



**PATINAGE  
QUÉBEC**

**SANS LIMITES ET  
RELÈVE**

-  
**TROUSSE  
TECHNIQUE**

**2024 - 2025**

7665, boulevard Lacordaire  
Montréal, QC H1S 2A7

☎ 514 252-3073

✉ [patinage@patinage.qc.ca](mailto:patinage@patinage.qc.ca)

🌐 [patinage.qc.ca](http://patinage.qc.ca)

## Table des matières

SANS LIMITES MOINS DE 10 ANS (DAMES) .....	3
SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS (DAMES).....	4
SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS (MESSIEURS) .....	5
SANS LIMITES MOINS DE 8 ANS (DAMES).....	6
SANS LIMITES MOINS DE 7 ANS (DAMES).....	7
RELÈVE.....	8
TABLEAU DE RÉFÉRENCES RAPIDES.....	9
Sans Limites moins de 10 ans Dames .....	9
Sans Limites moins de 9 ans Dames .....	11
Sans Limites moins de 9ans Messieurs .....	13
Sans Limites moins de 8 ans Dames .....	15
Sans Limites moins de 7ans Dames.....	17



## SANS LIMITES MOINS DE 10 ANS (DAMES)

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>(2 min.30 +/- 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 précédent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Minimum, 3 doubles</li> <li>• Une combinaison de saut comprenant un saut double comme deuxième saut.</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons ou séquences de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> </ul> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée <b>avec tentative</b> de 2 positions de base sur chaque pied (arabesque, assise, debout) avec au moins un changement de pied.</li> </ul> <p>La pirouette doit contenir les 3 positions de base. AUCUNE variation difficile permise.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette sautée dans une position sans changement de pied. La pirouette doit être en position arabesque ou assise.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile permise.</p> <p><b>Remarque</b> : 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>La séquence de pas en position arabesque doit contenir une arabesque sur chaque pied. Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><b>Remarque</b> : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</p>



## SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS (DAMES)

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>(2 min.30 +/- 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 précédent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Saut de type Lutz</li> <li>• Minimum, 2 doubles sauts différents</li> <li>• Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons ou séquences sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> </ul> <p>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.</p>	<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.</li> </ul> <p>L'entrée sautée est INTERDITE et AUCUNE variation difficile n'est permise. 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette arabesque sautée dans une position sans changement de pied.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile n'est permise et la position arabesque doit avoir 2 révolutions au minimum.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>La séquence de pas en position arabesque doit contenir une arabesque sur chaque pied. Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>



## SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS (MESSIEURS)

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>(2 min.30 +/- 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 précédent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Saut de type 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 ou séquences de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> </ul> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise.</li> </ul> <p>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 n'est permise.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile n'est permise.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>La séquence de pas en position arabesque doit contenir une arabesque sur chaque pied. Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>



## SANS LIMITES MOINS DE 8 ANS (DAMES)

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<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 précédent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> <li>• Saut de type 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 ou séquences de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> </ul> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise.</li> </ul> <p>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 n'est permise.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile n'est permise.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>La séquence de pas en position arabesque doit contenir une arabesque sur chaque pied. Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>



## SANS LIMITES MOINS DE 7 ANS (DAMES)

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<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 1<sup>er</sup> juillet précédent.</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 ou séquences de sauts ne peuvent contenir plus de deux sauts.</li> </ul> <p>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.</p> <p><b>Remarque :</b> Les sauts doubles sont permis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette en une position, arabesque ou assise.</li> </ul> <p>L'entrée sautée n'est pas permise. Pour que la pirouette soit considérée, le patineur doit démontrer la tentative de la position de base. AUCUNE variation difficile n'est permise. Aucun changement de pied n'est permis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile n'est permise.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque.</li> </ul> <p>La séquence de pas en position arabesque doit contenir une arabesque sur chaque pied. Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><b>Remarque :</b> toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</p>



