

**PATINAGE CANADA – NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE 2009/2010 POUR LE  
PATINAGE EN SIMPLE  
EN VIGUEUR DU 1<sup>er</sup> JUILLET 2009 AU 30 JUIN 2010**

**Nombre de traits saillants des niveaux : deux pour le niveau 2, trois pour le niveau 3,  
quatre pour le niveau 4**

<p><b>Séquences de pas</b></p>	<p>1) Variété simple (niveau 2), variété (niveau 3), complexité (niveau 4) des pas et des virages du début à la fin (<b>obligatoire</b>).</p> <p>2) Rotations (virages et pas) dans l'une ou l'autre direction (gauche et droite), accompagnées d'une rotation complète du corps, qui se déploie sur au moins le tiers du tracé au total, dans chaque direction de rotation.</p> <p>3) Utilisation modérée (complète pour le niveau 4) des mouvements du haut du corps.</p> <p>4) Changements <u>rapides</u> de la direction de la rotation lors de l'exécution des <u>pas et des virages</u>.</p> <p><b>Pré-juvénile et juvénile : Toutes les séquences de pas sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>
<p><b>Séquences de pas en position arabesque</b></p>	<p><b>Arabesques sur chaque pied, avant et arrière, intérieure et extérieure obligatoires pour les niveaux 3 et 4</b></p> <p>1) Une variante difficile de la position.</p> <p>2) Une variante difficile de la position sur l'autre pied <u>très différente de la première variante</u>.</p> <p>3) Changement de la carre de l'arabesque.</p> <p>4) Changement sans soutien de la position de la jambe libre ou de la direction du patinage, maintien de la position arabesque (trois secondes avant et après le changement).</p> <p>5) Jambe libre est position d'écart total, tenue par un bras ou les deux.</p> <p>6) Maintien (ininterrompu) de la position arabesque durant six secondes ou plus, sans changement de position ou variante.</p> <p><b>Pré-juvénile et juvénile : Toutes les séquences en position arabesque sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>

<b>Toutes les pirouettes</b>	<p>1) Une variante difficile dans une position de base (pour les pirouettes combinées seulement) ou dans une position intermédiaire.</p> <p>2) Une autre variante difficile dans une position de base, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des pirouettes dans une position sans changement de pied et des pirouettes sautées – différentes de la première;</li> <li>• toutes les autres pirouettes – sur l'autre pied ou dans une position différente de la première ou les deux.</li> </ul> <p>3) Changement de pied difficile.</p> <p>4) Entrée arrière/variante difficile de l'entrée sautée/réception sur le même pied que le pied d'appel ou changement de pied de réception dans une pirouette sautée assise.</p> <p>5) <u>Changement évident de la carre dans la même position de base (ne compte qu'une seule fois pour chaque pirouette).</u></p> <p>6) Toutes les trois positions de base (pour les pirouettes avec changement de pied – sur chaque pied).</p> <p>7) Les deux directions se suivent immédiatement.</p> <p>8) Au moins huit révolutions sans changement de position/variante, de pied ou de carre (arabesque, assise, dos cambré ou position debout difficile); compte deux fois si répétée sur l'autre pied.</p> <p><b>Traits saillants additionnels pour la pirouette dos cambré :</b></p> <p>9) Un changement de position arrière-latéral ou inverse, au moins trois révolutions dans chaque position (<u>compte également si la pirouette dos cambré fait partie d'une pirouette combinée</u>).</p> <p>10) Position Biellmann après la pirouette dos cambré (programme court – après cinq révolutions pour les patineurs pré-novices, six révolutions pour les patineurs novices et huit révolutions pour les patineurs juniors et seniors en position de pirouette dos cambré).</p> <p><b>Pré-juvénile et juvénile : Toutes les pirouettes sont désignées de niveau I au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p> <p><b>Pré-novice et novice : Pour les pirouettes combinées avec changement de pied, deux positions de base sont obligatoires pour les niveaux 2 et 3 dans le programme court. Les trois positions de base sont obligatoires pour le niveau 4 dans le programme court et le programme libre.</b></p> <p><b>Junior et senior : Pour les pirouettes combinées avec changement de pied, les trois positions de base sont obligatoires pour les niveaux 2 à 4 dans le programme court et pour le niveau 4 dans le programme libre.</b></p> <p><b><u>Toute pirouette avec changement de pied ne peut comporter plus de trois traits saillants sur un pied.</u></b></p>
------------------------------	--

