1A 1F 1Lz*	1Lo+1Lo+C 1T 1F+1T+C 1S 1Lz* 1A*	1Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A 1F	1F+1T+C 1Lz*+1T*+C	1Lo+1T*+C	1Lz 1F+1T+C 1Lo+C 1A 1F	1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S+1T*+REP	1S+1T+1Lo*+C		1Lz 1F 1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1Lz+REP	1A 1Lo+1Lo+C 1S 1F+1Lo*+C 1Lz
PIROUETTES											
Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum											
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE en une position SSp ou CSP					PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied					
	Exigences minimales :			Pénalité :		Exigences minimales :		Pénalité :			
	Au moins trois révolutions			Sans valeur		Au moins trois révolutions		Sans valeur			
	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base			Sans valeur		De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base		Sans valeur			
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur		Les variations difficiles NE SONT PAS permises		Sans valeur			
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »		Au moins 4 révolutions (cela ne comprend pas la révolution terminale)		Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »			
SÉQUENCE D'ARABESQUES											
Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum											
	<ul style="list-style-type: none"> Séquence de pas en position arabesque – Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien ; une arabesque sur chaque pied. 										
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques			Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche			Les deux arabesques sont exécutées avec soutien		Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.		
Pénalité	Sans valeur			Sans valeur			Sans valeur		Réduction du PE		

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 26 septembre 2019

**2019-2020 - Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 8ans Dames (2:00 ±0:10)**

SAUTS									
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.									
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir au moins un Axel)		Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Doit contenir au moins un double saut	Une des combinaisons doit contenir un saut de boucle comme 2 ^e saut.	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.	
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut de type Lutz parmi les 5 éléments de saut.	Aucun double saut	Aucune combinaison avec comme 2 ^e saut une boucle.	Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur).		Invalidiser l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base.	Invalidiser l'élément de saut de moindre valeur.	Si un patineur fait deux combinaisons de sauts sans un saut de boucle comme 2 ^e saut, le 2 ^e saut de la 2 ^e combinaison est sans valeur. Si un patineur n'a pas fait les deux combinaisons, aucune pénalité ne s'applique.	S'il y a plus de 2 combo/séq, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combo/séq 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 combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	1Lz+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S 1A 1F 1Lz*	1Lo+1Lo+C 1T 1F+1T+C 1S 1Lz* 1A*	1Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A 2T	1A+1Lo+C 1S* 1Lz+1T+C 1A 1F	1F+1T+C 1Lz+1T*+C	1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S+1T*+REP	1S+1T+1Lo*+C	1Lz 1F 1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1Lz+REP	1A 1Lo+1Lo+C 1S 1F+1Lo*+C 1Lz
PIROUETTES									
Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum									
Il existe trois situations où un signe « V » est décerné 1) deux positions de base seulement dans une Pirouette Combinée ; 2) Moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied ; 3) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette avec un changement de pied sans changement de position.									
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs ex: (F)CoSp, (F)CCoSp 2 positions de base seulement = "V"				PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied				
	Exigences minimales :			Pénalité :	Exigences minimales :			Pénalité :	
	Au moins trois révolutions sur un pied			Sans valeur	Au moins trois révolutions			Sans valeur	
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 révolutions chacune			Sans valeur	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base			Sans valeur	
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur	
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions sur chaque pied			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Au moins 4 révolutions (cela ne comprend pas la révolution terminale)			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	
SÉQUENCE D'ARABESQUES									
Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum									
	Séquence de pas en position arabesque – Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien ; une arabesque sur chaque pied.								
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques			Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche		Les deux arabesques sont exécutées avec soutien		Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.	
Pénalité	Sans valeur			Sans valeur		Sans valeur		Réduction du PE	

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 26 septembre 2019

**2019-2020 - Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 9ans Dames (2:30 ±0:10)**

SAUTS							
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.							
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir un Axel)	Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Doit contenir au moins deux double sauts différents	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.	
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.	Aucun saut de type Lutz parmi les cinq éléments de saut.	Moins de deux sauts doubles différents	Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur).	Invalider l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base	Invalider l'élément de saut de moindre valeur.	S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combo/séq 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 combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	1Lz+1T+C 2Lo+1Lo+C 2S 1A 1F 1Lz*	2Lo+1Lo+C 1T 1F+1T+C 1S 1Lz* 1A*	2Lo+1Lo+C 2S 2F+1T+C 1A* 2F	1A+1Lo+C 2S 1Lz+1T+C 1A 1F*	1A+1T+C 2Lo+1Lo+C 2S+2T*+REP	2S+1T+1Lo*+C	1A 1Lo+1Lo+C 2S 2F+1Lo*+C 1Lz

