

Tests	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur
5ème lame	1. En musique: Enchaînement d'un chassé suivi d'un croisé (ou couru) en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre terminé par une sortie avec port de bras et de tête.	=> Je sais patiner en rythme et enchaîner des pas différents sur un cercle.
	2. En musique: Enchaînement de chassés en arrière patinés sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, terminé par un long dehors arrière avec port de bras.	=> Je sais faire des chassés en arrière sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes.
	3. Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.	Je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre => Je sais maintenir une arabesque en carre au moins 3 secondes en bougeant mes bras.
	4. 1 Trois en dehors sur 1 pied ,départ à l'arrêt et carre de sortie maintenue; dans un sens puis dans l'autre.	=> Je sais faire un trois dans les 2 sens en maintenant la carre de sortie.
	5. 2 pas de géant terminés par un freinage parallèle ou freinage sur une carre (Arrêt complet).	=> Je sais faire des pas de géants et m'arrêter complètement.
	6. 1 saut de valse	=> Je sais faire un saut de valse
6ème lame	1. En musique: Longueur 1 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de Chassé/ Balancé en dehors avant, effectués alternativement sur un pied puis sur l'autre .	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en avant.
	2. En musique: Longueur 2 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de chassés ou courus / dehors en arrière réalisés alternativement sur un pied puis sur l'autre. Le tout finit par un freinage en dedans arrière ou une sortie avec port de bras.	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en arrière.
	3. Attitude en carre (Sur un pied, aigle, fente INA...).	=> Je sais faire une attitude en carre sur un pied ou deux pieds
	4. Pirouette de 2 tours minimum sur un pied.	=>Je sais faire 1 pirouette de 2 tours sur 1 pied.
	5. Un ½ Flip.	Je sais faire un 1/2 flip
7ème lame	1. En musique: Enchaînement de croisés ou courus suivi d'un dedans en avant patinés en lobes alternés (2 lobes minimum terminés par une sortie avec port de bras).	=> Je sais enchaîner en musique, des croisés ou courus en avant suivis d'un dedans.
	2. Attitude en carre sur chaque pied (A l'exception de l'arabesque) avec jambe libre maintenue > de l'horizontale 3 secondes minimum .	=> Je sais maintenir en carre une attitude > de l'horizontale (Excepté l' arabesque) pendant au moins 3 secondes sur chaque pied.
	3. Enchaînement de cross rolls en avant.	=> Je sais enchaîner des cross rolls en avant
	4. Une cafetière en avant ou en arrière.	=> Je sais faire une cafetière
	5. Pirouette solo de 3 rotations sur 1 pied avec sortie sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette sur un pied de 3 rotations et la terminer par une sortie.
	6. Saut de trois sur chaque pied.	=> Je sais faire un saut de trois sur chaque pied.
8ème lame	1. Enchaînement de 2 trois minimum en dehors avant terminé par une sortie avec port de bras.	=> Je sais faire des pas de valse en carre et en serrant mes pieds et terminer par une sortie avec port de bras.
	2. Enchaînement de 4 lobes en dehors avant puis 4 lobes en dedans avant patinés sur un axe matérialisé. (Déplacement Aller/ Retour).	=> Je sais faire des dehors et des dedans avant en carre sur un axe matérialisé.
	3. Exécution d'un Mohawk ouvert en dedans avec sortie glissée sur 1 pied puis sur l'autre.	=> Je sais faire un mohawk ouvert en dedans avec un bon positionnement du pied libre, des carres lisibles et une sortie glissée.
	4. Enchaînement de 2 lobes minimum composés d'un croisé en arrière suivi d'un dehors arrière avec port de bras .	=> Je sais faire des croisés en arrière en lobes avec des carres lisibles.
	5. Pirouette debout démarrée en dehors arrière avec 2 rotations minimum sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette dehors arrière de 2 rotations complètes sur un pied.
	6. Saut d'un tour (Au choix)	=> Je sais faire un saut d'un tour

3. TEST PATIN D'ACIER

La 5eme lame est un pré-requis au passage du patin d'acier

Exécution de :

- Aller et retour en patinage avant et freinage pieds parallèles.
- Déplacement en avant sur des lobes réguliers en dehors et en dedans sur un axe matérialisé.
- Trois pas de valse à gauche départ arrêté
- Trois pas de valse à droite départ arrêté
- Sur une courbe: trois pas de géant à gauche et trois pas de géant à droite terminés par un dehors avant maintenu
- Une arabesque – fente en ligne droite

Causes d'échec :

- Rester sur deux pieds au changement de lobe.
- Non-respect de l'axe.
- Non-respect des carres et dérapage au retournement.

4. TEST PRELIMINAIRE

qui constitue un tronc commun à l'ensemble des trois filières (club, libre, glisse)

Exécution de :

- a)
 - Croisés en huit en avant et en arrière terminés par un dehors arrière tenu de trois secondes
 - Saut de valse en élan
 - Une arabesque dehors avant Gauche ou Droite (au choix du patineur)
 - Pirouette debout sur un pied (quatre tours minimum)
- b) Sur un axe matérialisé :
 - Enchaînement de lobes en dehors et en dedans arrière en élan sur la largeur de la piste (minimum quatre lobes)
 - Changement de carre, départ pied gauche à l'aller et départ pied droit au retour.