# RELÈVE

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas et séquence de pas en position arabesque
<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 1<sup>er</sup> juillet précédent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de valse</li> <li>• 4 sauts au choix, dont 2 en combinaison</li> </ul> <p>Le saut axel et les doubles sauts ne sont pas permis.</p> <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.</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile n'est permise.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une pirouette en une position arabesque ou assise. Une entrée sautée n'est pas permise</li> </ul> <p>AUCUNE variation difficile ou changement de pied n'est permis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence de pas.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Même séquence que le STAR 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum d'une (1) séquence en position arabesque.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Même séquence que le STAR 2</p>



# TABLEAU DE RÉFÉRENCES RAPIDES

## Sans Limites moins de 10 ans Dames

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	Maximum de cinq éléments de saut		Doit contenir au moins trois doubles sauts	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences		Une combinaison doit comprendre un double saut comme 2e saut		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquences	
	Doit contenir au moins un Axel			La combinaison ou séquence de sauts ne peut contenir plus de deux sauts				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.	Nombres de rotations insuffisantes		Saut répété n'est pas en combo/séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6° élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6° 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	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.	Seul le(s) saut(s) qui ne rencontre pas les exigences seront invalidés		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+2T+C	2Lo+2Lo+C	2Lo+2Lo+C	1A+2T+C	2S+1T+1Lo*+C	2T	2T	2Lz	1A
	2Lo+1Lo+C	2T	1S*	2Lo+1Lo+C		2S	2S	2F	2Lo+2Lo+C
	2S	1F+1T+C	1F+1T+C	2S+2T*+REP		1A+1T+C	1A	1A+2T+C	2S
	1A	2S	1A			1Lo+1Lo*+C	1Lo	2Lo+1Lo+C	2T+2Lo*+C
	2F	2Lo*	2F			2Lo	2Lo	2Lz+REP	1Lz
	2S*	1A*							



<b>PIROUETTES</b>	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum					
Il existe quatre situations où un signe « V » est décerné 1) Une enjambée (step over) / 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) <u>Moins de 3 rotations exécutées sur un pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied</u> ; 4) <u>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.</u>						
<b>Restrictions pour le PBÉ</b>	<b>PIROUETTE COMBINÉE avec tentative de 2 positions de base sur chaque pied et au moins un changement de pied.</b>		<b>PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE OU ASSISE, une position, sans changement de pied</b>			
	La pirouette doit comprendre les trois positions de base. Le changement de pied doit se faire vers la position arabesque ou assise obligatoirement					
	ex: S,U / S,U=CCoSpBV		ex.: FCSp, FSSp			
	2 positions de base seulement = "V"					
<b>Limites</b>	Exigences minimales :	Pénalité :	Exigences minimales :	Pénalité :		
	Moins de trois révolutions	Sans valeur	Moins de trois révolutions	Sans valeur		
	3 positions de base avec changement de pied. Le changement de pied doit avoir une tentative vers une position assise ou arabesque	EX: C <sup>2</sup> S <sup>2</sup> / S,U <sup>2</sup> CCoSp B	EX: C <sup>2</sup> S <sup>2</sup> / U <sup>2</sup> CCoSp sans valeur	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base	Sans valeur	
		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						
<b>Pointage de l'exécution (PE)</b>	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Moins de révolutions que les révolutions prescrites		Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	
	La pirouette doit contenir les 3 positions de base (arabesque, assis, debout)	Réduction du PE pour « mauvaise position »				
<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 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.	Les deux arabesques sont sur le même pied	
				Faible qualité des carres.		
<b>Pénalité</b>	Sans valeur	Sans valeur	Sans valeur	Réduction du PE	Sans Valeur	
Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.						