PIROUETTES			
Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum			
Il existe quatre situations où un signe « V » est décerné 1) Une enjambée (stepover) / pas de saut visible dans une pirouette sautée avec une position sans changement de pied ; 2) deux positions de base seulement dans une Pirouette Combinée ; 3) Moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied ; 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette avec un changement de pied sans changement de position.			
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied avec 3 positions de base ex: CCoSp 2 positions de base seulement = "V"		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE, une position, sans changement de pied ex. : FCSp, FSSp
	Exigences minimales :	Pénalité :	Exigences minimales :
	Au moins trois révolutions sur un pied	Sans valeur	Au moins trois révolutions
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 révolutions chacune	Sans valeur	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises L'entrée sautée n'est pas permise	Sans valeur Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions sur chaque pied	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Au moins 4 révolutions (cela ne comprend pas la révolution terminale)
	La pirouette doit contenir les 3 positions de base (arabesque, assise, debout)	Réduction du PE pour « mauvaise position »	

SÉQUENCE D'ARABESQUES			
Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum			
Séquence de pas en position arabesque – Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien ; une arabesque sur chaque pied.			
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques	Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche	Les deux arabesques sont exécutées avec soutien
			Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.
Pénalité	Sans valeur	Sans valeur	Sans valeur
			Réduction du PE

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 26 septembre 2019

**2019-2020 - Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 9ans Messieurs (2:30 ±0:10)**

SAUTS									
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.									
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de cinq éléments de sauts (Doit contenir au moins un Axel)		Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Doit contenir au moins un double saut	Une des combinaisons doit contenir un saut de boucle comme 2 ^e saut.	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquence La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.	
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut de type Lutz parmi les cinq éléments de saut.	Aucun double saut	Aucune combinaison avec comme 2 ^e saut une boucle.	Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur).		Invalidiser l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base	Invalidiser l'élément de saut de moindre valeur.	Si un patineur fait deux combinaisons de sauts sans un saut de boucle comme 2 ^e saut, le 2 ^e saut de la 2 ^e combinaison est sans valeur. Si un patineur n'a pas fait les deux combinaisons, aucune pénalité ne s'applique.	S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combo/séq 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 combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur
Exemples	1Lz+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S 1A 1F 1Lz*	1Lo+1Lo+C 1T 1F+1T+C 1S 1Lz* 1A*	1Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A 2T	1A+1Lo+C 1S* 1Lz+1T+C 1A 1F	1F+1T+C 1Lz*+1T*+C	1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S+1T*+REP	1S+1T+1Lo*+C	1Lz 1F 1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1Lz+REP	1A 1Lo+1Lo+C 1S 1F+1Lo*+C 1Lz

PIROUETTES					
Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum					
Il existe quatre situations où un signe « V » est décerné 1) Une enjambée (stepover) / pas de saut visible dans une pirouette sautée avec une position sans changement de pied ; 2) deux positions de base seulement dans une Pirouette Combinée ; 3) Moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied ; 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette avec un changement de pied sans changement de position.					
Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs ex: (F)CoSp, (F)CCoSp 2 positions de base seulement = "V"			PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied	
	Exigences minimales :		Pénalité :	Exigences minimales :	Pénalité :
	Au moins trois révolutions sur un pied		Sans valeur	Au moins trois révolutions	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 révolutions chacune		Sans valeur	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base	Sans valeur
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises		Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions sur chaque pied		Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Au moins 4 révolutions (cela ne comprend pas la révolution terminale)	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »
	La pirouette doit contenir les 2 positions de base (arabesque, assise)		Réduction du PE pour « mauvaise position »		

SÉQUENCE D'ARABESQUES					
Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum					
Séquence de pas en position arabesque – Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien ; une arabesque sur chaque pied.					
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques	Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche		Les deux arabesques sont exécutées avec soutien	Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carré n'est pas bien établi. Faible qualité des carrés.
Pénalité	Sans valeur	Sans valeur		Sans valeur	Réduction du PE

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 26 septembre 2019

**2019-2020 - Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 10 ans Dames (2:30 ±0:10)**

SAUTS							
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.							
Restrictions pour le PBÉ	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir au moins un Axel)	Doit contenir au moins trois doubles sauts	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquences Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.		
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.	Moins de trois doubles sauts.	Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/séq.	Saut exécuté plus de deux fois.	
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, les deux derniers éléments sont sans valeur).	Invalidiser l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base	S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combo/séq 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 combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur	
Exemples	2Lz+1T+C 2Lo+1Lo+C 2S 1A2F 2S*	2Lo+1Lo+C 2T 1F+1T+C 2S 2Lo* 1A*	2Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A 2F	1A+2T+C 2Lo+1Lo+C 2S+2T*+REP	2S+1T+1Lo*+C	2Lz 2F 1A+2T+C 2Lo+1Lo+C 2Lz+REP	1A 2Lo+2Lo+C 2S 2T+2Lo*+C 1Lz