5. REGLES GENERALES DES TESTS D'INITIATION

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera annoncé ou tiré au sort par le juge immédiatement avant le passage de chacun des candidats.

Le candidat débutant son test (hors période d'échauffement) reste à la disposition du jury. Il ne peut, entre les éléments demandés et les essais possibles, prendre des informations auprès de quiconque ne faisant pas partie du jury.

Les sauts en séquence dont la réception se fait sur la carre dedans arrière du patin opposé à la jambe de réception (exemple : saut de Thoren....) sont validés seulement si le saut a une rotation complète.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

La médaille précédente est obligatoire pour passer une médaille de club.

D. MEDAILLES DE CLUBS

Ces Médailles s'adressent aux patineurs possédant une Licence Compétition en Patinage artistique à la F.F.S.G. en cours de validité, et ayant réussi les Tests d'Initiation (Lames, patin d'acier et préliminaire).

Les Tests de Club sont au nombre de dix.

- Patin National 1^{er} degré
- Patin National 2^{em} degré
- Patin National 3^{em} degré
- Patin National 4^{em} degré
- Patin National 5^{em} degré
- Patin National 6^{em} degré
- Patin National 7^{em} degré
- Patin National 8^{em} degré
- Patin National 9^{em} degré
- Patin National 10^{em} degré

1. REGLES GENERALES

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera annoncé ou tiré au sort par le juge immédiatement avant le passage de chacun des candidats.

Le candidat débutant son test (hors période d'échauffement) reste à la disposition du jury. Il ne peut, entre les éléments demandés et les essais possibles, prendre des informations auprès de quiconque ne faisant pas partie du jury.

Les sauts en séquence dont la réception se fait sur la carre dedans arrière du patin opposé à la jambe de réception (exemple : saut de Thoren....) sont validés seulement si le saut a une rotation complète.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Test précédent est obligatoire pour passer une médaille de club.

Pour les PN 1 à 10 : Le Juge se réserve le droit de faire recommencer un seul élément.

2. PATINS NATIONAUX 1 à 10

1) TEST PN 1 : PATIN NATIONAL 1^{er} DEGRE

Sauts : (2 essais possibles)

Salchow

Boucle Piquée

Pirouette : (2 essais possibles)

Pirouette debout sur un pied (quatre tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge :

Trois dehors avant gauche

Trois dehors avant droit

Trois dedans avant gauche

Trois dedans avant droit

Attitude :

Arabesque dehors avant gauche ou droit (au choix du patineur)

2) TEST PN 2 : PATIN NATIONAL 2^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Un saut de Boucle

Combinaison : (2 essais possibles)

Salchow – Boucle Piquée

Pirouette : (2 essais possibles)

Pirouette debout en dehors arrière sur un pied (trois tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Mohawk dehors avant gauche

Mohawk dehors avant droit

Mohawk dedans avant gauche

Mohawk dedans avant droit

Attitude : (au choix du patineur)

Arabesque pied – main (Fenêtre) gauche ou droite (genou ou patin toléré)

3) **TEST PN 3** : PATIN NATIONAL 3^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Flip

Combinaison : (2 essais possibles)

Saut de valse - saut de boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette debout changée de pied (quatre tours minimum sur chaque pied)

Pirouette assise (trois tours minimum)

Retournement : Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé par le juge.

Trois dehors arrière gauche

Trois dehors arrière droit

Trois dedans arrière gauche

Trois dedans arrière droit

Attitude :

Canadienne

4) **TEST PN 4** : PATIN NATIONAL 4^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Lutz

Combinaisons : (2 essais possibles)

Saut de Boucle – Saut de Boucle

Flip – Boucle Piquée

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette horizontale (trois tours minimum)

Pirouette horizontale assise (deux tours minimum pour la première position)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Double trois dehors avant gauche

Double trois dehors avant droit

Double trois dedans avant gauche

Double trois dedans avant droit

Attitude :

Dedans " Giletti " (Cygne)

5) **TEST PN 5** : PATIN NATIONAL 5^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Axel

Combinaison de trois sauts simples : (2 essais possibles)

Lutz – Boucle Piquée – Boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette assise changée de pied assise (quatre tours minimum sur chaque pied)

Pirouette horizontale, assise, changée de pied assise (trois tours minimum sur la première position et quatre tours minimum après le changement de pied)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Double trois dehors arrière gauche

Double trois dehors arrière droit

Double trois dedans arrière gauche

Double trois dedans arrière droit

Attitude :

Arabesque royale en dehors avant ou en dedans avant (au choix du patineur)

6) **TEST PN 6** : PATIN NATIONAL 6^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double salchow

Combinaison : (2 essais possibles)

Axel – saut de Boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette horizontale (cinq tours minimum)

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position sur chaque pied (quatre tours + quatre tours)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Bracket dehors avant gauche

Bracket dehors avant droit

Bracket dedans avant gauche

Bracket dedans avant droit

Attitude :

Cafetière arrière en courbe

7) **TEST PN 7** : PATIN NATIONAL 7^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double Boucle Piquée

Combinaison : (2 essais possibles)

Un saut simple ou double avec obligatoirement un double salchow

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pour les Filles

Pirouette sautée (six tours minimum)

