



INVITATION SOUVENIR GUY-SCOTT 2008

No DE SANCTION : IR-08-063

Les 28, 29 et 30 NOVEMBRE 2008

Annonce

Le CP Châteauguay annonce la 19ième édition de la compétition **Invitation Souvenir Guy-Scott 2008**

Cette compétition s'adresse uniquement aux patineurs admissibles, membres en règle de Patinage Canada et dont le club d'appartenance est situé dans une des régions suivantes :

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) Sud-Ouest | 6) Montréal-Concordia |
| 2) Bourrassa | 7) Mauricie |
| 3) Lac St-Louis | 8) Outaouais |
| 4) Lanaudière | 9) Rive-Sud |
| 5) Richelieu-Yamaska | |

Comité Organisateur

Présidente comité organisateur :	Rosanna Paoliello	Tél. (450) 699-8779
Courriel :	rosannapaoliello@yahoo.ca	
Président de la compétition :	Serge Scott	Tél: (450) 542-5088
Courriel :	competitionguyscott@gmail.com	
Représentante technique :	Claudette Demers	
Contrôleur en chef :	Barbara Blatherwick	
Contrôleur d'ordinateur :	Judith Shea'Hamelin	

Cette compétition est sanctionnée par Patinage Canada et est assujettie aux règlements de cette association.

Hôte

CP Châteauguay
75 rue Maple, Châteauguay

Endroit de la compétition

Aréna Guy-Scott
75 rue Maple
Châteauguay, Québec
J3J 3P9

Dimension de la patinoire

La dimension de la surface glacée est de **85' X 185'**

Responsabilités

Patinage Canada, La Fédération et le comité des clubs hôtes n'assument aucune responsabilité pour les dommages ou blessures subis par les patineurs. Comme condition et en considération de leur participation, tous les concurrents ainsi que leurs parents ou tuteurs acceptent d'assumer tous les risques de blessures ou de dommages à la personne ou à la propriété de la compétition, et renoncent à toute réclamation contre les officiels, Patinage Canada, la Fédération et les clubs hôtes ; l'inscription n'est acceptée qu'à cette condition.

Conduite des concurrents

- 1) Les concurrents sont tenus d'obéir implicitement aux instructions des officiels chargés de la compétition.
- 2) Tout concurrent qui, directement ou indirectement, s'exprime de façon inconvenante à l'endroit des officiels ou de leurs décisions ou quant aux notes des juges, peut-être suspendu et/ou exclu de toute compétition subséquente.

Restrictions

Le comité se réserve le droit de limiter le nombre de participants dans chacune des catégories. Sa décision sera sans appel.

Inscriptions

Un formulaire d'inscription dûment complété et signé doit être soumis pour chaque patineur désirant s'inscrire à une ou plusieurs catégories. Aussi, les équipes devront compléter les formulaires prévus à cette fin. Les formulaires ainsi que le paiement complet des droits d'inscription devront être oblitérés **AU PLUS TARD LE 24 octobre 2008** à l'adresse suivante :

Invitation Souvenir Guy-Scott 2007
141 Edison
Châteauguay, Qc
J6K 4B6

Les inscriptions présentées après la date limite fixée dans l'avis de compétition ne peuvent être acceptées qu'au choix du comité chargé de la compétition.

Prix

Des médailles seront remises aux trois (3) premiers de chaque catégorie en conformité avec le règlement. Lorsqu'il n'y a que 2 participants à une épreuve, ces patineurs recevront un prix.

Horaire de la compétition

Un horaire provisoire peut être disponible sur Internet à l'adresse www.patinsudouest.com et envoyer par courriel après la date limite des inscriptions.

Formation des groupes

- **Les groupes de patineurs des catégories compétition** : selon les règlements de Patinage Canada
- **Les groupes de patineurs des catégories «STAR», «Débutant, Intermédiaire et Sans limite»** : si le nombre de participants permet plus d'un groupe, la répartition se fera par âge et ce, pour toutes les compétitions invitations.

