



# SANS LIMITES ET RELÈVE

## TROUSSE TECHNIQUE 2023-2024

AVRIL 2023

.....  
7665, boulevard Lacordaire,  
Montréal, (QC) H1S 2A7

T 514 252-3073 • F 514 252-3170  
patinage@patinage.qc.ca

[WWW.PATINAGE.QC.CA](http://WWW.PATINAGE.QC.CA)

## **TABLE DES MATIÈRES**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| SANS LIMITES SAISON 2023-2024      | 2 |
| RELÈVE SAISON 2023-2024            | 5 |
| ANNEXE : 2023-2024 ÉLÉMENTS REQUIS | 6 |

## SANS LIMITES SAISON 2023-2024

|   | Éléments de saut<br>(Maximum 5 éléments de saut)  | Éléments de pirouette<br>(Maximum 2 éléments de pirouette)   | Séquence de pas en position arabesque  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Sans Limites moins de 10 ans (Dames)</b></p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Minimum, 3 doubles</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> <li>• Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée avec les 3 positions de base (arabesque, assise, debout) avec au moins un changement de pied. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>• Une pirouette sautée dans une position sans changement de pied. La pirouette doit être en position arabesque ou assise. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B.</li> </ul> <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B. Pour être considéré comme un CCoSp, le patineur doit exécuter les 3 positions de base et au moins 2 de ces positions doivent avoir 2 révolutions au minimum.</i></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p> |
| <p><b>Sans Limites moins de 9 ans (Messieurs)</b></p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 9 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Lutz</li> <li>• Au minimum, 1 double saut</li> <li>• Une combinaison comprenant un saut de boucle (saut au choix + 1Lo + C)</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> <li>• Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise. Le changement de pied et l'entrée sautée sont facultatifs. Pour être considéré comme un CoSp ou un CCoSp, le patineur doit démontrer la tentative des 2 positions de base (arabesque et assise) et avoir un minimum de 2 révolutions pour chaque position. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B.</li> </ul> <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p> |

|   | Éléments de saut<br>(Maximum 5 éléments de saut)  | Éléments de pirouette<br>(Maximum 2 éléments de pirouette)   | Séquence de pas en position arabesque   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Sans Limites moins de 9 ans (Dames)</b></p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 9 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Lutz</li> <li>• Dames: Minimum, 2 doubles sauts différents</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> <li>• Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée avec les 3 positions de base (arabesque, assise, debout) avec au moins un changement de pied. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>• Une pirouette sautée dans une position sans changement de pied. La pirouette doit être en position arabesque ou assise. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B.</li> </ul> <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B. Pour être considéré comme un CCoSp, le patineur doit exécuter les 3 positions de base et au moins 2 de ces positions doivent avoir 2 révolutions au minimum.</i></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p> |
|   | Éléments de saut<br>(Maximum 5 éléments de saut)  | Éléments de pirouette<br>(Maximum 2 éléments de pirouette)   | Séquence de pas en position arabesque   |
| <p><b>Sans Limites moins de 8 ans (Dames)</b></p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 8 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Lutz</li> <li>• Au minimum, 1 double saut</li> <li>• Une combinaison comprenant un saut de boucle (saut au choix + 1Lo + C)</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> <li>• Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise. Le changement de pied et l'entrée sautée sont facultatifs. Pour être considéré comme un CoSp ou un CCoSp, le patineur doit démontrer la tentative des 2 positions de base (arabesque et assise) et avoir un minimum de 2 révolutions pour chaque position. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B.</li> </ul> <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p> |

|  | Éléments de saut<br>(Maximum 5 éléments de saut)   | Éléments de pirouette<br>(Maximum 2 éléments de pirouette)   | Séquence de pas en position arabesque  |
|--|--|--|--|
| <p>Sans Limites moins de 7 ans (Dames)</p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 7 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Lutz</li> <li>• Une combinaison de simple saut de boucle / simple saut de boucle (1Lo + 1Lo + C)</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> <li>• Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.</li> </ul> <p><i>Remarque : Les sauts doubles sont permis.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette en une position, arabesque ou assise. Entrée sautée n'est pas permise. Pour être considéré, le patineur doit démontrer la tentative de la position de base. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B.</li> </ul> <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p> |