Pirouette cambrée (six tours minimum)

Pour les Garçons

Pirouette sautée (six tours minimum)

Pirouette assise changée de pied assise rechangée de pied assise (minimum quatre tours par position)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Bracket dehors arrière gauche - Bracket dehors arrière droit

Bracket dedans arrière gauche - Bracket dedans arrière droit

Attitude :

Fente Ina Bauer dehors ou dedans (au choix du patineur)

8) **TEST PN 8** : PATIN NATIONAL 8^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double boucle

Combinaisons : (2 essais possibles)

- Un saut simple ou double avec obligatoirement un double boucle piquée
- Axel – Thoren – Double salchow (1A+1Lo+2S)

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position sur chaque pied (cinq tours + cinq tours minimum)

Pirouette attitude (simple position) (six tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Contre rocking dehors avant gauche - Contre rocking dehors avant droit

Contre rocking dehors arrière gauche - Contre rocking dehors arrière droit

Contre rocking dedans avant gauche - Contre rocking dedans avant droit

Contre rocking dedans arrière gauche - Contre rocking dedans arrière droit

Attitude :

½ Flip écarté

9) **TEST PN 9** : PATIN NATIONAL 9^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double Flip

Combinaison (2 essais possibles)

Combinaison de deux doubles sauts différents

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette sautée (six tours minimum) (au choix du patineur)

Pirouette assise sautée changée de pied assise sautée changée de pied assise
(quatre tours minimum sur chacune des positions)

Ou, au choix du patineur

Pirouette horizontale sautée changée de pied horizontale (cinq tours minimum sur chacune des positions)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Rocker dehors avant gauche - Rocker dehors avant droit

Rocker dedans avant gauche - Rocker dedans avant droit

Rocker dehors arrière gauche - Rocker dehors arrière droit

Rocker dedans arrière gauche - Rocker dedans arrière droit

Attitude :

Walley (un au minimum)

10) **TEST PN 10** : PATIN NATIONAL 10^{em} DEGRE

Sauts : (2 essais possibles)

Double Lutz

Combinaison de deux doubles sauts différents avec obligatoirement un double flip ou double boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pour les Filles

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position incluant une position attitude sur chaque pied (six tours sur chaque pied minimum)

Pirouette royale (six tours minimum)

Pour les Garçons

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position incluant une position attitude sur chaque pied (six tours sur chaque pied minimum)

Pirouette debout croisée (six tours)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Choctaw dehors avant gauche - Choctaw dehors arrière gauche

Choctaw dehors avant droit - Choctaw dehors arrière droit

Choctaw dedans avant gauche - Choctaw dedans arrière gauche

Choctaw dedans avant droit - Choctaw dedans arrière droit

Attitude :

Araignée ou Grand Aigle ou Y avant (gauche ou droit)

E. LES MEDAILLES NATIONALES DE LIBRE - INDIVIDUEL

1. REGLES GENERALES : préparatoire à platine

- Les contenus techniques des médailles suivent les contenus techniques des programmes nationaux, qui, eux-mêmes, suivent le règlement ISU.
- **En cas de modifications de la valeur des points ISU, la valeur des médailles sera recalculée par la CSNPA et susceptible d'être modifiée.**
- *Les médailles Préparatoire à Platine de libre sont attribuées lors des compétitions CSNPA et de référence ainsi que sur les compétitions régionales identifiées, figurant au calendrier et répondant au cahier des charges du jury et du panel.(voir chapitre 3.A. §5)*
- **Le score technique (TES) réduit des points de pénalité pour chute doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.**
- **Le score composantes (PCS) doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.**
- **Les points bonus des catégories minime argent et novice D1 ne sont pas pris en compte.**
- **Un patineur peut valider une médaille sans avoir la précédente.**

Contenu de programmes :

- Contenu de programme conforme au type de programme présenté (senior, junior, advanced novice, novice basic B et A)
- Correctement exécuté signifie que globalement les GOE sont positifs.

2. TABLEAU RECAPITULATIF DES TES et PCS : PREPARATOIRE à PLATINE

TES, réduit des points de chute, supérieur ou égal à

PCS supérieur ou égal à

Médaille Vermeil : *Les bonus obtenus en Minime Argent ou Novice D1 sont retranchés des scores TES*

PROGRAMME TYPE	ISU BASIC NOVICE A		ISU BASIC NOVICE B		ISU ADVANCED NOVICE		ISU JUNIOR		ISU SENIOR	
	DAMES	MESSIEURS	DAMES	MESSIEURS	DAMES	MESSIEURS	DAMES	MESSIEURS	DAMES	MESSIEURS
PREPARATOIRE	France POUSSIN D3 AVENIR D3 MINIME									
	TES	9	8							
	PCS	6	5							
PRE BRONZE	France POUSSIN D3 AVENIR D3 MINIME		France AVENIR D3 NOVICE D3 JUNIOR SENIOR							
	TES	11	10	11	12					
	PCS	8	6	8	8					
BRONZE			France AVENIR France MINIME PB D3 NOVICE D3 JUNIOR-SENIOR		<i>Compétition sans pré requis médaille</i>					
	TES		15	16	16	17				
	PCS		10	10	14	12				
ARGENT					FCE MINIME BRZE D2 NOVICE D2 JUN- D2 SEN					
	TES				21	23				
	PCS				18	16				
VERMEIL					FCE MINIME BRZE FCE MINIME ARG. D1 NOVICE D2 NOVICE JUNIOR D2 SENIOR D2		JUNIOR <i>competitions sans médailles, type masters, élites, intern.</i>			
	TES				25	29	30	35		
	PCS				21	20	31	33		
OR							JUNIOR D1		SENIOR D1	
	TES						34	47	36	49
	PCS						36	44	37	46
GRANDE OR									SENIOR D1	
	TES								46	64
	PCS								47	60
PLATINE									SENIOR D1	
	TES								55	83
	PCS								57	78