Restaurant

Il y aura un casse-croûte à l'aréna qui sera ouvert durant la compétition.

Vidéo

Il y aura un service de vidéo sur place de disponible.

Hébergement

HÔTEL OFFICIEL

Motel Le Rustik

57 Boulevard St-Jean-Baptiste
Châteauguay, Québec
J6J 3H5
450-691-3100

CATÉGORIES PATINEURS DE COMPÉTITION

Pour toutes les catégories les patineurs doivent être des personnes admissibles selon les règlements de Patinage Canada. **Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans une catégorie compétitive et une catégorie STAR pour la même discipline (ex. en simple) lors de la même compétition.**

Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure. Ils ne sont pas obligés d'avoir réussi le test requis.

PATINEURS EN SIMPLE

Le contenu des catégories **dames** et **messieurs** pour :

NOVICE selon le règlement de Patinage Canada 5000 (B) (1.3) (3a)
Programme sur musique selon les règlements de Patinage Canada

Programme court : 2 min 15 sec. maximum
Programme libre : Dames : 3 min. ± 10 sec. Messieurs: 3 min. 30 sec. ± 10 sec.

PRÉ-NOVICE selon le règlement de Patinage Canada 5000 (B) (1.3) (2a)
Programme sur musique selon les règlements de Patinage Canada

Programme court : 2 min. 15 sec maximum
Programme libre : Dames et Messieurs 3 min. ± 10 sec.

JUVÉNILE selon les règlements de Patinage Canada 5000 (B) (1.3) (1a)
Programme sur musique selon les règlements de Patinage Canada

Dames : Âgé de moins de 12 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition
Messieurs : Âgé de moins de 13 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition

Programme libre : Dames & Messieurs 2 min 30 sec. ± 10 sec.

PRÉ-JUVÉNILE : test préliminaire de style libre réussi au complet

Dames : Ne pas avoir atteint 11 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition
Messieurs : Ne pas avoir atteint 12 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition

Programme libre : Dames et Messieurs 2 min. 30 sec. ± 10 sec

CATÉGORIES PATINEURS DE COMPÉTITION (suite)

CATÉGORIES SANS-LIMITE : se référer au contenu du programme équilibré du Pré-Juvenile de Patinage Canada

Aucune restriction de test.

Catégories pour **Dames** et **Messieurs**

SANS LIMITE 6 ANS

Être âgé de moins de 7 ans à la date limite d'inscription à la compétition

Programme en musique : Dames et Messieurs 2 min.. ± 10 sec.

SANS LIMITE 7 ANS

Être âgé de moins de 8 ans à la date limite d'inscription à la compétition

Programme en musique : Dames et Messieurs 2 min.. ± 10 sec.

SANS LIMITE 8 ANS

Être âgé de moins de 9 ans à la date limite d'inscription à la compétition

Programme en musique : Dames et Messieurs 2 min.. ± 10 sec.

CATÉGORIES OFFICIELLES PATINAGE STAR

Pour toutes les catégories les patineurs doivent être des personnes admissibles selon les règlements de Patinage Canada.

Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure. Ils ne sont pas obligés d'avoir réussi le test requis.

Les patineurs qui ont un test de compétition mais qui n'ont pas participé aux «Championnats de Section» de l'année courante (1er Juillet au 30 juin) peuvent participer à ces événements.

Ces événements ne sont pas ouverts aux patineurs qui sont inscrits aux «Championnats de Section» de l'année courante (1er juillet au 30 juin) .