#### CLARIFICATIONS : NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE 2009/2010 POUR LE PATINAGE EN SIMPLE – PAS, ARABESQUES ET PIRouETTES

##### SÉQUENCES DE PAS

**Types de virages (exécutés sur un pied) :** virages trois, voltes, accolades, boucles, contre-trois et contre-accolades.

**Types de pas (exécutés sur un pied lorsque possible) :** pas piqués, chassés, mohawks, choctaws, courbes avec changement de carre, roulés croisés et pas courus.

**Variété simple :** La séquence doit comprendre au moins six virages et quatre pas; aucun de ces types ne peut être compté plus de deux fois.

**Variété :** La séquence doit comprendre au moins huit virages et quatre pas; aucun type ne peut être compté plus de deux fois.

**Complexité :** La séquence doit comprendre au moins cinq types différents de virages et trois types différents de pas, tous exécutés au moins une fois dans les deux directions.

##### SÉQUENCE DE PAS EN POSITION ARABESQUE

**Une arabesque** est une position au cours de laquelle une lame est posée sur la glace et la jambe libre (y compris le genou et le pied) est élevée plus haut que la hanche. Les positions arabesques sont classées selon la jambe de patinage (droite ou gauche), la carre (extérieure ou intérieure), la direction (avant ou arrière) et la position de la jambe libre (arrière, avant ou sur le côté). Le tracé de la séquence de pas en position arabesque est formé de diverses combinaisons de courbes. On ne tient compte que des trois premières positions exécutées dans la détermination des traits saillants de niveau. Le changement de pied et la position arabesque sans soutien doivent faire partie des trois premières positions pour qu'on en tienne compte. Si toutes ces positions sont soutenues par la main ou le bras, le niveau 1 au maximum sera attribué (mais le PÉ n'est pas restreint). Chaque position doit être conservée au moins trois secondes. Dans le programme court, l'arabesque ne recevra aucun niveau si elle n'est pas accompagnée d'un changement de pied (ce qui exige une arabesque de trois secondes avant et après le changement de pied).

**Les variantes difficiles** affectent la position centrale du corps et l'équilibre. Seules ces variantes peuvent accroître le niveau.

La seconde variante difficile est considérée comme un trait saillant de niveau seulement si elle est exécutée sur l'autre pied et si sa structure principale est très différente de la première variante. Exemples de variantes différentes : position Biellmann, position de la jambe libre élevée en avant, position de plongeon du haut du corps, position en anneau de la jambe libre, position entortillée du haut du corps, etc.

**Changement de position durant une arabesque** : Pour que les traits saillants de niveau soient attribués, les changements de carre et de la position de la jambe libre ou de la direction de patinage ne doivent pas être effectués en même temps. Durant le changement de carre, le patineur ne doit faire aucun mouvement. Toutefois, pour les trois secondes exigées dans la position arabesque avant et après le changement de carre, les variantes de cette position sont permises.

**Le changement de carre de l'arabesque** exige que le patineur conserve la position au moins trois secondes avant et après le changement de carre, et qu'il respecte une distance d'au plus un mètre pour le changement de carre.

## PIROUETTES

**Positions** : Il y a trois positions de base : arabesque (jambe libre derrière, le genou élevé au-dessus de la hanche. Les pirouettes dos cambré, en position Biellmann et autres variantes similaires sont encore considérées comme des positions debout), assise (la partie inférieure des fesses n'est pas plus haute que la partie supérieure du genou de la jambe traceuse, la partie supérieure de la jambe traceuse au moins parallèle à la glace), debout (toute position la jambe libre en extension complète ou presque complète, mais qui n'est pas une position arabesque) et les positions intermédiaires (toutes les autres positions).