## RELÈVE SAISON 2023-2024

|   | Éléments de saut<br>(Maximum 5 éléments de saut)   | Éléments de pirouette<br>(Maximum 2 éléments de pirouette)  | Séquence de pas (TrSq) et Séquence en position arabesque (FSpSq)   |
|---|--|---|--|
| <p><b>Relève (Messieurs)</b></p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de valse</li> <li>4 sauts au choix, dont 2 en combinaison</li> </ul> <p>Les sauts peuvent être répétés sans pénalité.</p> <p>Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>Une pirouette en une position arabesque ou assise. Entrée sautée n'est pas permise. AUCUNE variation difficile ou changement de pied est permis.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum d'une (1) séquence de pas.</li> </ul> <p><b>Remarque : Même séquence que le STAR 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum d'une (1) séquence en position arabesque.</li> </ul> <p><b>Remarque : Même séquence que le STAR 2</b></p> |
| <p><b>Relève (Dames)</b></p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de valse</li> <li>4 sauts au choix, dont 2 en combinaison</li> </ul> <p>Les sauts peuvent être répétés sans pénalité.</p> <p>Les combinaisons de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise.</li> <li>Une pirouette en une position arabesque ou assise. Entrée sautée n'est pas permise. AUCUNE variation difficile ou changement de pied est permis.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum d'une (1) séquence de pas.</li> </ul> <p><b>Remarque : Même séquence que le STAR 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maximum d'une (1) séquence en position arabesque.</li> </ul> <p><b>Remarque : Même séquence que le STAR 2</b></p> |

**2023-2024 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 Programme bien équilibré (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 <sup>e</sup> élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 <sup>e</sup> élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 <sup>e</sup> et le 6 <sup>e</sup> élément de saut. <b>Si le 5<sup>e</sup> élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.</b> |   | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP | Invalider la dernière combinaison de saut. Si une patineuse 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<br>1Lo+1Lo+C<br>1S<br>1A<br>1F<br>1Lz*  | 1Lo+1Lo+C<br>1T<br>1F<br>1S<br>1Lz+1T*+C<br>1A* | 1Lo+1Lo+C<br>1S*<br>1F+1T+C<br>1A<<<br>1F  | 1F+1T+C<br>1Lz*+1T*+C   | 1Lo+1T*+C | 1Lz<br>1F+1T+C<br>1Lo+C<br>1A<br>1F   | 1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1S+1T*+REP   | 1S+1T+1Lo*+C   | 1Lz<br>1F<br>1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1Lz+REP   | 1A<br>1Lo+1Lo+C<br>1S<br>1F+1Lo*+C<br>1Lz  |
| PIROUETTES  |  |   |  |   |           |   |  |  |  |  |
| Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum  |  |   |  |   |           |   |  |  |  |  |
| Restrictions pour le Programme bien équilibré (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  |  |  | 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 : 04 avril 2023

Trousse technique Sans Limites et Relève – 2023-2024 Avril 2023

## 2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple Sans Limites moins de 8 ans 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 Programme bien équilibré (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 <sup>e</sup> saut.   | Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences<br>La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts  |  | Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence<br>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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 <sup>e</sup> élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 <sup>e</sup> et le 6 <sup>e</sup> élément de saut.<br><b>Si le 5<sup>e</sup> élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.</b> |  | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | Si une patineuse fait deux combinaisons de sauts sans un saut de boucle comme 2 <sup>e</sup> saut, le 2 <sup>e</sup> saut de la 2 <sup>e</sup> combinaison est sans valeur. Si une patineuse 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.<br><b>S'il y a plus de 2 combo/séq et aucun double saut, les deux erreurs doivent être pénalisés.</b> |  | Seul le saut ou 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 sauts inclus plus de deux fois, même dans une combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur. |
| Exemples  | 1Lz+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br><b>2S</b><br>1A<br>1F<br>1Lz*  | 1Lo+1Lo+C<br><b>2T</b><br>1F<br>1S<br><b>1Lz+1T+C</b><br>1A* | 1Lo+1Lo+C<br><b>1S*</b><br>1F+1T+C<br><b>1A&lt;&lt;</b><br>2T   | 1A+1Lo+C<br><b>1S*</b><br>1Lz+1T+C<br>1A<br>1F  | 1F+1T+C<br>1Lz+1T+C   | 1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1S+1T*+REP  | <b>1A+1T+C</b><br><b>1S*(pas de double)</b><br><b>1Lo+1Lo+C</b><br><b>1Lz+1T*+REP</b><br><b>(3<sup>e</sup> combo)</b><br><b>1F</b> | 1S+1T+1Lo*+C   | 1Lz<br>1F<br>1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1Lz+REP  | 1A<br>1Lo+1Lo+C<br>1S<br>1F+1Lo*+C<br>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 Programme bien équilibré (PBÉ)   | PIROUETTE COMBINÉE<br>Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs<br>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  |   |  | 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.<br>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 : 04 avril 2023

