

COMMISSION NATIONALE DES OFFICIELS D'ARBITRAGE

# HANDBOOK PANEL TECHNIQUE

---

SOLOS et ADULTES SOLOS

01/11/18

## Sommaire

PRINCIPES DE BASE .....	3
ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES LIBRES SOLOS .....	4
ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATIONS SOLOS.....	5
ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATION SOLOS ADULTES .....	6
PIROUETTE SOLO .....	8
PIROUETTE SOLO COMBINEE .....	12
TWIZZLES .....	15
SERIE DE TWIZZLES SOLOS.....	18
SEQUENCE DE PAS SOLO .....	23
LES POSES .....	28
LES POSES COMBINEES.....	30
ATTITUDES.....	31
ATTITUDES COMBINEES .....	32
ATTITUDE AVEC CHANGEMENT DE CARRE .....	33
ELEMENT ILLEGAL/ MOUVEMENT ILLEGAL ET CHUTE .....	35
DEDUCTIONS- QUI EST RESPONSABLE? .....	36

## PRINCIPES DE BASE

- 1. Le panel technique doit identifier les éléments qui sont exécutés et non ce qui est marqué sur la feuille des éléments.**
- 2. Pour que le panel technique donne un niveau il faut que l'élément remplisse, au minimum, toutes les exigences d'un niveau 1 ou d'un niveau de base**
- 3. Si un programme se finit par un élément, ce dernier est identifié jusqu'au stop final de l'élément, même si la musique est déjà arrêtée.**
- 4. Si un élément commence après le temps réglementaire (+ 10s du temps), il ne sera pas identifié.**
- 5. Si un élément illégal est exécuté durant le programme, une déduction pour «illegal element» doit être appelée, et l'élément recevra automatiquement un niveau 1, si bien sûr, il remplit toutes les exigences de ce dernier. Dans le cas contraire, il sera appelé no level.**
- 6. Chute: perte de contrôle par un Patineur ayant pour effet que la majorité du poids de son corps est sur la glace, supporté par toute partie de son corps autre que les lames (par exemple : main(s), genou(x), fesse(s), toute partie du (des) bras).**

**ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES LIBRES SOLOS**

	Danse libre solo minime	Danse libre solo benjamin	Danse libre solo préparatoire/ avenir	Danse libre solo poussin	Danse libre solo lame
<b>ATTITUDE</b>	Une Attitude	Une attitude	Une attitude	Une attitude	Une attitude
<b>SEQUENCES DE PAS</b>	1 séquence de pas Diagonale	1 séquence de Pas circulaire, de petit diamètre au centre de la piste	1 séquence de pas circulaire, de petit diamètre au centre de la piste	1 séquence de pas circulaire, de petit diamètre, au centre de la piste.	
<b>PIROUETTES DE DANSE</b>	1 Pirouette solo simple (pirouette solo combinée non autorisée), mais pas plus, de 2 tours minimum sur un pied.	1 Pirouette solo simple (pirouette solo combinée non autorisée), mais pas plus, de 2 tours minimum sur un pied.	1 Pirouette solo simple (pirouette solo combinée non autorisée), mais pas plus, de 1 tour minimum sur un pied.	1 Pirouette solo simple (pirouette solo combine non autorisée), mais pas plus, de 1 tour minimum sur un pied.	1 Pirouette solo simple (pirouette solo combine non autorisée), mais pas plus, de 1 tour minimum sur un pied.
<b>TWIZZLE OU SERIE DE TWIZZLE</b>	1 série de twizzle solo	1 twizzle solo			

## ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATIONS SOLOS

	Danse d'interprétation Solo Cadet/Argent	Danse d'interprétation Solo Junior/Vermeil	Danse d'interprétation Solo Sénior
<b>POSES ET ATTITUDES</b>	1 Pose combinée comportant une Attitude.	1 Attitude combinée	Attitude avec changement de carre
<b>SEQUENCES DE PAS</b>	1 Séquence de Pas circulaire	1 Séquence de Pas circulaire ou serpentine en S (2 lobes)	1 Séquence de Pas Circulaire ou Serpentine en S (2 lobes)
<b>PIROUETTES DE DANSE</b>	1 Pirouette solo simple (Pirouette combinée non autorisée), mais pas plus, de 3 tours minimum sur 1 pied	1 Pirouette solo combinée, mais pas plus, de 3 tours minimum sur un pied dans l'une des parties, et 1tour minimum sur 1 pied sur le second pied dans l'autre partie	1 Pirouette solo combinée, mais pas plus, de 3 tours minimum sur un pied dans l'une des parties, et 1tour minimum sur 1 pied sur le second pied dans l'autre partie
<b>SERIES DE TWIZZLES</b>	1 Série de twizzles solo	1 Série de twizzles solo	1 Série de twizzles solo

## ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATION SOLOS ADULTES

	Danse d'interprétation solo adulte Pré bronze	Danse d'interprétation solo adulte Bronze	Danse d'interprétation solo adulte Argent	Danse d'interprétation solo adulte Or
<b>POSES ET ATTITUDES</b>	1 Pose	1 Pose combinée	1 Pose combinée comportant une Attitude	1 Pose combinée comportant une Attitude
<b>SEQUENCES DE PAS</b>	1 Séquence de Pas circulaire de petit diamètre au centre de la piste	1 Séquence de Pas médiane	1 Séquence de Pas circulaire	1 Séquence de Pas circulaire ou serpentine
<b>PIROUETTES DE DANSE</b>	1 Pirouette solo simple (Pirouette solo combinée non autorisée)	1 Pirouette solo simple (Pirouette solo combinée non autorisée)	1 Pirouette solo simple	1 Pirouette solo combinée
<b>SERIES DE TWIZZLES</b>			1 Série de twizzles solo	1 Série de twizzles solo

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

Questions	Réponses	Commentaires
<p>Quelle est la différence entre un élément ou mouvement qui n'est pas permis ou restreint, et un élément ou mouvement illégal?</p>	<p>a. Un élément restreint est un élément que le couple ou le patineur solo peut exécuter mais en nombre restreint. Si il(s) dépasse(nt) ce nombre le panel technique appliquera une déduction pour extra élément (ex: une pirouette mais pas plus)</p> <p>b. Un élément /mouvement non autorisé est un élément/mouvement qui existe et qui est possible d'effectuer mais non permis dans certains cas ou certaines catégories (ex: rétrogression dans les séquences de pas, saut de plus d'un demi-tour dans les séquences de pas...)</p> <p>c. Un élément/mouvement illégal est un élément/mouvement qu'il est toujours interdit de réaliser (ex: porté au-dessus des épaules, saut de plus d'un tour, se coucher sur la glace...)</p>	<p>C'est au panel technique d'appliquer la déduction pour extra élément</p> <p>C'est aux juges d'appliquer une déduction pour élément non permis</p> <p>C'est au panel technique d'appliquer la déduction pour élément illégal</p>
<p>Qu'arrive-t-il si un élément commence après que la musique se soit arrêtée ?</p>	<p>Si un élément commence avant la fin du temps requis, le panel peut l'appeler. Si un élément commence après le temps requis, alors le panel technique l'ignorera.</p>	
<p>Que se passe-t-il si une solo exécute une série de twizzle au lieu d'un twizzle simple ?</p>	<p>Le panel technique ne prendra en compte que le premier twizzle exécuté, et ne tiendra pas compte du second twizzle effectué</p>	
<p>Que se passe-t-il si le patineur exécute une pirouette combinée à la place d'une pirouette simple?</p>	<p>Si une pirouette combinée est exécutée à la place d'une pirouette simple requise, le panel technique appellera la pirouette combinée sans valeur avec extra élément PirCo sans niveau + extra element</p>	

## PIROUETTE SOLO

### Définitions et exigences :

**Pirouette Solo** : mouvement de rotation sur un pied exécuté sur place par le patineur Solo.

**Pirouette solo combinée**: pirouette exécutée comme indiqué ci-dessus, suivie par un changement de pied et se poursuivant par des rotations supplémentaires

Pour un niveau de difficulté 1 il faudra exécuter: au moins un tour sur un pied jusqu'à avenir, deux tours en catégorie benjamin, minime et adulte bronze, et trois tours en catégorie argent et adulte argent.