**Pirouette combinée** : le nombre de révolutions en position intermédiaire est compté dans le nombre total de révolutions; les positions intermédiaires peuvent être considérées comme des variantes difficiles conformément à la définition de ces variantes, mais un changement de position ne peut être fait que d'une position de base à une autre position de base.

**Pirouette dans une position et pirouette sautée** : les positions intermédiaires sont permises et comptées dans le nombre total de révolutions exigé par les règlements, mais elles ne sont pas valides pour les traits saillants de niveau.

**Un changement de carre** dans une pirouette ne compte que s'il est fait dans une position de base (au moins deux révolutions sur chaque carre).

### Variantes de la pirouette :

**Simple** : Une variante simple de la position est un mouvement d'une partie du corps, de la jambe, du bras, de la main ou de la tête qui rehausse, mais qui ne change pas la position de base de la partie centrale du corps. Une variante simple n'accroît pas le niveau.

**Difficile** : Une variante difficile est un mouvement d'une partie du corps, de la jambe, du bras, de la main ou de la tête qui exige une plus grande force ou flexibilité et qui affecte l'équilibre de la partie centrale du corps. Seules ces variantes peuvent accroître le niveau d'une pirouette.

### Remarques :

- L'entrée arrière et la position Biellmann sont considérées comme des traits saillants qui peuvent accroître le niveau d'une seule pirouette, dans le programme court et le programme libre. Chaque trait saillant ne sera attribué qu'à la première pirouette qui présente ce trait saillant.
- Pour les positions arabesque, assise et dos cambré, une fois la position établie, l'augmentation évidente de la vitesse sera considérée comme une variante difficile.
- La position arabesque comprend la position du haut du corps tourné vers le haut dans un angle d'environ 180 degrés (position à l'envers).
- Toute pirouette accompagnée d'un saut évident dont l'appel et la réception sont exécutés sur le même pied (au moins deux révolutions avant et après le saut) est considérée comme une variante difficile.
- Pour que le trait saillant de niveau soit reconnu, l'entrée arrière exige au moins deux révolutions sur une carre arrière extérieure.

**Pirouette sur deux carres** : Pour que la pirouette sur deux carres soit considérée comme un trait saillant de niveau, elle doit comporter au moins deux révolutions complètes sur une carre suivies d'au moins deux révolutions complètes sur l'autre carre, dans la même position de base (assise, arabesque ou debout).

**Pirouettes dans les deux directions** : L'exécution des pirouettes dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse) qui se suivent immédiatement est un trait saillant additionnel pour tous les niveaux. Il faut toutefois trois révolutions au minimum dans chaque direction. La pirouette exécutée dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire) décrite ci-dessus est considérée comme une seule pirouette.

**Changement de pied** : **Simple** (ne peut pas accroître le niveau) : n'exige pas une grande force ni une grande habileté, par ex., un pas, un petit bond, un saut à partir d'une position debout ou vers la position debout. **Difficile** (peut accroître le niveau) : exige une grande force et une grande habileté, par ex., un saut évident ou une pointe arabe ou toute forme de « papillon » à partir d'une position assise ou arabesque directement à une position assise ou arabesque.

**Remarque** : Pour qu'on en tienne compte, le changement de pied dans une pirouette doit être précédé et suivi d'au moins trois révolutions.

**Pirouette sautée** : Dans le programme court, le « pas de côté » ne peut donner un niveau supérieur à 1 tandis que dans le programme libre, le pas de côté n'est pas considéré comme un trait saillant de niveau. Dans une pirouette sautée assise, « la réception sur le même pied que le pied de l'appel ou le changement de pied à la réception » est considéré comme un trait saillant de niveau seulement si la position assise est prise.