PATINAGE EN SIMPLE

Débutant

Ne pas avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre

Programme libre : 1 minute . (± 10 secondes) Dames et Messieurs

Éléments prescrits :

- Saut de valse
- Un saut parmi : salchow, boucle piquée (toe loop), boucle (loop)
- Une combinaison de deux sauts parmi : salchow et/ou boucle piquée (toe loop) et/ou boucle (loop)
- Une pirouette : une position de base sans changement de pieds
- Une séquence de pas
- Un minimum de un mouvement de transition

Pré-préliminaire

Ne pas avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre

Programme libre : 1 minute 30 sec. (± 10 secondes) Dames et Messieurs

Intermédiaire

Avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre, mais ne pas avoir complété le test junior bronze de style libre

Programme libre : 2 minutes (± 10 secondes) Dames et Messieurs

- Contenu du programme équilibré du Préliminaire
- Le saut Axel est permis, mais aucun double saut

CATÉGORIES OFFICIELLES PATINAGE STAR (suite)

Préliminaire

Avoir réussi le test préliminaire de style libre, mais ne pas avoir complété le test junior bronze de style libre

Programme libre : 2 minutes (\pm 10 secondes)

Dames et Messieurs

Junior Bronze

Avoir réussi le test junior bronze de style libre, mais ne pas avoir complété le test senior bronze de style libre

Programme libre : 2 min. 30 sec. (\pm 10 secondes)

Dames et Messieurs

Senior Bronze

Avoir réussi le test senior bronze de style libre, mais ne pas avoir complété le test junior argent de style libre

Programme libre : 3 minutes (\pm 10 secondes)

Dames et Messieurs

Junior Argent

Avoir réussi le test junior argent de style libre, mais ne pas avoir complété le test senior argent de style libre

Programme libre : 3.min. 30 sec. (\pm 10 secondes)

Dames et Messieurs

Senior Argent

Avoir réussi le test senior argent de style libre, mais ne pas avoir complété le test or de style libre

Programme libre : 3 min. 30 sec. (\pm 10 secondes)

Dames et Messieurs

Or

Avoir réussi le test or de style libre

Programme libre : Dames 3 min. 30 sec. (\pm 10 secondes)
Messieurs 4 minutes (\pm 10 secondes)

ÉQUIPES

ÉLÉMENTS IMPOSÉS SANS MUSIQUE

CATÉGORIES CRITÈRES ET ÉLÉMENTS (Équipe)

Équipe Pré-préliminaire Aucun test de style libre réussi

1. Boucle-Boucle piquée (Loop-Toe loop)
2. Pirouette arrière debout (Back spin), 3 rotations minimum
3. Flip
4. Pirouette assise (sit spin), 3 rotations minimum
5. Combinaison de 2 sauts au choix

Équipe Préliminaire Test préliminaire de style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Flip
2. Pirouette arrière debout (Back spin) minimum 3 rotations
3. Lutz-Boucle (Lutz-Loop)
4. Pirouette arabesque assise (camel sit spin), minimum 4 rotations
5. Combinaison de 2 sauts au choix

Équipe Junior Bronze Test junior bronze de style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Axel-Boucle (Axel-Loop)
2. Pirouette arabesque-changement de pied-assise (camel change sit) minimum 4 rotations sur chaque pied
3. Double Salchow
4. Arabesque avant sur une courbe
5. Combinaison de 2 sauts comprenant au moins un saut double

Équipe Senior Bronze Test senior bronze de style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Double Boucle piquée (Double Toe Loop)
2. Pirouette dos cambré ou latérale (layback), minimum 4 rotations
3. Double Boucle (Double Loop)
4. Pirouette arabesque sautée (flying camel) minimum 4 rotations
5. Combinaison de 2 sauts comprenant au moins un saut double

**Équipe Junior Argent
Senior Argent/Or** Test junior argent, senior argent ou or de style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Double Boucle (Double Loop)
2. Pirouette arabesque sautée (flying camel) minimum 5 rotations
3. Double flip
4. Combinaison de pirouettes incluant 3 positions et un changement de pied, minimum 8 rotations
5. Combinaison de 2 sauts doubles au choix