Dames 2013/2014			
Programme	Médailles	TES-Chute	PCS
ISU Senior	Platine	55,00	57,00
	Gd-Or	46,00	47,00
	Or	36,00	37,00
ISU Junior	Or	34,00	36,00
	Vermeil	30,00	31,00
ISU Adv Nov	Vermeil	25,00	21,00
	Argent	21,00	18,00
	Bronze	16,00	14,00
ISU Nov B	Bronze	15,00	10,00
	Pré-Bz	11,00	8,00
ISU Nov A	Pré-Bz	11,00	8,00
	Prépa	9,00	6,00

Messieurs 2013/2014			
Programme	Médailles	TES-Chute	PCS
ISU Senior	Platine	83,00	78,00
	Gd-Or	64,00	60,00
	Or	49,00	46,00
ISU Junior	Or	47,00	44,00
	Vermeil	35,00	33,00
ISU Adv Nov	Vermeil	29,00	20,00
	Argent	23,00	16,00
	Bronze	17,00	12,00
ISU Nov B	Bronze	16,00	10,00
	Pré-Bz	12,00	8,00
ISU Nov A	Pré-Bz	10,00	6,00
	Prépa	8,00	5,00

F. MÉDAILLES NATIONALES - GLISSE

1. DEFINITION

L'idée générale des Médailles de Glisse, composées essentiellement de courbes et de retournements, est de donner aux patineurs une meilleure prise de conscience corporelle, tant au niveau des retournements, qu'en matière de contrôle des carres et de la glisse.

L'objectif principal du Jugement est d'observer le déplacement du patineur et sa capacité à maîtriser le retournement, l'équilibre et la carre, ainsi que la continuité du mouvement.

Dans tous les cas, le Jugement de ces techniques de base doit rester simple, en appréhendant l'ensemble de la figure.

Les médailles de glisse attestent d'un niveau mais ne sont pas requises pour les TDF et les championnats. **Elles sont recommandées comme préalable à la formation des enseignants et des officiels d'arbitrage.**

2. GENERALITES

- ⇒ 4 niveaux de médailles
- ⇒ Possibilité de passer ces médailles dans l'ordre de votre choix
 - Echauffement de quatre minutes, avec dix candidats au maximum sur la piste.
 - Le candidat peut commencer par une ou deux poussées d'élan, avant d'exécuter le mouvement demandé.
 - Sans musique
 - Voir schémas correspondants
 - Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

3. **MEDAILLE BRONZE GLISSE**

- Exécution de six parcours différents.
- Les mouvements de bras sont libres et laissés à la discrétion du candidat.
- Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des six parcours du Test.

Parcours 1

Croisés avant et arrière en huit avec changement de rythme à chaque demi-cercle.
La prise d'élan avant /e parcours s'effectue en marche avant.
La fin du parcours devra se faire sur un grand dehors arrière gauche.

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :
Patiner très en flexion sur des appuis très longs, puis très courts
Marquer la différence entre les appuis longs et les appuis courts
Maintenir son buste de façon élégante
Rester longtemps sur le dehors arrière gauche en fin de parcours (minimum six (6) secondes)
Allonger la jambe libre.

A ne pas faire

Ne pas respecter le rythme long et court
Mauvais maintien du buste, de la tête et des bras
Jambe libre pliée
Manque de vitesse de déplacement durant tout le parcours
Pousser avec les pointes.

Parcours 2

Lobes dedans avant, double trois dedans avant, croisés avant et arabesque en changement de carre.
Aller : Exécution sur toute la longueur de la piste de cinq (5) lobes réalisés à l'aide de grands dedans avant et de croisés avant
Retour : Exécution sur toute la longueur de la piste de quatre (4) doubles trois dedans avant (2 sur le pied droit / 2 sur le pied gauche)
Ces deux longueurs seront suivies d'une arabesque en changement de carre avant.
La prise d'élan, le changement de carre et le choix de la jambe sont libres.

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :
Effectuer chaque dedans bien long et bien en carre
Faire les changements de demi-cercle : carre interne/carre interne
Lever la jambe dans l'arabesque au minimum au-dessus de l'horizontal
Patiner très en flexion des chevilles
Maintenir son buste de façon élégante.

A ne pas faire

Non respect des carres internes
Pousser avec les pointes
Jambe pliée dans l'arabesque,
Mauvais maintien du buste, de la tête et des bras
Jambe libre pliée.

Parcours 3

Trois dehors avec changement de carre et croisés arrière.

Le parcours doit être effectué trois fois sur chaque pied sur toute la longueur de la piste.

L'objectif de ce parcours est de travailler le changement de carre arrière en passant du dedans au dehors.