**PATINAGE CANADA – NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE 2009/2010 POUR LE  
PATINAGE EN COUPLE**

**EN VIGUEUR DU 1<sup>er</sup> JUILLET 2009 AU 30 JUIN 2010**

**Nombre de traits pour les niveaux : deux pour le niveau 2, trois pour le niveau 3, quatre pour le niveau 4**

<p><b>Levée vrillée</b></p>	<p>1) Position d'écart de la patineuse (chaque jambe dans un angle d'au moins 45 degrés par rapport à l'axe du corps) 2) Saisir la patineuse par le côté de la taille, sans que sa ou ses mains, son ou ses bras <u>ou toute autre partie du haut du corps</u> touchent le patineur. 3) Position de la patineuse dans les airs, le ou les bras élevés au-dessus de la tête (au moins une révolution complète). 4) Appel difficile (pas ou mouvements de patinage exécutés par les deux partenaires immédiatement avant l'appel). <b>Juvenile : Toutes les levées vrillées sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>
<p><b>Levée</b></p>	<p>1) Variante difficile (simple pour les patineurs juniors) de l'appel. 2) Un changement de prise ou de position de la patineuse ou les deux (une révolution avant et après le changement; compte deux fois s'il est répété). 3) Variante difficile de la patineuse (une révolution complète). 4) Porté difficile (simple pour les patineurs juniors) (pas pour le programme court). 5) Prise difficile de l'homme par une main (voir les précisions à la page 4 pour les répétitions). 6) Variante difficile de la réception (simple pour les patineurs juniors). 7) Changement de la direction de la rotation par l'homme (une révolution avant et après le changement). <b>Pré-juvenile et juvenile : Toutes les levées sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>
<p><b>Séquence de pas</b></p>	<p>1) Variété simple (niveau 2), variété (niveaux 3 et 4) des virages et des pas des deux partenaires du début à la fin de la séquence (<b>obligatoire</b>). 2) Rotations (virages et pas) dans une ou l'autre direction (à gauche et à droite) accompagnées d'une rotation complète du corps et couvrant au moins le tiers du tracé au total dans chaque direction de la rotation. 3) Utilisation modérée (complète pour le niveau 4) de mouvements du haut du corps. 4) Changements de position (les patineurs se croisant au moins deux fois pendant les pas et les virages) pour au moins le tiers de la séquence. 5) Les patineurs ne se séparent pas tout le temps (ils restent dans la même position; les changements de prise sont permis). <b>Pré-juvenile et juvenile : Toutes les séquences de pas sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>
<p><b>Séquence de pas en position arabesque</b></p>	<p><b>Arabesques des deux partenaires, avant et arrière, intérieures et extérieures, obligatoires pour les niveaux 3 et 4</b> 1) Une variante difficile des positions des deux partenaires, <u>en même temps</u>. 2) Une variante difficile sur un pied différent (de chaque partenaire) exécutée par les deux <u>en même temps</u>. 3) Changement de carre des deux partenaires, en position arabesque. 4) Changement sans soutien de la position de la jambe libre ou de la direction par les deux partenaires en position arabesque (trois secondes avant et après le changement). 5) Jambe libre en position d'écart total d'un ou des deux partenaires, tenue possible par un ou les deux bras possible. 6) Variante difficile de la position d'un partenaire (le second partenaire prend la position de grand aigle, de tir au canard ou une autre position similaire). 7) Maintien de la position arabesque durant six secondes ou plus, sans changement de position ou variante de la position. <b>Pré-juvenile et juvenile : Toutes les séquences en position arabesque sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>
<p><b>Spirale de la mort</b></p>	<p>1) Entrée ou sortie ou les deux difficiles (<u>immédiatement avant la spirale de la mort</u>). 2) Changement de la prise par le bras de la femme <u>ou de l'homme ou des deux</u> (une révolution dans chaque prise). 3) Variante difficile de la position de la femme durant la spirale de la mort (au moins une révolution complète dans cette variante). 4) <u>Révolutions additionnelles de l'homme en position basse de pivot après la première révolution (compte autant de fois que le nombre de répétitions)</u>. 5) <u>Révolution ou révolutions additionnelles de la femme en position de spirale de la mort après la première révolution (compte une seule fois)</u>. <b>Pré-juvenile et juvenile : Toutes les spirales de la mort sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu'elles contiennent.</b></p>