CATÉGORIES ÉLÉMENTS IMPOSÉS SANS MUSIQUE

Note: Ces catégories seront jugées comme les éléments des équipes

1. Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure. Ils ne sont pas obligés d'avoir réussi le test
2. Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans une catégorie inférieure
3. Aucune limite d'âge pour toutes les catégories
4. Les patineurs d'une même catégorie sont disposés autour de la patinoire dans l'ordre de départ
5. Une période d'échauffement d'une minute pour le « stroking » uniquement est accordée et par la suite, une période d'échauffement d'une minute est allouée pour chaque élément
6. Il y a 5 éléments à exécuter, chacun des éléments sera exécuté à 2 reprises et seulement la meilleure performance sera retenue
7. Les éléments seront exécutés dans l'ordre annoncé dans cet avis

- Dames
- Aucune limite d'âge

CATÉGORIES CRITÈRES ET ÉLÉMENTS

Éléments Pré-préliminaire Aucun test de style libre réussi

1. Salchow-Boucle piquée (Salchow-Toe Loop)
2. Arabesque avant
3. Boucle (Loop)
4. Pirouette assise (sit spin), minimum 2 rotations
5. Combinaison de 2 sauts au choix

Éléments Préliminaire Test Préliminaire style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Boucle-Boucle piquée (Loop-Toe Loop)
2. Pirouette arabesque (camel spin), minimum de 3 rotations
3. Lutz
4. Pirouette assise (sit spin), minimum 3 rotations
5. Combinaison de 2 sauts au choix

Éléments Junior Bronze Test Junior Bronze style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Flip
2. Pirouette arabesque assise (camel sit spin), minimum de 3 rotations dans chaque position
3. Lutz -Boucle (Lutz -Loop)
4. Pirouette assise-changement de pied-assise (sit change sit spin) minimum de 3 rotations sur chaque pied
5. Combinaison de 2 sauts au choix

CATÉGORIES ÉLÉMENTS IMPOSÉS SANS MUSIQUE (suite)

Éléments Senior Bronze Test Senior Bronze style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Axel-Boucle piquée (Axel-Toe Loop)
2. Pirouette arabesque-changement de pied-assise (camel change sit spin), minimum de 3 rotations sur chaque pied
3. Double Salchow
4. Pirouette arabesque sautée (flying camel spin), minimum 3 rotations
5. Combinaison de 2 sauts au choix

Éléments Junior Argent Test Junior Argent style libre partie 1 (éléments) réussie

1. Double Boucle piquée (Double Toe-Loop)
2. Pirouette arabesque sautée (flying camel spin), minimum 5 rotations
3. Double Boucle (Double Loop)
4. Pirouette arabesque-dos cambrée, changement de pied assise, (camel-layback change sit spin), minimum de 4 rotations sur chaque pied
5. Combinaison de 2 sauts au choix comprenant au moins un saut double

ÉPREUVES DES HABILÉTÉS DE PATINAGE

Préliminaire

Test préliminaire des habiletés de patinage sans avoir complété le test junior bronze des habiletés de patinage.

Exécution de deux exercices du test junior bronze des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici les exercices à exécuter :

Exercice B : Cercles intensifs du test Junior bronze
Exercice C : Trois avec changement

Junior Bronze

Test junior bronze des habiletés de patinage sans avoir complété le test senior bronze des habiletés de patinage.

Exécution de deux exercices du test senior bronze des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici les exercices à exécuter :

Exercice B : Cercles intensifs du test Senior bronze
Exercice C : Exercice extensif du Senior bronze

Senior Bronze

Test senior bronze des habiletés de patinage sans avoir complété le test junior argent des habiletés de patinage.

Exécution de deux exercices du test junior argent des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici les exercices à exécuter :

Exercice B : Serpents et échelles
Exercice C : Choctaws sautés

ÉPREUVES DES HABILITÉS DE PATINAGE (suite)

Junior Argent

Test junior argent des habiletés de patinage sans avoir complété le test senior argent des habiletés de patinage.