## 2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple Sans Limites moins de 9 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.   |   |   |   |   |   |  |   |  |   |  |
| Restriction pour le Programme bien équilibré (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 doubles sauts différents  | Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences<br>La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts  |  |   | Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence<br>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 <sup>e</sup> élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 <sup>e</sup> élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 <sup>e</sup> et le 6 <sup>e</sup> élément de saut.<br><span style="color: red;">Si le 5<sup>e</sup> élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.</span> |   | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.<br><span style="color: red;">S'il y a plus de 2 combo/séq. Et moins de 2 doubles sauts, les deux erreurs doivent être pénalisés</span> | 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<br>2Lo+1Lo+C<br>2S<br>1A<br>1F<br>1Lz*   | 2Lo+1Lo+C<br><span style="background-color: yellow;">2T</span><br>1F<br>1S<br><span style="color: red;">1Lz+1T*+C</span><br>1A* | 2Lo+1Lo+C<br>2S<br>2F+1T*+C<br>1A<<<br>2F   | 1A+1Lo+C<br>2S<br>1Lz+1T*+C<br>1A<br>1F   | 1A+1T+C<br>2Lo+1Lo+C<br>2S+2T*+REP  | 1A+1T+C<br><span style="color: red;">1S*(moins de 2 doubles)</span><br><span style="color: red;">2Lo+1Lo+C</span><br><span style="color: red;">1Lz+1T*+REP (3* combo)</span><br>1F | 2S+1T+1Lo*+C  | 1Lz<br>2F<br>1A+1T+C<br>2Lo+1Lo+C<br>1Lz+REP   | 1A<br>1Lo+1Lo+C<br>2S<br>2F+1Lo*+C<br>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 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<br>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  |   |   | Sans valeur   |   |  | Les variations difficiles NE SONT PAS permises  |  |   | Sans valeur  |
|   | L'entrée sautée n'est pas permise   |   |   | 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.<br>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 : 04 avril 2023

## 2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple Sans Limites moins de 9 ans 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.   |   |   |   |   |  |  |   |  |  |   |
| Restriction pour le Programme bien équilibré (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 <sup>e</sup> saut.   | Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquence<br>La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts  |  |   | Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence<br>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 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 <sup>e</sup> élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 <sup>e</sup> et le 6 <sup>e</sup> élément de saut.<br><span style="color: red;">Si le 5<sup>e</sup> élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.</span> | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP. | Si un patineur fait deux combinaisons de sauts sans un saut de boucle comme 2 <sup>e</sup> saut, le 2 <sup>e</sup> saut de la 2 <sup>e</sup> 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.<br><span style="color: red;">S'il y a plus de 2 combo/séq et aucun double saut, les deux erreurs doivent être pénalisés.</span> | 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<br>2Lo+1Lo+C<br>2S<br>1A<br>1F<br>1Lz*   | 2Lo+1Lo+C<br>1T<br>1F<br>1S<br>1Lz+1T*+C<br>1A*   | 2Lo+1Lo+C<br>2S<br>2F+1T*+C<br>1A<<<br>2F   | 1A+1Lo+C<br>1S*<br>1Lz+1T+C<br>1A<br>1F   | 1F+1T+C<br>1Lz+1T*+C   | 1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1S+1T*+REP   | 1A+1T+C<br><span style="color: red;">1S*(aucun double)</span><br>1Lo+1Lo+C<br>1Lz+1T*+REP<br><span style="color: red;">(3<sup>e</sup> combo)</span><br>1F | 1S+1T+1Lo*+C   | 1Lz<br>2F<br>1A+1T+C<br>1Lo+1Lo+C<br>1Lz+REP | 1A<br>1Lo+1Lo+C<br>1S<br>1F+1Lo*+C<br>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. |   |   |   |   |  |  |   |  |  |   |
| Restriction pour le Programme bien équilibré (PBÉ)  | PIROUETTE COMBINÉE<br>Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs<br>ex: (F)CoSp, (F)CCoSp<br>2 positions de base seulement = "V"  |   |   |   | PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE,<br>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   |  | 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.<br>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.