<b>Pirouette individuelle</b>	<p>1) Une variante difficile dans une position de base (pour les pirouettes combinées seulement) ou une position intermédiaire.</p> <p>2) Une autre variante difficile dans une position de base, soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une pirouette dans une position sans changement de pied – différente de la première;</li> <li>• toutes les autres pirouettes – sur l’autre pied ou dans une autre position que la première ou les deux.</li> </ul> <p>3) Entrée sautée ou arrière.</p> <p>4) Les trois positions de base sur un pied (compte deux fois si exécutées sur chaque pied).</p> <p>5) Changement évident de carre dans la même position de base (compte une seule fois pour n’importe quelle pirouette).</p> <p>6) Deux changements de pied (pas pour le programme court)</p> <p>7) Les deux directions se suivent immédiatement.</p> <p>8) Au moins six révolutions, sans changement de position ou variation, de pied et de carre (arabesque, assise, dos cambré ou pirouette debout difficile).</p> <p><b>Pré-juvénile et juvénile : Toutes les pirouettes sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits qu’elles contiennent.</b></p> <p><b>Dans toute pirouette avec changement de pied, le nombre maximal de traits saillants sur un pied est de trois.</b></p>
<b>Pirouette en couple</b>	<p>1) Deux changements de position par les deux partenaires.</p> <p>2) Un ou des changements additionnels de la position de base des deux partenaires après les deux changements exigés ci-dessus.</p> <p>3) Trois variantes difficiles des positions des partenaires, dont une qui peut être une position intermédiaire (chaque variante de chaque partenaire est comptée séparément).</p> <p>4) Variation ou variations additionnelles difficiles des positions des partenaires après les trois variantes exigées ci-dessus.</p> <p>5) Entrée d’une carre arrière, extérieure ou intérieure.</p> <p>6) Les deux directions se suivent immédiatement.</p> <p>7) Au moins six révolutions sans changement de position ou variation ou de pied (<u>arabesque, assise ou position debout difficile</u>).</p> <p><b>Pré-juvénile et juvénile : Toutes les pirouettes en couple sont désignées de niveau 1 au maximum, peu importe les traits saillants qu’elles contiennent.</b></p>

#### CLARIFICATIONS CONCERNANT LES NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE 2009/2010 POUR LE PATINAGE EN COUPLE

##### LEVÉES

##### Définition des portés et des prises à une main :

<b>De base : Prises</b>	Main dans la main, main à la hanche, main à la taille et main sous l’aisselle.
<b>Positions</b>	Debout (le haut du corps de la femme est vertical), en étoile (la femme est en position de côté, le haut du corps parallèle à la glace) et à l’horizontale (la position de la femme est à plat, orientée vers le haut ou le bas, le haut du corps parallèle à la glace).
<b>Porté</b>	Porté à deux mains, durée maximale de trois secondes, sans révolution de l’homme.
<b>Simple : Appel</b>	Comprend, sans s’y limiter, un changement de prise par la main lors de l’ascension de la levée.
<b>Réception</b>	Pied de réception différent, changement de prise lors de la descente.
<b>Porté</b>	Durée minimale de trois secondes.
<b>Difficile : Appel</b>	Comprend, sans s’y limiter : un appel de saut périlleux, une levée de danse qui est suivie immédiatement d’un appel de levée en couple sans que la patineuse touche la glace entre les deux levées, un appel d’une main, un grand aigle par un ou les deux partenaires à titre de courbe d’entrée.
<b>Réception</b>	Variante de la réception difficile qui comprend, sans s’y limiter : sauts périlleux, variante des prises, positions ou direction ou les deux du partenaire lors de la réception, réception d’une main et position de grand aigle de l’homme durant la descente.
<b>Porté</b>	Comprend au moins un des traits saillants suivants : durant la levée, l’homme patine sur un pied pendant au moins trois secondes ou tient la partenaire par un bras ou exécute des croisés, un grand aigle ou un mouvement similaire.
<b>Position</b>	Un mouvement de la ou des jambes, du ou des bras ou du haut du corps qui exige une plus grande force ou flexibilité et qui peut affecter l’équilibre de la partie centrale du corps. Seules ces variantes peuvent accroître le niveau.
<b>Prise par une main</b>	Au moins une révolution complète dans cette prise. Dans le programme court – la rotation de l’homme qui utilise une prise d’une main est comptée deux fois au plus. Dans le programme libre, la rotation de l’homme qui utilise une prise d’une main peut être comptée trois fois pour une seule levée (la première qui contient trois révolutions en prise par une main). Toutes les autres levées dans le programme libre ne peuvent contenir plus de deux traits saillants de niveau pour la prise d’une main.