Exécution de deux exercices du test senior argent des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici les exercices à exécuter :

Exercice B : Trois et accolades sur plusieurs cercles

Exercice C : Exercice extensif Senior argent

Senior Argent

Test senior argent des habiletés de patinage sans avoir complété le test or des habiletés de patinage.

Exécution de deux exercices du test or des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici les exercices à exécuter :

Exercice B : Double trois et mohawks sur plusieurs cercles

Exercice C : Exercice extensif Or

Or

Test or des habiletés de patinage.

Exécution d'un exercice du test or des habiletés de patinage. Tous les patineurs doivent faire la même habileté de patinage lors de l'événement. Voici l'exercice à exécuter :

Exercice B : Double trois et mohawks sur plusieurs cercles

Exercice créatif : Les patineurs doivent exécuter un « Exercice créatif ». Voir la description de l'exercice dans le Manuel technique de Patinage Canada.

ÉPREUVE D'INTERPRÉTATION

Voir le manuel technique de Patinage Canada, section C : tests d'interprétation

Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure. Ils ne sont pas obligés d'avoir réussi le test requis. (Règlement de Patinage Canada)

SIMPLE

- **Aucune limite d'âge**
- **La musique avec paroles est permise**
- **La durée du programme est d'au moins 2 minutes et au plus 3 minutes (±10 sec.)**

CATÉGORIES DAMES

Initiation	Aucun test d'interprétation réussi
Introduction	Doit avoir réussi le test certificat introduction en interprétation
Bronze	Doit avoir réussi le test certificat bronze en interprétation
Argent	Doit avoir réussi le test certificat argent en interprétation
Or	Doit avoir réussi le test certificat or en interprétation

CATÉGORIES MULTI-STAR

Catégories Dames

MULTI-STAR 1

Avoir réussi un des tests suivants : le test préliminaire de style libre mais pas plus, le test préliminaire des habiletés ou le test introduction d'interprétation (artistique)

L'épreuve se compose de deux parties :

- Un programme créatif, durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec., créé au son d'une musique (avec ou sans parole) avec 112 temps par minute. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

- Deux (2) mouvements de transition
 - Une (1) séquence de pas (patron au choix) contenant des virages trois avant et des mohawks
 - Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres)
- Un programme libre, durée de 2,0 minutes \pm 10 sec. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

Voir programme équilibré de Patinage Canada <<Préliminaire>>

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement aux critères énoncés ci-dessus.
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance

CATÉGORIES MULTI-STAR (suite)

MULTI-STAR 2

Avoir réussi un des tests suivants : le test junior bronze de style libre mais pas plus, le test junior bronze des habiletés ou le test introduction d'interprétation (artistique).

L'épreuve se compose de deux parties :

- Un programme créatif, durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec., créé au son d'une musique (avec ou sans parole) avec 112 temps par minute. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

- Deux (2) mouvements de transition de nature différente
- Deux (2) séquences de pas. Une des séquences doit être circulaire. Une des séquences doit contenir des virages trois arrière et des changements de carres
- Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres)
-
- Un programme libre, durée de 2,0 minutes 30 sec. \pm 10 sec. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

Voir programme équilibré de Patinage Canada <<Junior Bronze>>

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement aux critères énoncés ci-dessus.
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance.

CATÉGORIES MULTI-STAR (suite)

MULTI-STAR 3

Avoir réussi un des tests suivants : le test senior bronze de style libre mais pas plus, le test senior bronze des habiletés ou le test bronze d'interprétation (artistique)

L'épreuve se compose de deux parties :

- Un programme créatif, durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec., créé au son d'une musique (avec ou sans parole) avec 112 temps par minute. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

- Trois (3) mouvements de transition dont deux (2) de nature différente. Un des mouvements de transition doit être un pivot
 - Deux (2) séquences de pas. Une des séquences doit être circulaire et l'autre en serpent. Une des séquences doit contenir des accolades avant contenir des virages trois arrière et des changements de carres
 - Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres)
- Un programme libre, durée de 3,0 minutes \pm 10 sec. Facteur 1.0 (50%)

Contenu du programme permis :

Voir programme équilibré de Patinage Canada <<Senior Bronze>>

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement aux critères énoncés ci-dessus
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance.