## Instructions d'appel

1. Une pirouette sera identifiée mais aucun niveau ne lui sera attribué lorsque le patineur démarre la carre d'entrée sans exécuter au moins un tour complet.
2. Si le mouvement de rotation a commencé et que le patineur est encore sur deux pieds après plus d'un demi-tour, elle sera réduite d'un niveau de difficulté.
3. Si une chute ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant la pirouette et qu'elle est immédiatement suivie d'un mouvement de rotation (pour combler l'espace-temps), le niveau de difficulté lui sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour l'obtention d'un niveau 1 ne sont pas remplies et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.
4. S'il se produit une perte de contrôle avec support additionnel (toucher de glace de la jambe/pied libre et/ou la (les) main(s) après le démarrage de la Pirouette et que la Pirouette se poursuit sur un pied après le toucher de glace sans interruption, le niveau de difficulté sera déterminé en fonction du nombre de rotations exécutées et sera réduit d'un niveau par toucher de glace. Mais si le patineur reste sur deux pieds pour rétablir la pirouette pendant plus d'un demi-tour, elle sera annoncée Niveau de difficulté 1.
5. Si une pirouette solo combinée est exécutée à la place d'une pirouette solo simple requise, l'élément est appelé pirouette solo combinée sans niveau et une déduction pour extra élément sera appelée.

## Principes additionnels d'appel - Pirouettes de danse

Dans un programme où une pirouette de danse est requise, la première pirouette exécutée doit être identifiée comme l'élément requis. La pirouette de danse doit être classée comme pirouette ou pirouette combinée, et on doit lui attribuer un niveau ou un "no level", si les exigences du niveau 1 ne sont pas réalisées. Si une autre pirouette est réalisée ultérieurement, on doit l'identifier comme pirouette transitionnelle sans valeur ou comme un extra élément, selon la description des éléments requis.



# HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

## EXEMPLES DE VARIANTES DE POSITIONS DE BASE DIFFICILE

<b>Variante difficiles de la position debout (exemples)</b>	a) Position type "biellman": corps droit en tirant la bottine avec la main au-dessus et en arrière de la tête (le talon de la bottine tiré par la main au-dessus de la tête)
	b) Position cambrée complète avec le haut du corps cambré en arrière vers la glace ou sur le côté avec le haut du corps cambré sur le côté vers la glace
	c) Grand écart complet avec les deux jambes tendues et la bottine/lame de la jambe libre maintenue au-dessus de la tête
	d) Haut du corps cambré vers l'arrière ou sur le côté avec la jambe libre touchant la tête en dessinant un cercle complet (beignet/cercle)
<b>Variante difficiles de la position assise (exemples)</b>	a) Position assise complète (jambe libre tendue ou pliée) avec la jambe libre dirigée en avant avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace
	b) Position assise complète (jambe libre tendue ou pliée) avec la jambe libre dirigée en arrière avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace
	c) Position assise complète (jambe libre tendue ou pliée) avec la jambe libre dirigée vers le côté avec un angle inférieur ou égal à 90° entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse
	d) Position assise complète (jambe libre croisée derrière, et dirigée vers le côté) avec un angle inférieur ou égal à 90° entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse
	e) Position assise complète (jambe libre croisée derrière et touchant la jambe porteuse) avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace
	f) position assise complète avec la jambe libre dirigée en avant avec un angle inférieur ou égal à 90° entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse et le dos du haut du corps parallèle à la glace
	NB: une pirouette assise simple n'est pas une position difficile