- Exécution sur toute la longueur de la piste de quatre (4) doubles trois dehors avant (2 sur le pied droit / 2 sur le pied gauche)

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :

Passer obligatoirement d'une carre sur l'autre lors du trois (tombée de carre)

Etre capable d'augmenter sa vitesse de déplacement lors du parcours

Patiner très en flexion des chevilles

Maintenir son buste de façon élégante.

A ne pas faire

Pousser des pointes lors du retournement arrière/avant

Patiner trop lentement

Ne pas exécuter le changement de carre arrière dedans/dehors

Jambe libre pliée.

Parcours 4

Pas de Valse et Pas Russes dans les deux sens.

Ces pas seront exécutés dans les deux sens en dessinant un grand huit sur toute la piste et en exécutant les pas Russes sur les diagonales.

Parcours 5

Courus en lobes alternés (gauche/droit en avant et en arrière).

Lors de l'exécution de ce parcours le candidat devra soutenir un rythme rapide sur des appuis courts.

Le candidat exécutera également ce parcours avec une grande vitesse de déplacement.

Parcours 6

Trois dehors arrière et Mohawks (dedans/dedans).

Ces pas seront exécutés quatre (4) ou cinq (5) fois de chaque côté en dessinant un huit sur la piste.

L'exécution de ce parcours doit se faire avec une grande vitesse de déplacement sur de longues courbes bien en carre.

4. **MEDAILLE ARGENT GLISSE**

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un des cinq parcours du Test.

Parcours 1

Croisés arrière dans la largeur de la piste

1 Dedans arrière gauche suivi d'un très grand changement de carre

1 Choctaw dehors arrière gauche/dedans avant droit

1 Bracket dedans avant gauche

1 Bracket dedans arrière droit

1 Dedans avant gauche

1 Bracket dedans avant droit

1 Bracket dedans arrière gauche

1 Dedans avant droit

Croisés avant

1 Cross Roll

1 Pas Américain dehors avant droit

1 Dehors avant gauche

Croisés avant

1 Fente Ina Bauer gauche

Enchaîner sur le parcours n°2

Parcours 2

Croisés arrière dans la largeur de la piste

1 Dedans arrière droit suivi d'un très grand changement de carre

1 Choctaw dehors arrière droit/dedans avant gauche

1 Dedans avant droit

1 Bracket dehors avant gauche

1 Bracket dehors arrière droit

1 Croisé avant

1 Dedans avant gauche

1 Bracket dehors avant droit

1 Bracket dehors arrière gauche

Croisés avant

1 Cross Roll

1 Pas Américain dehors avant gauche

1 Dehors avant droit

Croisés avant

1 Fente Ina Bauer droite

Parcours 3

Croisés avant dans la largeur de la piste

1 Contre Rocking dehors avant gauche (croisé par dessus)

1 Dedans arrière droit

1 Contre Rocking dedans arrière gauche

1 Contre Rocking dehors avant droit (croisé par dessus)

1 Dedans arrière gauche

1 Contre Rocking dedans arrière droit

1 Dehors avant gauche

1 Dehors avant droit

Croisés avant dans la largeur de la piste

1 Cygne dedans avant droit enchaîné avec

1 Présentation en diagonale

Enchaîner sur le parcours n°4

Parcours 4

Croisés avant dans la largeur de la piste

1 Contre Rocking dehors avant droit (croisé par dessus)

1 Dedans arrière gauche

1 Contre Rocking dedans arrière droit

1 Contre Rocking dehors avant gauche (croisé par dessus)

1 Dedans arrière droit

1 Contre Rocking dedans arrière gauche

1 Dehors avant droit

1 Dehors avant gauche

Croisés avant dans la largeur de la piste

1 Cygne dedans avant gauche enchaîné avec

1 Présentation en diagonale

Parcours 5

Croisés arrière dans la largeur de la piste

1 Contre Rocking dehors arrière droit

1 Croisé avant gauche

1 Double Trois dedans avant droit

1 Contre Rocking dedans avant gauche

2 croisés arrière droit

1 Contre Rocking dehors arrière gauche

1 Croisé avant droit

1 Double Trois dedans avant gauche

1 Contre Rocking dedans avant droit

1 Dehors arrière gauche

5. MEDAILLE VERMEIL DE GLISSE

Exécution de quatre parcours successifs dans la longueur de la piste.

Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des quatre parcours du Test.

Départ arrêté

Parcours 1

Dehors arrière droit, Boucle dehors arrière droit. Trois changements de carre successifs, Boucle dedans arrière droit. Dedans arrière gauche, Boucle dedans arrière gauche. Trois changements de carre successifs. Boucle dehors arrière gauche (deux ou trois exécutions dans la longueur de la piste).

Jugement du premier parcours : Contrôle des carres.

Parcours 2

Aller : Croisés arrière vers la droite, deux ou trois Choctaws successifs : dehors arrière droit - dedans avant gauche (en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, deux ou trois Choctaws successifs : dehors arrière gauche –dedans avant droit (en diagonale dans la longueur de la piste).

Jugement du deuxième parcours : Vitesse et contrôle des carres profondes.