CATÉGORIES TRIATHLON

Les épreuves décrites sont exécutées dans l'ordre indiqué.

Triathlon Bronze

Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test junior argent de style libre, le test junior argent des habiletés ou le test bronze d'interprétation

Le triathlon bronze se compose de trois parties :

- Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres ou en annexe ci-joint) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme d'interprétation (durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec.) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme libre (3 minutes 30 sec. \pm 10 sec) Facteur 1.0 (33%)

Triathlon Argent

Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test senior argent de style libre, le test senior argent des habiletés ou le test argent d'interprétation.

Le triathlon argent se compose de trois parties :

- Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres ou en annexe ci-joint) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme d'interprétation (durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec.) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme libre (3 minutes 30 sec. \pm 10 sec) Facteur 1.0 (33%)

Triathlon Or

Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test or de style libre, le test or des habiletés ou le test or d'interprétation.

Le triathlon argent se compose de trois parties :

- Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la Section Connexion des membres ou en annexe ci-joint) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme d'interprétation (durée de 2,0 à 3,0 minutes \pm 10 sec.) Facteur 1.0 (33%)
- Un programme libre (3 minutes 30 sec. \pm 10 sec) pour les dames et de (4 minutes \pm 10 sec) pour les messieurs Facteur 1.0 (33%)

CATÉGORIES PATINAGE PLUS

SOLO AVEC MUSIQUE

GROUPE doit patiner sur une glace patinage plus **seulement**; plus d'un patineur avec un entraîneur professionnel.

- **Catégories Dames et Catégories Messieurs**
- **Aucune limite d'âge pour toutes les catégories**
- **Durée du programme : 1 minute**

▪ *Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme. Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement à cet énoncé.*

CATÉGORIES CRITÈRES ET ÉLÉMENTS

Étape 1 Avoir réussi l'étape 1 mais pas plus

1. Marche avant (marche du canard)
2. Marche arrière (8 pas)
3. Marcher en rond sur place (pirouette)
4. Saut : 2 pieds sur place
5. Équilibre sur 1 pied en patinage avant

Étape 2 Avoir réussi l'étape 2 mais pas plus

1. Séq. Poussées et glisse continu avant (8 poussées fortes)
2. Glissés avant en position demi-assise
3. Pirouettes : 2 pieds
4. Saut : 2 pieds pendant un glissé avant
5. Équilibre sur 1 pied en patinage arrière

Étape 3 Avoir réussi l'étape 3 mais pas plus

1. Slalom avant (2 pieds et 1 pied)
2. Séq. Poussés et glisse continus arrière (min. huit poussés fortes)
3. Pirouette : 2 pieds en alternant les pieds
4. Saut : 2 pieds en déplacement arrière
5. Spirale avant

Étape 4 Avoir réussi l'étape 4 mais pas plus

1. Slalom arrière (2 pieds à 1 pied)
2. Virage : d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
3. Pirouette : avant sur 1 pied (1 révolution)
4. Saut : d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
5. Spirale arrière

CATÉGORIES PATINAGE PLUS (suite)

Étape 5

Avoir réussi l'étape 5 mais pas plus

1. Croisés avant sur la figure 8
2. Pirouette : avant sur 1 pied (plus d'une rév.)
3. Pirouette : arrière sur 1 pied (1 révolution)
4. Saut : 1 pied d'avant en arrière
5. Saut de lapin

Étape 6 et 7

Avoir réussi l'étape 6 mais pas plus que l'étape 7

1. Croisés arrière sur la figure 8
2. Un saut au choix
3. Pirouette arrière sur un pied (plus d'une révolution)
4. Séquence de pas simple avec virages 3 et des mohawks
5. Pirouette sur 1 pied avec croisés arrière à l'entrée