## Sans Limites moins de 9 ans Dames

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 saut de type Lutz	Doit contenir au moins deux doubles sauts	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence	
	(Doit contenir un Axel)		(1Lz ou 2Lz)	différents	La combinaison ou séquence de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		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, les deux derniers éléments sont sans valeur).		Invalidier l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base	Invalidier 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	2Lo+1Lo+C	1A+1Lo+C	1A+1T+C	2S+1T+1Lo*+C	1Lz	1A
	2Lo+1Lo+C	2T	2S	2S	2Lo+1Lo+C		2F	1Lo+1Lo+C
	2S	1F+1T+C	2F+1T+C	1Lz+1T+C	2S+2T*+REP		1A+1T+C	2S
	1A	1S	1A*	1A			2Lo+1Lo+C	2F+1Lo*+C
	1F	1Lz*	2F	1F*			1Lz+REP	1Lz
	1Lz*	1A*						



<b>PIROUETTES</b>	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum				
Il existe quatre situations où un signe « V » est décerné 1) Une enjambée (step over) / 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 un 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.					
<b>Restrictions pour le PBÉ</b>	PIROUETTE COMBINÉE, au moins un changement de pied avec 3 positions de base		PIROUETTE SAUTÉE ARABESQUE dans une position, sans changement de pied		
	ex : CCoSp 2 positions de base seulement = "V"		ex : FCSp		
	<b>Exigences minimales</b>	<b>Pénalité</b>	<b>Exigences minimales</b>	<b>Pénalité</b>	
	Moins de trois révolutions sur un pied	Sans valeur	Moins de trois révolutions	Sans valeur	
	Moins de 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				
<b>Pointage de l'exécution (PE)</b>	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	
	La pirouette doit contenir les 3 positions de base (arabesque, assise, debout)	Réduction du PE pour « mauvaise position »			
<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.	Les deux arabesques sont sur le même pied
				Faible qualité des carres.	
<b>Pénalité</b>	Sans valeur	Sans valeur	Sans valeur	Réduction du PE	Sans Valeur
Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.					



## Sans Limites moins de 9ans Messieurs

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	Maximum de cinq éléments de sauts		Doit contenir au moins un saut de type Lutz		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		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence					
pour le PBÉ	(Doit contenir au moins un Axel)		(1Lz ou 2Lz)						La combinaison ou séquence de saut de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		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, 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.		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.		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	1Lo+1Lo+C	1A+1Lo+C	1F+1T+C	1A+1T+C	1S+1T+1Lo*+C		1Lz	1A						
1Lo+1Lo+C	1T	<b>1S*</b>	<b>1S*</b>	1Lz*+1T*+C	1Lo+1Lo+C	1F			1Lo+1Lo+C							
2S	1F+1T+C	1F+1T+C	1Lz+1T+C		<b>1S+1T*+REP</b>	1A+1T+C			2S							
1A	2S	1A	1A			2Lo+1Lo+C			1F+1Lo*+C							
1F	<b>1Lz*</b>	2T	1F			1Lz+REP			1Lz							
<b>1Lz*</b>	<b>1A*</b>															



<b>PIROUETTES</b>	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum				
Il existe trois 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) <u>Moins de 3 rotations exécutées sur un pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied.</u>					
<b>Restrictions pour le PBÉ</b>	PIROUETTE COMBINÉE		PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied		
	Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs				
	ex: (F)CoSp, (F)CCoSp				
	2 positions de base seulement = "V"				
	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	
	Moins de trois révolutions sur un pied	Sans valeur	Moins de trois révolutions	Sans valeur	
	Moins de 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>	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	
	La pirouette doit contenir les 2 positions de base arabesque et assise	Réduction du PE pour « mauvaise position »			
<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.	Les deux arabesques sont sur le même pied
				Faible qualité des carres.	
<b>Pénalité</b>	Sans valeur	Sans valeur	Sans valeur	Réduction du PE	Sans Valeur
Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.					