Parcours 3

Aller : Croisés arrière vers la droite, dehors arrière droit, double trois droit, changement de carre, double Rocker dedans droit (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, dehors arrière gauche, double trois gauche, changement de carre, double Rocker dedans gauche (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Parcours 4

Aller : Croisés arrière vers la droite, dedans arrière gauche, double trois gauche, changement de carre, double Rocker dehors gauche (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, dedans arrière droit, double trois droit, changement de carre, double Rocker dehors droit (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Jugement du troisième et du quatrième parcours : Vitesse et rapidité des retournements.

6. **MEDAILLE OR DE GLISSE**

Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des quatre parcours du Test.

Départ arrêté

Parcours 1

Dehors avant droit, Boucle dehors avant droit, crossroll dehors avant droit. Dehors avant gauche, Boucle dehors avant gauche, crossroll dehors avant gauche. Dehors avant droit, Boucle dehors avant droit, crossroll dehors avant droit. Dehors avant gauche, Boucle dehors avant gauche, crossroll dehors avant gauche. Dedans avant gauche, Boucle dedans avant gauche. . Dedans avant droit, Boucle dedans avant droit. Dedans avant gauche, Boucle dedans avant gauche. . Dedans avant droit, Boucle dedans avant droit.

Jugement du premier parcours : Contrôle des carres.

Parcours 2

Schéma: 6 diagonales

Thème: Travail de contrôle des appuis et des segments libres et de la dissociation.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Rocker dehors avant gauche, croiser la jambe libre (droite) par dessus, contre-rocking dedans arrière droit, Mohawk dedans avant droit puis rocker dehors avant droit, croiser la jambe libre (gauche) par dessus, contre-rocking dedans arrière gauche, Mohawk dedans avant gauche croisé arrière dans la largeur de la piste.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Double trois dehors arrière droite, changement carre rocker dedans arrière droit, contre-rocking dedans avant droit, changement carre dedans/dehors en arrière, cross roll pied gauche, croisé arrière dans la largeur de la piste ET double trois dehors arrière gauche, changement carre rocker dedans arrière gauche, contre-rocking dedans avant gauche, changement carre dedans/dehors en arrière, cross roll pied droit.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Rocker dedans avant droit, changement de carre en arrière choktaw dehors arrière droit et rocker dedans avant gauche, changement de carre en arrière choktaw dehors arrière gauche.

Parcours 3

Schéma: 1 huit

Thème: Contrôle sur un pied

Composition du parcours:

Cercle 1 : Bracket dedans avant droit, contre rocking dehors arrière droit changement de carre et répétition de l'enchaînement pour couvrir le cercle.

Cercle 2: Bracket dedans avant gauche, contre rocking dehors arrière gauche changement de carre et répétition de l'enchaînement pour couvrir le cercle.

Parcours 4

Schéma: 2 huit

Thème: Les rotations rapides

Enchaînement de rotations rapides de chaque cotés.

Composition du parcours:

Cercle 1 : - 3 pas de boucle (trois dehors arrière droit - mohawk dedans avant droit). - 3 déboulés glissés (dedans avant droit - dedans arrière gauche). - 3 thoren enchainés rotation vers la gauche. – twizzle dedans arrière gauche.

Cercle 2 : - 3 pas de boucle (trois dehors arrière gauche - mohawk dedans avant gauche). - 3 déboulés glissés (dedans avant gauche - dedans arrière droit). - 3 thoren enchainés rotation vers la droite. – twizzle dedans arrière droit.

Cercle 3 : - 2 croisés arrière. - twizzle dedans avant droit. - twizzle dehors avant gauche. - dehors arrière

Cercle 4 : - 2 croisés arrière. - twizzle dedans avant gauche. - twizzle dehors avant droit. - dehors arrière.

Parcours 5

Schéma: 2 diagonales

Thème: Un pied

Réalisation d'un enchaînement de pas sur un seul pied sur une diagonale complète avec des mouvements de bras. Diagonale 1 pied droit ; diagonale 2 pied gauche.

Composition du parcours: 7 à 9 turns dont deux de chaque type (trois, bracket, contre-rocking, rocker, ni boucle ni de twizzle) maximum, et les rotations doivent être équilibrées. Utiliser uniquement des trois/bracket/contre rocker et rocker en avant et en arrière.

G. MEDAILLES NATIONALES - COUPLE

- Les contenus techniques des médailles suivent les contenus techniques des programmes nationaux, qui eux-mêmes suivent le règlement ISU.
- Pour présenter une médaille de Couple, il faut avoir validé la Bronze de Patinage Libre Individuel.
- *Les médailles COUPLES sont attribuées lors des compétitions CSNPA de référence (voir chapitre 3.A.7)*
- **Le score technique (TES) réduit des points de pénalité pour chute doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.**
- **Le score composantes (PCS) doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.**
- **Un couple de patineur, peut, en compétition, valider une médaille sans avoir la précédente.**

Contenu de programmes :

- Contenu de programme conforme au type de programme présenté (advanced novice, novice basic, etc....)
- Correctement exécuté signifie que globalement les GOE sont positifs.