PIROUETTES Les piroquettes sont désignées de niveau B au maximum

Il existe quatre situations où un signe « V » est décerné 1) Une enjambée (stepover) / pas de saut visible dans une piroquette sautée avec une position sans changement de pied ; 2) deux positions de base seulement dans une Piroquette Combinée ; 3) Moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle piroquette combinée avec changement de pied ; 4) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une piroquette avec un changement de pied sans changement de position.

Restrictions pour le PBÉ	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied avec 3 positions de base ex: CCoSp 2 positions de base seulement = "V"		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE, une position, sans changement de pied ex. : FCSp, FSSp	
	Exigences minimales :	Pénalité :	Exigences minimales :	Pénalité :
	Au moins trois révolutions sur un pied	Sans valeur	Au moins trois révolutions	Sans valeur
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 révolutions chacune	Sans valeur	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base	Sans valeur
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises L'entrée sautée n'est pas permise	Sans valeur Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions sur chaque pied	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Au moins 4 révolutions (cela ne comprend pas la révolution terminale)	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »
	La piroquette doit contenir les 3 positions de base (arabesque, assise, debout)	Réduction du PE pour « mauvaise position »		

SÉQUENCE D'ARABESQUES Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum

Séquence de pas en position arabesque – Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien ; une arabesque sur chaque pied.					
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre n'est pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques	Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche		Les deux arabesques sont exécutées avec soutien	Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.
Pénalité	Sans valeur	Sans valeur		Sans valeur	Réduction du PE

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 26 septembre 2019

**2019-2020 Tableau de référence rapide des exigences de programme
Catégorie Sans Limites**

CATÉGORIE / TEMPS	SAUTS (Chaque catégorie doit avoir un Axel)	PIROUETTES		SÉQUENCE D'ARABESQUES
Sans limites moins de 7ans Dames (2:00± 0:10)	Max 5 sauts	Max 2 pirouettes (Max niveau B)		Max une séquence d'arabesques (Max niveau B)
	Lutz Max 2 Combos/Seq 1combo 1Lo+1Lo+C (2 sauts permis dans les combos)	SSp ou CSp (3revs) (Entrée sautée et DV non permises) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	Pirouette debout avec entrée arrière (4 revs) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	
Sans limites moins de 8ans Dames (2:00± 0:10)	Max 5 sauts	Max 2 pirouettes (Max niveau B)		Max une séquence d'arabesques (Max niveau B)
	Lutz Un double Max 2 Combos/Seq 1combo avec 1Lo comme 2 ^e saut (2 sauts permis dans les combos)	CCoSp Ou CoSp (3/3revs) 2 pos. de base = « V » Entrée sautée et changement de pied facultatifs DV non permises	Pirouette debout avec entrée arrière (4 revs) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	
Sans limites moins de 9ans Messieurs (2:30± 0:10)	Max 5 sauts	Max 2 pirouettes (Max niveau B)		Max une séquence d'arabesques (Max niveau B)
	Lutz Un double Max 2 Combos/Seq 1combo avec 1Lo comme 2 ^e saut (2 sauts permis dans les combos)	CCoSp ou CoSp (3/3revs) 2 pos. de base = « V » Entrée sautée et changement de pied facultatifs DV non permises	Pirouette debout avec entrée arrière (4 revs) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	
Sans limites moins de 9ans Dames (2:30± 0:10)	Max 5 sauts	Max 2 pirouettes (Max niveau B)		Max une séquence d'arabesques (Max niveau B)
	Lutz Deux doubles différents Max 2 Combos/Seq (2 sauts permis dans les combos)	CCoSp (3/3revs) 2 pos. de base = « V » Entrée sautée et DV non permises	Flying Camel ou Flying Sit (4 revs) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	
Sans limites moins de 10ans Dames (2:30± 0:10)	Max 5 sauts	Max 2 pirouettes (Max niveau B)		Max une séquence d'arabesques (Max niveau B)
	Trois doubles Max 2 Combos/Seq (2 sauts permis dans les combos)	CCoSp (3/3revs) 2 pos. de base = « V » Entrée sautée et DV non permises	Flying Camel ou Flying Sit (4 revs) (1 pos, pas de changement de pied, pas DV)	

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : **26 septembre 2019**