<b>EXEMPLES DE VARIANTES DE POSITIONS DE BASE DIFFICILE:</b>	
<b>Variantes difficiles de la position allongée (exemples)</b>	a) Pirouette allongée avec le haut du corps (épaules et tête) tourné vers le haut - regardant vers le haut avec de manière à ce que la ligne des épaules a au moins dépassé de 45° la verticale
	b) Pirouette allongée avec le haut du corps cambré proche de l'horizontale ou plié horizontalement sur le côté avec la tête et la bottine/lame de la jambe libre se touchant presque (beignet/cercle)* * Maximum une moitié de longueur de lame entre la tête et la lame.
	c) Pirouette allongée avec le talon de la bottine tiré avec la main au-dessus de la tête
	d) Pirouette allongée avec le corps penché en avant sur la jambe qui pirouette et la jambe libre tendue en arrière ou vers le haut presque en position de grand écart (avec l'angle entre les cuisses d'environ 180°)
	e) Pirouette allongée simple avec la jambe libre tendue ou pliée à, ou plus que, l'horizontale
<b>Notes</b>	N'importe qu'elle variante de la position "beignet/cercle" mentionnée ci-dessus ne peut être utilisée qu'une seule fois dans la pirouette ou la pirouette combinée Biellmann et Allongée avec la bottine tirée avec la main au-dessus du niveau de la tête ne seront pas comptabilisées comme étant deux variantes différentes et difficiles

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

<b>Caractéristiques des différents niveaux de pirouette</b>			
<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Niveau 4</b> <span style="color: red;">(à partir de minime uniquement)</span>
<p>pirouette solo simple qui ne remplit pas les exigences des niveaux 2 ou 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied Et 1 variante difficile d'une position de base (pendant 3 tours au moins en position établie)</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied Et Option 1 : Au moins 2 variantes difficiles de 2 positions de base différentes (pendant au moins 2 tours en position établie)  Option 2 : 1 variante difficile d'une position de base (pendant au moins 3 tours en position établie) et 1 caractéristique d'entrée ou de sortie</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied  Et Au moins 2 variantes difficiles de 2 positions de base différentes (pendant au moins 3 tours en position établie)  Et 1 caractéristique d'entrée ou de sortie</p>

### Caractéristiques d'Entrée/de Sortie:

- a) Entrée/sortie inattendue sans aucune préparation évidente effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette
- b) Combinaison continue de pas complexes ou combinaison continue de mouvements complexes ou combinaison continue des deux (pas complexes et mouvements complexes) effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette

Remarque : Seule la première caractéristique tentée pourra être prise en compte pour l'attribution du niveau.

### Caractéristiques niveau pirouette lame

Pirouette qui remplit les exigences de définition et d'appels

## PIROUETTE SOLO COMBINEE

### Définition et exigences:

Une pirouette exécutée comme ci-dessus qui se poursuit par un changement de pied en enchaînant immédiatement d'autres rotations. Un changement de pied se définit par un "passage sur l'autre pied". Le changement de pied ne doit pas excéder un demi-tour sur deux pieds.

Pour une pirouette solo combinée de niveau de difficulté 1, il faut exécuter au moins 3 tours sur un pied dans l'une des parties et au moins un tour sur l'autre pied dans l'autre partie (3+1 ou 1+3)

### Instructions d'appels aux pirouettes combinées

1. La première Pirouette ou pirouette combinée sera identifiée comme la pirouette requise, un niveau de difficulté lui sera attribué, ou aucun niveau, si les exigences pour obtenir un niveau 1 ne sont pas remplies. Les pirouettes suivantes seront appelées Extra élément sans valeur (sauf si le nombre de pirouette n'est pas restreint).
2. Dans le cas où une pirouette combinée est requise, si le solo exécute 3 rotations ou plus dans l'une des parties et :
  - Ne change pas de pied ou exécute moins d'une rotation dans l'autre partie : le panel technique appellera l'élément «pirouette simple» sans niveau (aucune déduction ne sera appliquée)
  - Au moins une rotation dans l'autre partie : le panel technique appellera l'élément « pirouette combinée » et lui attribuera un niveau de difficulté en fonction des exigences remplies.
3. Si le mouvement de rotation commence et que le patineur est encore sur deux pieds pendant plus d'un demi-tour, le niveau sera réduit d'1 niveau
4. Si il y a plus d'une demi rotation sur deux pieds pendant le changement de pied, le niveau sera réduit d'un niveau
5. Si une chute ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant la pirouette et qu'elle est immédiatement suivie d'un mouvement de rotation (pour combler l'espace-temps), le niveau de difficulté lui sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour l'obtention d'un niveau 1 ne sont pas remplies et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.
6. S'il se produit une perte de contrôle avec support additionnel (toucher de glace de la jambe/pied libre et/ou la (les) main(s) après le démarrage de la Pirouette et que la Pirouette se poursuit sur un pied après le toucher de glace sans interruption, le niveau de difficulté sera déterminé en fonction du nombre de rotations exécutées et sera réduit d'un niveau par toucher de glace. Mais si le patineur reste sur deux pieds pour rétablir la pirouette pendant plus d'un demi-tour, elle sera annoncée Niveau de difficulté 1.