TABLEAU RECAPITULATIF MEDAILLES COUPLE

COUPLES				
<ul style="list-style-type: none"> • TES, réduit des points de chute, supérieur ou égal à • PCS supérieur ou égal à 				
PROGRAMME TYPE		ISU ADVANCED NOVICE	ISU JUNIOR	ISU SENIOR
BRONZE	TES	18	21	
	PCS	18	22	
ARGENT	TES		29	32
	PCS		29	33
VERMEIL	TES		34	36
	PCS		34	36
OR	TES			43
	PCS			44
GRAND OR	TES			51
	PCS			51
PLATINE	TES			58
	PCS			58

Couples		2013/2014	
Programme	Médailles	TES-Chute	PCS
ISU Senior	Platine	58,00	58,00
	Gd-Or	51,00	51,00
	Or	43,00	44,00
	Vermeil	36,00	36,00
	Argent	32,00	33,00
ISU Junior	Vermeil	34,00	34,00
	Argent	29,00	29,00
	Bronze	21,00	22,00
ISU Adv Nov	Bronze	18,00	18,00

H. MEDAILLES SPORT POUR TOUS - ADULTES

Caractéristiques générales

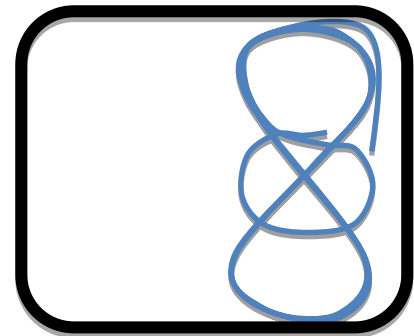
- ⇒ 8 niveaux de médailles
- ⇒ Sous forme de parcours pour les 4 premiers niveaux et des programmes pour les 4 suivants
- ⇒ Possibilité de support musical
- ⇒ Possibilité de passer ces médailles dans l'ordre de votre choix

Modalités de jugement :

- ⇒ Les règles de jugement sont celles des médailles individuelles.

Légende :

arr = arrière	avt = avant
der = derrière	dvt = devant
dds = dedans	dhs = dehors
chq = chaque	diago = diagonale
G = gauche	D = droit



Parcours recommandé pour les médailles : citrine, grenat, opaline, topaze

- ⇒ Premiers exercices effectués sur des diagonales dans la largeur et dans les virages (4 virages / 4 diagonales formant deux 8 au total)
- ⇒ Exercices suivants sur un cercle

1. CITRINE

- ⇒ Croisés avant gauche dans le virage - Grands dedans avant avec travail de jambe libre der/dvt
- ⇒ Mohawk dedans avt gauche – Croisés arrière dans le virage - Grands dehors arrière avec travail de bras
- ⇒ Croisés arrière dans le virage – Godille sur deux pieds en arrière
- ⇒ Mohawk dedans arr droit - Croisés avant droit dans le virage - Godille sur deux pieds en avant
- ⇒ Sur un cercle 2 flexions complètes sur 2 pieds demi tour en arr 1 extension complète
- ⇒ 2 Sauts pieds joints en avant
- ⇒ Pirouette sur deux pieds (3 tours).
- ⇒ Freinage
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse maintien sur une jambe d'appui pendant au moins 5 sec. (carre et position de jambe libre au choix)
- ⇒ Freinage

2. GRENAT

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé avant gauche dans le virage – Cross roll avant
- ⇒ Trois dedans avt gauche – 1 Croisé / 1 chassé arrière dans le virage – Balancés d'un pied sur l'autre en dehors arrière avec jambe libre sur le côté
- ⇒ 1 Croisé/1 chassé arrière dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en arrière (moitié de diago chq pied)
- ⇒ 1 Croisé/1 chassé avant droit dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en avant (moitié de diago chq pied)
- ⇒ Sur un cercle pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ 2 Sauts pieds joints avec demi tours en l'air (au choix D ou G)
- ⇒ Pirouette sur un pied (3 tours)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ Freinage en arrière (dérapage avec un pied)

3. OPALINE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé avant gauche dans le virage
- ⇒ Changements de carre dhs avt g / dds avt g avec balancé de jambe- jambe droite... (min x2)
-Trois dehors avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé arrière dans le virage – cross roll arrières
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé arrière dans le virage – pas russe vers la gauche
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1croisé avant dans le virage - pas russe vers la droite
- ⇒ Sur un cercle double trois dedans avt (3 fois) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ 2 Pas de géant – 1 Saut de valse (enchainé ou non)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse double trois dedans avt (3 fois sur le cercle) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ Freinage parallèle avec arrêt complet D ou G

4. TOPAZE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant gauche dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors avant crossroll alternance pied D/G
- ⇒ Trois dedans avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dedans arrière alternance pied D/G
- ⇒ Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors arrière cross roll alternance pied D/G
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant dans le virage avec mouvements de bras
- ⇒ Série de retournements avec double trois, mohawk, pas sur les pointes et bracket, ou rocker, ou contre rocking ou boucle – Fente Ina Bauer en dehors ou en dedans ou canadienne (3 sec). Schéma au choix
- ⇒ Pirouette en position accroupie (sur 2 pieds 3 tours)
- ⇒ Demi flip
- ⇒ Salchow
- ⇒ Freinage en avant en « T » pied devant ou pied derrière

5. SAPHIR

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 2 sauts différents d'un tour complet au choix
- ⇒ Une pirouette debout jambes croisées sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ 1 Séquence de pas chorégraphique
- ⇒ 1 Arabesque
- ⇒ 1 Attitude au choix (Fente, canadienne, araignée....)