## Sans Limites moins de 8 ans Dames

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	Maximum de cinq éléments de saut		Doit contenir au moins un saut de type Lutz	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		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence.	
pour le PBÉ	(Doit contenir au moins un Axel)		(1Lz ou 2Lz)			La combinaison ou séquence de sauts ne peut contenir plus de deux sauts.		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, les deux derniers éléments sont sans valeur).		Invalidier l'élément de saut qui a la plus petite valeur de base.	Invalidier l'élément de saut de moindre valeur.	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	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	1Lo+1Lo+C	1A+1Lo+C	1F+1T+C	1A+1T+C	1S+1T+1Lo*+C	1Lz	1A
	1Lo+1Lo+C	2T	1S*	1S*	1Lz+1T*+C	1Lo+1Lo+C		1F	1Lo+1Lo+C
	2S	1F+1T+C	1F+1T+C	1Lz+1T+C		1S+1T*+REP		1A+1T+C	2S
	1A	1S	1A	1A				2Lo+1Lo+C	1F+1Lo*+C
	1F	1Lz*	2T	1F				1Lz+REP	1Lz
	1Lz*	1A*							



<b>PIROUETTES</b>	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum.				
Il existe deux situations où un signe « V » est décerné 1) deux positions de base seulement dans une Pirouette Combinée ; 2) <u>Moins de 3 rotations exécutées sur un pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied :</u>					
<b>Restrictions pour le PBÉ</b>	PIROUETTE COMBINÉE		PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied		
	Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs				
	ex : (F)CoSp, (F)CCoSp				
	ex : CCoSp 2 positions de base seulement = "V"				
	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	
	Moins de trois révolutions sur un pied	Sans valeur	Moins de trois révolutions	Sans valeur	
	Moins de 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	Sans valeur	
<b>Limites</b>	Les variations difficiles NE SONT PAS permises.	Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur	
<b>Pointage de l'exécution (PE)</b>	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	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.	Les deux arabesques sont sur le même pied.
				Faible qualité des carres	
<b>Pénalité</b>	Sans valeur	Sans valeur	Les deux arabesques sont exécutées avec soutien	Réduction du PE	Sans Valeur
Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.					



## Sans Limites moins de 7ans Dames

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	Maximum de cinq éléments de saut		Doit contenir au moins un saut Lutz		Une des combinaisons de saut doit être un saut de boucle suivi d'un saut de boucle		Maximum de 2 combinaisons ou séquences de sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence			
Pour le PBÉ	(Doit contenir au moins un Axel)				(1Lo+1Lo+C)		La combinaison ou séquence de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.			
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut 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° élément de saut est invalidé et est sans valeur (si le 6° 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	1Lo+1Lo+C	1F+1T+C	1Lo+1T*+C	1Lz	1A+1T+C	1S+1T+1Lo*+C	1Lz	1A		
	1Lo+1Lo+C	1T	<b>1S*</b>	1Lz*+1T*+C		1F+1T+C	1Lo+1Lo+C		1F	1Lo+1Lo+C		
	1S	1F+1T+C	1F+1T+C			1Lo+C	<b>1S+1T*+REP</b>		1A+1T+C	1S		
	1A	1S	1A			1A			1Lo+1Lo+C	1F+1Lo*+C		
	1F	<b>1Lz*</b>	1F			1F			1Lz+REP	1Lz		
	<b>1Lz*</b>	<b>1A*</b>										



<b>PIROUETTES</b>	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum				
<b>Restrictions pour le PBÉ</b>	PIROUETTE en une position arabesque ou assise (CSp ou SSp)		PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied		
	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	<u>Exigences minimales</u>	<u>Pénalité</u>	
	Moins de trois révolutions	Sans valeur	Moins de 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	
<b>Limites</b>	Les variations difficiles, l'entrée sautée et le changement de pied NE SONT PAS permises	Sans valeur	Les variations difficiles NE SONT PAS permises	Sans valeur	
<b>Pointage de l'exécution (PE)</b>	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	Moins de révolutions que les révolutions prescrites	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.	Les deux arabesques sont sur le même pied
				Faible qualité des carres.	
<b>Pénalité</b>	Sans valeur	Sans valeur	Sans valeur	Réduction du PE	Sans Valeur
Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.					