## Positions de Base & Exemples de Variantes Difficiles des positions de Base: voir Pirouette Solo

Caractéristiques des différents niveaux de pirouette combinée			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>Au moins 3 tours sur un pied dans l'une des parties</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>Au moins 1 tour sur l'autre pied dans l'autre partie</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 variante difficile d'une position de base (pendant au moins trois tours en position établie) sur l'une des deux parties de la Pirouette solo combinée</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 variante difficile d'une position de base (pendant trois tours au moins en position établie) sur la première partie de la Pirouette solo combinée</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 variante difficile d'une position de base différente (pendant trois tours au moins en position établie) sur la deuxième partie de la Pirouette solo combinée</p>	<p>Mouvement de rotation démarré sur un pied</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 variante difficile d'une position de base (pendant trois tours au moins en position établie) sur la première partie de la Pirouette solo combinée</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 variante difficile d'une position de base différente (pendant trois tours au moins en position établie) sur la deuxième partie de la Pirouette solo combinée</p> <p style="text-align: center;">Et</p> <p>1 caractéristique d'entrée ou de sortie</p>

**Caractéristiques d'Entrée/de Sortie:**

- a) Entrée/sortie inattendue sans aucune préparation évidente effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette
- b) Combinaison continue de pas complexes ou combinaison continue de mouvements complexes ou combinaison continue des deux (pas complexes et mouvements complexes) effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette

Remarque : Seule la première caractéristique tentée pourra être prise en compte pour l'attribution du niveau.

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

---

QUESTIONS	REPOSES
Que se passe-t-il si une chute se produit durant la pirouette mais qu'un tour complet n'a pas encore été effectué?	Le panel technique identifiera la pirouette comme étant No level
Est-ce que le panel technique identifie différemment un touchdown (jambe/pied ou main) s'il se produit avant que le premier tour soit fini, avant que les trois tours ne soient finis ou après que les trois soient effectués?	Non, le panel technique devra réduire d'un niveau par touchdown, peu importe quand le touchdown survient.
Dans l'exemple a) de la variation difficile de la position de base debout (type biellman), la bottine est élevée, par la main, au-dessus du niveau de la tête mais loin de l'axe de rotation. Est-ce que le panel technique considère cette variation comme difficile?	Oui. La définition de la variation difficile n'inclut pas la distance entre la bottine et l'axe de rotation. La bottine doit juste être élevée au-dessus du niveau de la tête.
Dans l'exemple c) variation difficile de la position de base debout (type grand écart), est ce que le panel considèrera cette position comme difficile si la bottine de la jambe libre est plus haute que le niveau de la tête, parce que le patineur bascule sa tête sur le côté?	Oui. Seul le niveau de la bottine au-dessus de la tête est requis. Il n'est pas précisé que le corps ou la tête du patineur doit être obligatoirement droite pour être considéré comme valide.
Que se passe-t-il s'il y a plus d'un demi-tour sur 2 pieds au moment du changement de pied	Le niveau sera rétrogradé d'un niveau

## TWIZZLES

### Définition et exigences:

Un retournement avec déplacement sur un pied comportant une ou plusieurs rotations qui sont exécutées rapidement de manière continue (action ininterrompue). (Se référer à la définition des Twizzles ci-dessous).

