

Exigences pour les programmes courts durant les saisons 2008-2009, 2009-2010 et 2010-2011

3.2 ÉLÉMENTS PRESCRITS POUR LE PROGRAMME COURT PRÉ- NOVICE DE PATINAGE EN SIMPLE

FEMMES PRÉ-NOVICES : Un programme court d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes

- (a) Axel ou double Axel
- (b) Saut double ou triple* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (c) Combinaison de sauts qui comprend deux sauts doubles ou un saut double et un saut triple* (le double Axel peut être répété)
- (d) Pirouette dos cambré ou latérale
- (e) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et au moins deux positions de base ~~un changement de position~~ (assise, arabesque, debout ou leurs variantes)
- (f) Séquence de pas en position arabesque
- (g) Séquence de pas

HOMMES PRÉ-NOVICES : (GROUPE A, 2009-2010) Un programme court d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes

- (a) Axel ou double Axel
- (b) Saut double ou triple* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (c) Combinaison de sauts qui comprend deux doubles sauts ou un saut double et un saut triple* (le double Axel peut être répété)
- (d) Pirouette arabesque avec un seul changement de pied
- (e) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et au moins deux positions de base ~~un changement de position~~ (assise, arabesque, debout ou leurs variantes)
- (f) Deux séquences de pas différentes, de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpentin)

HOMMES PRÉ-NOVICES : (GROUPE B, 2008-2009) Un programme court d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes

- (a) Axel ou double Axel
- (b) Saut double ou triple* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (c) Combinaison de sauts qui comprend deux doubles sauts ou un saut double et un saut triple* (le double Axel peut être répété)
- (d) Pirouette assise avec un seul changement de pied

- (e) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et au moins deux positions de base ~~un changement de position~~ (assise, arabesque, debout ou leurs variantes)
- (f) Deux séquences de pas différentes, de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpent)

* La combinaison de sauts peut être composée du même saut double ou de deux sauts doubles différents, ou d'un saut double et d'un saut triple. Si le patineur exécute un saut triple dans la combinaison de sauts, il **ne peut pas** exécuter un second triple saut comme saut individuel. Si le patineur exécute un triple saut comme saut individuel, il **ne peut pas** exécuter un second triple saut dans la combinaison de sauts. Les sauts de la combinaison doivent être différents du saut individuel, sauf le double Axel qui peut être répété dans la combinaison de sauts.

Les groupes A et B du programme court pour les hommes seront patinés en alternance chaque année. Il n'y a pas de groupes en alternance pour le programme court des femmes.

3.3 ÉLÉMENTS PRESCRITS POUR LE PROGRAMME COURT NOVICE DE PATINAGE EN SIMPLE

FEMMES NOVICES : Un programme court d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes

- (a) Axel ou double Axel
- (b) Saut double ou triple précédé immédiatement de pas de liaison ou d'autres mouvements comparables de style libre ou des deux* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (c) Combinaison de sauts qui comprend deux sauts doubles ou un saut double et un saut triple* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (d) Pirouette dos cambré ou latérale
- (e) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et au moins deux positions de base ~~un changement de position~~ (assise, arabesque, debout ou leurs variantes)
- (f) Séquence de pas en position arabesque
- (g) Séquence de pas

HOMMES NOVICES : Un programme court d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes

- (a) Axel ou double Axel
- (b) Saut double ou triple précédé immédiatement de pas de liaison ou d'autres mouvements comparables de style libre ou des deux* (le double Axel ne peut pas être répété)

- (c) Combinaison de sauts qui comprend deux sauts doubles ou un saut double et un saut triple* (le double Axel ne peut pas être répété)
- (d) Pirouette arabesque ou assise avec changement de pied facultatif. Pas d'entrée sautée.
- (e) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et au moins deux positions de base ~~un changement de position~~ (assise, arabesque, debout ou leurs variantes)
- (f) Deux séquences de pas différentes, de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpent)

*La combinaison de sauts peut être composée du même saut double ou de deux sauts doubles différents, ou d'un saut double et d'un saut triple. Le patineur ne peut pas répéter le double Axel dans le saut individuel ou dans la combinaison de sauts. Les sauts de la combinaison doivent être différents du saut individuel.

3.8 ÉLÉMENTS PRESCRITS POUR LES PROGRAMMES COURTS SENIORS ET JUNIORS DE PATINAGE EN SIMPLE

(1) **PROGRAMMES COURTS JUNIORS :** Les programmes courts juniors doivent comprendre les éléments prescrits suivants :

a) **FEMMES JUNIORS :**

- (i) Double Axel Paulsen
- (ii) Un double ou triple saut immédiatement précédé de pas de liaison et/ou d'autres mouvements comparables de style libre :

Groupe A :	2008-2009	-	double ou triple Lutz
Groupe B :	2009-2010	-	double ou triple flip
Groupe C :	2010-2011	-	double ou triple boucle

- (iii) Une combinaison de deux sauts comprenant deux doubles sauts ou un double saut et un triple saut ou deux triples sauts

(iv) Pirouette sautée :

Groupe A :	2008-2009	-	pirouette arabesque sautée
Groupe B :	2009-2010	-	pirouette assise sautée
Groupe C :	2010-2011	-	pirouette arabesque sautée