**Le changement de la prise ou de la position de la femme exige** une révolution complète avant et après le changement. Si le changement de prise et le changement de position de la femme ont lieu en même temps, un seul trait saillant de niveau sera accordé.

**Types de virages (exécutés sur un pied) :** Virages trois, voltes, accolade, boucles, contre-trois et contre-accolades.

**Types de pas (exécutés sur un pied lorsque possible) :** Pas piqués, chassés, mohawks, choctaws, courbes avec changement de carre, roulés croisés et pas courus.

**Variété simple :** La séquence doit comprendre au moins six virages et quatre pas; aucun type ne peut être compté plus de deux fois.

**Variété :** La séquence doit comprendre au moins huit virages et quatre pas; aucun type ne peut être compté plus de deux fois.

### SÉQUENCES DE PAS EN POSITION ARABESQUE

Les positions arabesques sont classées selon la jambe de patinage (droite ou gauche), la carre (extérieure ou intérieure), la direction (avant ou arrière) et la position de la jambe libre (arrière, avant ou sur le côté). Le tracé de la séquence de pas en position arabesque est formé de diverses combinaisons de courbes (sur les carres – la position arabesque en ligne droite n'est pas jugée ni comptée dans le nombre de positions). On ne tient compte que des trois premières positions exécutées dans la détermination des traits saillants de niveau. Le changement de pied et la position arabesque sans soutien doivent faire partie des trois premières positions pour qu'on tienne compte de cette arabesque. Si toutes ces positions sont soutenues de la main ou du bras ou si, dans le programme court, il n'y a pas de changement de carre par les deux partenaires (une position arabesque avant et une position arabesque après le changement de carre, de trois secondes) le niveau 1 au maximum sera attribué (mais le PÉ n'est pas restreint). Chaque position doit être conservée au moins trois secondes.

**Variante simple :** Une position arabesque accompagnée de mouvements limités de la jambe ou du bras (qui n'affectent pas la position centrale du corps et indépendamment de la carre de patinage ou de la direction). Une variante simple n'accroît pas le niveau.

**Variante difficile :** Elle affecte la partie centrale du corps et l'équilibre. Seule cette variante peut accroître le niveau.

**Le changement de carre** exige que la position arabesque soit conservée au moins trois secondes avant et après le changement de carre et que la distance d'au plus un mètre pour le changement de carre soit respecté.

### PIROUETTES

**Positions :** Il y a trois positions de base : arabesque (jambe libre derrière, le genou élevé au-dessus de la hanche; les pirouettes dos cambré, en position Biellmann et autres variantes similaires sont encore considérées comme des positions debout), assise (la partie inférieure des fesses pas plus haute que la partie supérieure du genou de la jambe traceuse, la partie supérieure de la jambe traceuse au moins parallèle à la glace), debout (toute position la jambe libre en extension complète ou presque complète, mais qui n'est pas une position arabesque) et les positions intermédiaires (toutes les autres positions). Si au cours d'une pirouette assise en couple la jambe libre de la femme est derrière et la jambe libre de l'homme est devant, on considère que la femme a pris la position assise de base si sa jambe traceuse est fléchie dans un angle d'au moins 90 degrés, peu importe la position des fesses.