**Twizzle:** Retournement d'une ou plusieurs rotations exécutée(s) rapidement sur un pied par une action continue (ininterrompue) et qui se déplace. Le poids du corps demeure sur le pied porteur avec le pied porteur libre dans n'importe quelle position durant la rotation, puis ce pied est ramené à côté du pied porteur pour exécuter le Pas suivant. Une série de trois enchaînés n'est pas acceptable dans la mesure où la rotation n'est pas continue. Si le déplacement s'arrête pendant l'exécution, le twizzle devient une pirouette solo.

Les quatre différents types de carre d'entrée pour les twizzles sont les suivants:

**dedans avant**

**dehors avant**

**dedans avant**

**dedans arrière**

### Exigence de base:

Pour obtenir un niveau de difficulté 1 pour un twizzle solo le patineur doit exécuter au moins un tour complet. Le panel technique attribuera le niveau de difficulté en fonction des critères suivants. Le niveau de difficulté sera affecté si n'importe quelle partie du twizzle se transforme en Pirouette et/ou en double trois.

## Instructions d'appel aux twizzles solos

1. Si le patineur touche la glace avec la jambe/pied/libre et/ou la (les) main(s) pendant l'exécution du twizzle, le niveau de difficulté sera attribué en fonction du nombre de tours exécutés de façon nette avant le toucher de glace.
2. Si le patineur exécute un trois, stoppe la rotation puis démarre un twizzle, la carre d'entrée ainsi que le nombre de rotations de ce twizzle ne seront pris en compte qu'après le trois à partir de la carre d'entrée nette de ce twizzle.
3. Pour les twizzles Niveau 3: la caractéristique additionnelle devra être tenue aussi longtemps que le nombre de rotations requises pour atteindre ce niveau, mais jusqu'à un demi-tour est permis jusqu'à ce que la caractéristique soit entièrement établie. Si les rotations obligatoires pour obtenir un niveau sont exécutées mais que la (les) caractéristique(s) n'est (ne sont) pas maintenue(s) pendant le nombre de tours requis, le Niveau de difficulté sera réduit d'un niveau pour chaque tour pendant lequel la caractéristique n'a pas été maintenue.
4. Si n'importe quelle partie du twizzle se transforme en Pirouette ou en double trois, son Niveau sera réduit d'un niveau.

<b>Définitions additionnelles pour les twizzles</b>	
<b>Coupée</b>	Mouvement pendant lequel le pied libre est porté au contact de la jambe porteuse en position de hanche ouverte, de manière à ce que le pied libre forme un angle droit avec la jambe porteuse.
<b>Saut de danse</b>	Petit saut d'une demi-révolution maximum utilisée pour changer de pied ou de direction.
<b>Pirouette</b>	Mouvement de rotation sur un pied exécuté sur place par l'un (avec ou sans l'assistance de l'autre partenaire) ou les deux partenaires simultanément (autour d'axes séparés)
<b>Trois</b>	Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dedans ou d'une carre dedans vers une carre dehors, la courbe de sortie prolongeant le lobe de la carre d'entrée. Le patineur tourne dans la direction de la courbe
<b>Double trois</b>	Enchaînement de deux trois consécutifs
<b>Série de twizzle solo</b>	Au moins deux twizzles exécutés par un patineur, avec au maximum trois pas entre les twizzles. Chaque twizzle doit faire au minimum un tour sur un pied



# HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

## Caractéristiques des différents niveaux de twizzles

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Twizzle qui remplit les exigences de base et les instructions d'appels du twizzle solo	Au moins 2 tours pour le twizzle solo	Au moins 2 tours pour le twizzle solo Et 1 caractéristique additionnelle choisie parmi la liste ci-dessous