- (v) Pirouette avec inclinaison latérale ou arrière

- (vi) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et les trois positions de base (assise, arabesque, debout ou autre variation)
- (vii) Séquence de pas en position arabesque
- (viii) Séquence de pas de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpent)

b) **HOMMES JUNIORS :**

- (i) Double ou triple Axel Paulsen
- (ii) Un double ou triple saut immédiatement précédé de pas de liaison et/ou d'autres mouvements comparables de style libre :
 - Groupe A : 2008-2009 - double ou triple Lutz
 - Groupe B : 2009-2010 - double ou triple flip
 - Groupe C : 2010-2011 - double ou triple boucle
- (iii) Une combinaison de deux sauts comprenant un double saut et un triple saut ou deux triples sauts
- (iv) Pirouette sautée :
 - Groupe A : 2008-2009 - pirouette arabesque sautée
 - Groupe B : 2009-2010 - pirouette assise sautée
 - Groupe C : 2010-2011 - pirouette arabesque sautée
- (v) Pirouette avec un seul changement de pied :
 - Groupe A : 2008-2009 - pirouette assise
 - Groupe B : 2009-2010 - pirouette arabesque
 - Groupe C : 2010-2011 - pirouette assise
- (vi) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et les trois positions de base (assise, arabesque, debout ou autre variation)
- (vii) Deux séquences de pas différentes de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpent)

(2) **PROGRAMMES COURTS SENIORS :** Les programmes courts seniors doivent comprendre les éléments prescrits suivants :

a) **FEMMES SENIORS :**

- (i) Double Axel Paulsen
- (ii) Un triple saut immédiatement précédé de pas de liaison et/ou d'autres mouvements comparables de style libre
- (iii) Une combinaison de sauts comprenant un double saut et un triple saut ou deux triples sauts
- (iv) Pirouette sautée
- (v) Pirouette avec inclinaison latérale ou arrière
- (vi) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et les trois positions de base (assise, arabesque, debout ou autre variation)
- (vii) Séquence en position arabesque
- (viii) Séquence de pas (en ligne droite, circulaire ou en serpentin)

b) **HOMMES SENIORS :**

- (i) Double ou triple Axel Paulsen
- (ii) Un triple ou un quadruple saut immédiatement précédé de pas de liaison et/ou d'autres mouvements comparables de style libre
- (iii) Une combinaison de deux sauts comprenant un double saut et un triple saut, deux triples sauts, ou un quadruple saut et un double ou un triple saut
- (iv) Pirouette sautée
- (v) Une pirouette arabesque ou une pirouette assise avec un seul changement de pied
- (vi) Combinaison de pirouettes avec un seul changement de pied et les trois positions de base (assise, arabesque, debout ou autre variation)
- (vii) Deux séquences de pas de nature différente (en ligne droite, circulaire ou en serpentin)

3.2 ÉLÉMENTS PRESCRITS POUR LE PROGRAMME COURT DE PATINAGE EN COUPLE

- (1) **PROGRAMMES COURTS NOVICES ET JUNIORS DE PATINAGE EN COUPLE** : Le programme court doit comprendre les éléments prescrits de l'un des trois groupes suivants. Chaque année, un groupe différent sera choisi et entrera en vigueur le 1^{er} juillet.

GROUPE A (2009-2010)

- a) un appel de levée boucle main dans la main (groupe 4)
- b) une levée vrillée (double)
- c) n'importe quel saut double ou triple (double flip ou double Axel pour l'UIP)
- d) une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position
- e) une combinaison de pirouettes en couple avec au moins un changement de position et un seul changement de pied
- f) une spirale de la mort arrière extérieure
- g) une séquence de pas en position arabesque
- h) double Salchow lancé (les juniors peuvent exécuter un triple Salchow lancé)

GROUPE B (2010-2011)

- a) un appel de levée lasso piquée (piquée par-dessus la tête) (groupe 5)
- b) une levée vrillée (double)
- c) n'importe quel saut double ou triple (double boucle ou double Axel pour l'UIP)
- d) une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position
- e) une combinaison de pirouettes en couple avec au moins un changement de position et un seul changement de pied
- f) une spirale de la mort arrière intérieure
- g) double boucle piqué lancé (les juniors peuvent exécuter un triple boucle piqué lancé)
- h) une séquence de pas en ligne droite, circulaire ou en serpent

GROUPE C (2008-2009)

- a) un appel de levée boucle piquée par les hanches (étoile) (groupe 3)
- b) une levée vrillée (double)
- c) n'importe quel saut double ou triple (double Lutz pour l'UIP)

- d) une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position
- e) une combinaison de pirouettes en couple avec au moins un changement de position et un seul changement de pied (assise, arabesque, debout ou autre variante)
- f) une spirale de la mort avant intérieure
- g) une séquence de pas en position arabesque
- h) double boucle lancé (les juniors peuvent exécuter un triple boucle lancé)

(3) **PROGRAMME COURT SENIOR DE PATINAGE EN COUPLE :** Le programme court de patinage en couple senior doit comprendre les éléments prescrits suivants :

- a) une levée au-dessus de la tête :
Groupe A – 2009/2010 - appel de levée main dans la main (groupe 4)
Groupe B – 2010/2011 - appel de levée lasso (groupe 5)
Groupe C – 2008/2009 - appel de levée par les hanches (groupe 3)
- b) une levée vrillée (double ou triple)
- c) un saut lancé (double ou triple)
- d) un saut individuel (double ou triple)
- e) une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position
- f) une combinaison de pirouettes en couple avec au moins un changement de position et un seul changement de pied (assise, arabesque, debout ou autre variante)
- g) une spirale de la mort :
Groupe A – 2009/2010 - arrière extérieure
Groupe B – 2010/2011 - arrière intérieure
Groupe C – 2008/2009 - avant intérieure
- h) une séquence de pas en position arabesque / séquence de pas (en ligne droite, circulaire ou en serpent), en alternance chaque année :
Groupe A – 2009/2010 – séquence de pas en position arabesque
Groupe B – 2010/2011 – séquence de pas (en ligne droite, circulaire ou en serpent)
Groupe C – 2008/2009 – séquence de pas en position arabesque