6. EMERAUDE

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un Salchow et un boucle piqué
- ⇒ 1 combinaison: 2 sauts simples au choix
- ⇒ Une pirouette debout changée de pied (3+3 tours)
- ⇒ Une pirouette assise ou horizontale sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ Une séquence de pas ou de spirale

7. RUBIS

Un programme 2 min 10 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un boucle et un flip
- ⇒ 1 combinaison de deux ou trois sauts simples au choix
- ⇒ 1 séquence de sauts comprenant des sauts simples
- ⇒ 3 pirouettes d'abréviation différentes dont 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base. Pour toutes les pirouettes 4 tours minimum sur chaque pied
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale

8. DIAMANT

Un programme 2 min 40 maximum

- ⇒ 6 sauts différents, dont un Axel, un double saut, et une combinaison de deux sauts dont un double
- ⇒ 2 pirouettes différentes avec une variation difficile ou un changement de carre (6 tours)
- ⇒ 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base (4 tours minimum sur chaque pied)
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale

CHAPITRE 4 – REGLEMENT GENERAL-TDF-CHAMPIONNATS FRANCE D1 et D2

A. TARIF DES INSCRIPTIONS 2013-2014 : individuel et couple

INDIVIDUEL

- **Championnats de France D1 et D2, Championnat de France des Clubs**

Tarif des inscriptions: **40€**

- **Tournois de France, 1 programme**

Tarif des inscriptions: **36€** (maximum)

- **Tournois de France 2 programmes**

Tarif des inscriptions: **40€ €** (maximum)

- **Compétitions Sport pour Tous – Adultes**

Compétitions régionales avec catégories Adultes au prix de maximum **36€** (tarif TD, 1 programme)

Compétitions spécifiques adultes : appliquer le tarif ISU

- **Ristournes sur inscriptions TDF, championnats de France individuels, championnat de France des clubs et ses sélections : 3€ par patineur pour le Comité de patinage Artistique de la Ligue.**

Après chaque compétition soumise à ristournes, chaque Comité de Patinage Artistique de Ligue adressera une fiche normalisée de demande, de versement de ristournes sur inscriptions de ses patineurs, (sur la base de la liste officielle des participants, publiée sur le site) au club organisateur, qui adressera le règlement (virement ou chèque dans les 15 jours qui suivent).

Fiche normalisée « Ligues PA, ristournes sur inscriptions », publié sur

<https://sites.google.com/site/csnpatinage/Downhome>

COUPLES

- **Championnats de France par couple**

Tarif des inscriptions: **35€** par partenaire

- **Tournoi de France par couple**

Tarif des inscriptions: **35€** par partenaire, soit 70€ pour le couple

- **Ristournes sur inscriptions TDF, championnats de France individuels, championnat de France des clubs et ses sélections : 3€ par couple pour le Comité de patinage Artistique de la Ligue.**

B. CATEGORIES DE LICENCES ET D'AGE individuel et couple

• CATEGORIES DE LICENCES

Licence MINIME :	moins de 13 ans
Licence JUNIOR :	de 13 à moins de 19 ans
Licence SENIOR :	à partir de 19 ans

Les âges des catégories sont différents des âges des licences.

Le surclassement est autorisé d'une catégorie de licence à l'autre.

Les âges des licences sont ceux qui doivent être pris en compte pour les surclassements.

Pas de surclassement possible en 2^{em} division sauf aux championnats de France des Clubs.

Voir en annexe sur le site <https://sites.google.com/site/csnpatinage/Downhome>

tableau par âge et par division

Voir tableau chapitre 1.III

C. GENERALITES : TOURNOIS DE FRANCE & CHAMPIONNATS DE FRANCE

1. GENERALITES

Les Tournois de France sont des compétitions nationales.

Le Patinage Artistique se compose de 5 filières :

1. La filière ELITE
2. La filière France D1 : Novice à Senior
3. La filière France : Poussin à Minime et Couple
4. La filière France D2 : Novice à Senior
5. La filière Nationale D3, Poussin à Junior (**Senior aux France Clubs uniquement**), organisée uniquement au sein des Ligues, excepté le championnat de France des Clubs.

a) CANDIDATURES à organisation

Les TDF sont attribués sur dossier de candidature, aux dates bloquées pour chaque zone géographique. L'avis favorable de la Ligue est requis. Le calendrier, établi par la CSNPA, est présenté à l'Assemblée Générale.

Pour l'organisation des championnats de France, les dossiers de candidature sont examinés par la CSNPA et les candidatures retenues sont soumises à l'AG.

1. Un club ayant organisé un championnat de France au cours d'une saison n'est pas prioritaire pour la saison suivante (sauf France Clubs).
2. Un club ayant organisé un Tournoi de France au cours d'une saison n'est pas prioritaire pour la saison suivante.
3. **Chaque zone géographique ne présente qu'un candidat par TDF.** La concertation est organisée en amont par le délégué CSNPA de la zone : si un vote est nécessaire, il se fera par mail. Les zones retenues pour chaque date de TDF sont fixées par la CSNPA et « tourneront chaque année ». Dans les zones présentant une différence notable en nombre de clubs et de compétiteurs, une convention pourra être mise en place (1 TDF garanti sur 4 ou 5).