## Exemple de Caractéristiques additionnelles

Groupe A- Haut du corps et Mains	Groupe B- Jambe porteuse et Jambe libre
1. Coude(s) au même niveau ou plus haut que les épaules (main(s) pouvant être levées au-dessus de la tête à la même hauteur que la tête ou plus bas que la tête).	1. Jambe libre croisée derrière au-dessus du genou
2. Mouvement de bras significatif et continu pendant le nombre de tours requis	2. Jambe libre tendue sur le côté ou en arrière formant un angle d'au moins 45° par rapport à la verticale
3. Position désaxée du corps par rapport à la verticale	3. Position assise (au moins 90° entre les cuisses et le tibia de la jambe porteuse)
4. Mains jointes dans le dos & sans entrer en contact avec le corps	4. Modification de la hauteur de la jambe porteuse (genou) dans un mouvement continu pendant les tours
5. Mains jointes tendues en avant sans entrer en contact avec le corps (entre la taille et la poitrine mais plus bas que les épaules).	5. Coupée avant ou arrière avec la jambe libre au moins au sommet du mollet avec la hanche en position entièrement ouverte.
	6. Attitude avant, arrière ou latérale avec une angulation de 45° au moins avec la jambe libre fléchie ou tendue.
	7. Tenir la lame ou le patin de la jambe libre.
<b>Groupe C</b>	
1. Le patineur exécute correctement un twizzle supplémentaire d'au moins 2 rotations en minimes, et 3 rotations en cadets, juniors et séniors démarré sur une carre d'entrée différente des deux premiers twizzles, et précédé par trois pas au maximum.	
2. L'entrée du premier ou du deuxième twizzle se fait à partir d'un saut de danse (la carre d'entrée du twizzle sera déterminée par la carre de réception du saut de danse).	

## SERIE DE TWIZZLES SOLOS

### Définition et exigences:

Un retournement avec déplacement sur un pied comportant une ou plusieurs rotations qui sont exécutées rapidement de manière continue (action ininterrompue). (Se référer à la définition des Twizzles çï dessous).

**Twizzle:** Retournement d'une ou plusieurs rotations exécuté rapidement sur un pied par une action continue (ininterrompue) et qui se déplace. Le poids du corps demeure sur le pied porteur avec le pied porteur libre dans n'importe quelle position durant la position, puis ce pied est ramené à côté du pied porteur pour exécuter le Pas suivant.

Une série de trois enchaînée n'est pas acceptable dans la mesure où la rotation n'est pas continue. Si le déplacement s'arrête pendant l'exécution, le twizzle devient une pirouette solo.

Les quatre différents types de carre d'entrée pour les twizzles sont les suivants:

**dedans avant**  
**dehors avant**  
**dedans arrière**  
**dehors arrière**

8 carres d'entrée existent si l'on tient compte des pieds droit et gauche, mais il n'existe que 4 carres d'entrée générale comme citées çï dessus

1. Une Série de Twizzle est composée de 2 twizzles exécutés sur un pied avec un déplacement sur la glace. (Si le mouvement s'interrompt il se transforme en pirouette).
2. Aucun arrêt n'est autorisé entre le premier et/ou le second Twizzle.
3. Un maximum de trois pas entre les 2 twizzles est permis.
4. Un "pas entre les twizzles" signifie passer sur l'autre pied, afin d'exécuter un pas "intermédiaire/transition" ou un retournement sur un pied (ex: Bracket, Contre-Rocking) pour permettre d'exécuter le second twizzle sur le même pied que le premier Twizzle si le patineur le désire.

### Exigences de base

Pour obtenir un niveau de difficulté 1 pour une Série de twizzles solos, le patineur doit exécuter au moins un tour complet dans les deux twizzles. Le panel technique attribuera le niveau de difficulté en fonction des critères suivants.