## 2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple Sans Limites moins de 10 ans Dames (2:30 ±0:10)

| 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.   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| Restriction pour le Programme bien équilibré (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<br>La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts  |   | Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquences<br>Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.  |
| <b>Erreur</b>   | 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.   |
| <b>Pénalité</b>   | Le 6 <sup>e</sup> élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 <sup>e</sup> élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 <sup>e</sup> et le 6 <sup>e</sup> élément de saut.<br><b>Si le 5<sup>e</sup> élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.</b> | Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP | S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.<br><b>S'il y a plus de 2 combo/séq et moins de trois doubles sauts, les deux erreurs doivent être pénalisés.</b> | 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<br>Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur |
| <b>Exemples</b>   | 1Lz+2T+C<br>2Lo+1Lo+C<br>2S<br>1A<br>1F<br>1Lz*   | 2Lo+1Lo+C<br>2T<br>1F<br>2S<br>1Lz+1T*+C<br>1A*  | 2Lo+1Lo+C<br>1S*<br>1F+1T+C<br>1A<br>2F   | 1A+2T+C<br>2Lo+1Lo+C2S+2T*+REP<br>1A+2T+C<br>1S*(moins de 3 doubles)<br>2Lo+1Lo+C<br>1Lz+1T*+REP (3 <sup>e</sup> combo)<br>1F | 2S+1T+1Lo*+C<br>2Lz<br>2F<br>1A+2T+C<br>2Lo+1Lo+C<br>2Lz+REP<br>1A<br>2Lo+2Lo+C<br>2S<br>2T+2Lo*+C<br>1Lz   |
| <b>PIROUETTES</b>   | 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. |   |  |   |   |   |
| Restriction pour le Programme bien équilibré (PBÉ)  | PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied avec 3 positions de base<br>ex: CCoSp<br>2 positions de base seulement = "V"   |  | PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE, une position, sans changement de pied<br>ex. : FCSp, FSSp   |   |   |
|   | <b>Exigences minimales :</b>  | <b>Pénalité :</b>  | <b>Exigences minimales :</b>  | <b>Pénalité :</b>   |   |
|   | 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   |   |
| <b>Limites</b>  | Les variations difficiles NE SONT PAS permises  | Sans valeur  | Les variations difficiles NE SONT PAS permises  | Sans valeur   |   |
|   | L'entrée sautée n'est pas permise   | Sans valeur  |   |   |   |
| <b>Pointage de l'exécution (PE)</b>   | 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 »  |   |
| <b>SÉQUENCE D'ARABESQUES</b>  | 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.  |  |   |   |   |
| <b>Erreur</b>   | 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.<br>Faible qualité des carres.              |   |
| <b>Pénalité</b>   | 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 : 04 avril 2023