**Pirouettes combinées individuelles et en couple :** Le nombre de révolutions dans la position intermédiaire est compté dans le nombre total de révolutions; les positions intermédiaires peuvent être considérées comme des variantes difficiles, conformément à leur définition, mais un changement de position ne peut être fait que d'une position de base à une autre position de base.

**Pirouette dans une position et pirouette sautée :** les positions intermédiaires sont permises et comptées dans le nombre total de révolutions exigé par les règlements, mais elles ne sont pas valides pour les traits saillants des niveaux. Dans toute pirouette, le changement de carre ne peut être compté que s'il est fait dans la même position de base.

**Définition des variantes de pirouette** (les commentaires s'adressent aux deux partenaires) **Simple :** Un mouvement de la jambe, du bras, de la main ou de la tête qui rehausse la pirouette, mais qui ne change pas la position de base de la partie centrale du corps. Une variante simple n'accroît pas le niveau de difficulté. **Difficile :** Un mouvement de la jambe, du bras, de la main ou de la tête qui exige une plus grande force ou flexibilité et qui peut affecter l'équilibre de la partie centrale du corps. Seules ces variantes peuvent accroître le niveau.

**Pirouette dans les deux directions :** L'exécution des pirouettes dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse) qui se suivent immédiatement est un trait saillant additionnel pour chaque pirouette exécutée. Il faut toutefois que cette pirouette compte trois révolutions au minimum dans chaque direction. Dans le programme libre, si le changement de direction est effectué en même temps que le second changement de pied, un seul trait saillant de niveau sera accordé. La pirouette exécutée dans les deux directions (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire) décrite ci-dessus est considérée comme une seule pirouette. Pour être considérée comme un trait saillant de niveau, **l'entrée arrière** dans une pirouette individuelle exige l'exécution d'au moins deux révolutions sur une carre arrière extérieure par chaque partenaire. Pour être considérée comme un trait saillant de niveau, **l'entrée d'une carre arrière extérieure ou intérieure** dans une pirouette en couple exige l'exécution par chaque partenaire d'au moins deux révolutions sur la carre arrière, extérieure ou intérieure.

### SPIRALE DE LA MORT

**Définition :** Position de la femme : pour la spirale de la mort intérieure, la hanche la plus basse ou les fesses et la tête ne doivent pas être élevées au-dessus du genou traceur; pour la spirale de la mort extérieure – la tête ne doit pas être plus élevée que le genou traceur et la ligne du corps entre le genou traceur et la tête devrait être plate ou légèrement cambrée. Toute partie de la spirale de la mort au cours de laquelle la patineuse prend une position plus élevée n'est pas valide pour les traits saillants de niveau. Position de l'homme : le patineur doit rester en position basse de pivot durant au moins une révolution complète (c'est-à-dire les fesses ne sont pas plus haut que le genou du pied de pivot). Le niveau d'une spirale de la mort qui n'effectue pas une révolution complète dans la position décrite pour l'homme et la position simultanée de la femme ne peut pas être supérieur à 1. Un changement de prise par le bras de la patineuse ou du patineur exige d'être précédé et suivi d'une révolution complète dans la position de spirale de la mort. Toutefois, si les deux partenaires changent de bras en même temps, un seul trait saillant de niveau sera accordé.

**Entrée et sortie difficiles :** Un ou les deux patineurs doivent prendre des positions qui affectent la partie centrale du corps et l'équilibre lors de la courbe d'entrée. Seules ces positions sont considérées dans les traits saillants de niveau. Exemple d'une sortie difficile : la patineuse sort en exécutant immédiatement après une levée (de danse ou autre) ou un saut.

**L'entrée commence** au début de la courbe d'entrée lorsque un ou les deux partenaires sont déjà sur un pied, sur la carre de la spirale de la mort.

**La sortie est amorcée** lorsque l'homme commence à fléchir le coude du bras « de soutien » et **se termine** quand la femme prend la position verticale.