**2023-2024 Tableau de référence rapide des exigences de programme**  
**Catégorie Sans Limites**

| CATÉGORIE / TEMPS  | SAUTS<br>(Chaque catégorie doit avoir un Axel)  | PIROUETTES  |  | SÉQUENCE D'ARABESQUES                                  |
|--|---|---|--|--|
| <b>Sans limites moins de 7ans</b><br>Dames<br>(2:00± 0:10)     | Max 5 sauts   | Max 2 pirouettes<br><b>(Max niveau B)</b>   |  | Max une séquence d'arabesques<br><b>(Max niveau B)</b> |
|  | Lutz<br><b>Max 2 Combos/Seq</b><br>1combo 1Lo+1Lo+C<br>(2 sauts permis dans les combos)                           | SSp ou CSp (3revs)<br>(Entrée sautée et DV non permises)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV)                  | Pirouette debout avec entrée arrière<br>(4 revs)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV) |  |
| <b>Sans limites moins de 8ans</b><br>Dames<br>(2:00± 0:10)     | Max 5 sauts   | Max 2 pirouettes<br><b>(Max niveau B)</b>   |  | Max une séquence d'arabesques<br><b>(Max niveau B)</b> |
|  | Lutz<br>Un double<br><b>Max 2 Combos/Seq</b><br>1combo avec 1Lo comme 2e saut<br>(2 sauts permis dans les combos) | CCoSp Ou CoSp (3/3revs)<br>2 pos. de base = « V »<br>Entrée sautée et changement de pied facultatifs<br>DV non permises | Pirouette debout avec entrée arrière<br>(4 revs)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV) |  |
| <b>Sans limites moins de 9ans</b><br>Dames<br>(2:30± 0:10)     | Max 5 sauts   | Max 2 pirouettes<br><b>(Max niveau B)</b>   |  | Max une séquence d'arabesques<br><b>(Max niveau B)</b> |
|  | Lutz<br>Deux doubles différents<br><b>Max 2 Combos/Seq</b><br>(2 sauts permis dans les combos)                    | CCoSp (3/3revs)<br>2 pos. de base = « V »<br>Entrée sautée et DV non permises   | Flying Camel ou Flying Sit<br>(4 revs)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV)           |  |
| <b>Sans limites moins de 9ans</b><br>Messieurs<br>(2:30± 0:10) | Max 5 sauts   | Max 2 pirouettes<br><b>(Max niveau B)</b>   |  | Max une séquence d'arabesques<br><b>(Max niveau B)</b> |
|  | Lutz<br>Un double<br><b>Max 2 Combos/Seq</b><br>1combo avec 1Lo comme 2e saut<br>(2 sauts permis dans les combos) | CCoSp ou CoSp (3/3revs)<br>2 pos. de base = « V »<br>Entrée sautée et changement de pied facultatifs<br>DV non permises | Pirouette debout avec entrée arrière<br>(4 revs)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV) |  |
| <b>Sans limites moins de 10ans</b><br>Dames<br>(2:30± 0:10)    | Max 5 sauts   | Max 2 pirouettes<br><b>(Max niveau B)</b>   |  | Max une séquence d'arabesques<br><b>(Max niveau B)</b> |
|  | Trois doubles<br><b>Max 2 Combos/Seq</b><br>(2 sauts permis dans les combos)                                      | CCoSp (3/3revs)<br>2 pos. de base = « V »<br>Entrée sautée et DV non permises   | Flying Camel ou Flying Sit<br>(4 revs)<br>(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 : 04 avril 2023

## 2023-2024 Tableau de référence rapide des exigences de programme-Relève

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>Relève moins de 10 ans</b><br>Dames-Messieurs<br>(2:00± 0:10) | Max 5 sauts  | Max 2 pirouettes<br>(Max niveau B)  |  | Max une séquence d'arabesque<br>(Même que le STAR 2) |
|  | <b>Saut de valse</b><br>Max 2 Combos<br>(2 sauts permis dans les combos.)<br>Les sauts répétés n'ont PAS besoin<br>d'être en combinaison | <b>Pirouette debout avec entrée arrière</b><br>(2 revs)<br>(1 pos, pas de changement de pied, pas DV) | <b>Pirouette assise ou pirouette<br/>arabesque avant</b><br>(2 revs)<br>(Aucun changement de pied, aune<br>entrée difficile, aucune variante de<br>position) | Max une séquence de pas<br>(Même que le STAR 2)      |
| <b>Exemples</b>  | 1W<br>1Lo<br>1Lo+1T<br>1Lo<br>1F   |   |  |  |

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

Système de notation utilisé est selon la norme de performance du STAR 2.

Mise à jour : 04 avril 2023