## Instructions d'appels de la série de twizzle solo

1. Si le patineur touche la glace avec la jambe/pied libre et/ou la (les) main(s) pendant l'exécution d'un Twizzle, le niveau de difficulté sera attribué en fonction du nombre de tours exécutés de façon nette avant le toucher de glace.
2. Si le patineur exécute un trois, stoppe la rotation puis démarre un Twizzle, la carre d'entrée ainsi que le nombre de rotations de ce twizzle ne seront pris en compte qu'après le trois à partir de la carre d'entrée nette de ce twizzle.
3. Si un arrêt complet est effectué avant ou entre les twizzles, le niveau de difficulté des Twizzles sera réduit d'un Niveau de difficulté par arrêt.
4. S'il y a plus de 3 pas exécutés par le patineur, le niveau de difficulté des Twizzles sera réduit d'un niveau.
5. Pour l'option 2 uniquement: S'il y a plus de 2 mouvements/retournements entre les twizzles exécutés par un patineur, le niveau de difficulté des Twizzles sera réduit d'un niveau.
6. Pour les twizzles Niveaux 2,3 et 4 option 1: la caractéristique additionnelle devra être tenue aussi longtemps que le nombre de rotations requises pour atteindre ce niveau mais jusqu'à un demi-tour est permis jusqu'à ce que la caractéristique soit entièrement établie. Si les rotations obligatoires pour obtenir un niveau sont exécutées mais que la (les) caractéristique(s) n'est (ne sont) pas maintenue(s) pendant le nombre de tours requis, le Niveau de difficulté sera réduit d'un niveau pour chaque tour pendant lequel la caractéristique n'a pas été maintenue (ex : si les twizzles sont d'un niveau 4 mais que la caractéristique est seulement tenue pendant 3 rotations, ils seront crédités d'un niveau 3)
7. Pour les Twizzles Niveau 4 option 1: si deux des caractéristiques additionnelles sont exécutées pendant le même twizzle (dans le premier ou le second), elles doivent être exécutées en même temps.
8. Pour les Twizzles Niveaux 2,3 et 4 option 2 seulement: si un patineur touche la glace de la jambe /pied libre pendant un mouvement/retournement ou rajoute une poussée avec la jambe libre, le twizzle sera considéré comme étant une option 1 qui oblige à avoir une (des) caractéristique(s) additionnelle(s) d'option 1 pour obtenir le même niveau.
9. Si un twizzle (ou une partie du twizzle) se transforme en pirouette ou en double trois on réduit d'un niveau  
Si deux twizzles (ou une partie de chaque twizzle) se transforme en pirouette ou en double trois, on réduit de deux niveaux.
10. Si une erreur survient dans le troisième twizzle (ex : double trois, pirouette, déséquilibre ou arrêt), le panel technique ne prendra pas en compte la caractéristique du groupe C pour l'attribution du niveau de difficulté. En revanche, si le troisième twizzle est gratté, le panel technique prendra en compte la caractéristique du groupe C pour l'attribution du niveau mais les juges tiendront compte de cette erreur dans l'attribution de leur note d'exécution.
11. La première série de twizzle exécutée sera identifiée comme la série de twizzle requise et un niveau lui sera attribuée, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un niveau 1 ne sont remplies. Les autres séries de twizzles ne seront pas identifiées.
12. Si une chute ou une interruption survient lors de l'entrée ou pendant la série de twizzles et est immédiatement suivie par d'autres twizzles (pour combler l'espace-temps), le niveau de difficulté attribué à l'élément sera fonction des exigences remplies avant la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour atteindre un niveau 1 ne sont pas remplies, et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.

# HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

Caractéristiques des différents niveaux de la série de twizzles solo			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>Twizzles qui ne rencontrent pas les exigences des niveaux de difficulté 2, 3 ou 4 mais qui remplissent les Exigences de Base et les Instructions d'appel des Twizzles</p>	<p>Carre d'entrée différente Sens de rotation différent ET OPTION 1 Au moins 2 tours pour les deux Twizzles avec un changement de pied ou un (des) Pas entre les Twizzles ET 2 caractéristiques additionnelles au total choisies parmi la liste ci dessous (peuvent être du même groupe) OPTION 2 Au moins 2 tours sur un pied pour les deux Twizzles sans changement de pied avec 1 caractéristique additionnelle</p>	<p>Carre d'entrée différente Sens de rotation différent ET OPTION 1 Au moins 3 tours pour les deux Twizzles avec un changement de pied ou un (des) Pas entre les Twizzles ET 2 caractéristiques additionnelles différentes au total choisies parmi la liste ci dessous et de groupes différents OPTION 2 Au moins 3 tours sur un pied pour les deux Twizzles sans changement de pied avec 2 caractéristiques additionnelles différentes</p>	<p>Carre d'entrée différente Sens de rotation différent ET OPTION 1 Au moins 4 tours pour les deux Twizzles avec un changement de pied ou un (des) Pas entre les Twizzles ET 3 caractéristiques additionnelles différentes au total choisies parmi la liste ci dessous (doivent être de groupes différents) OPTION 2 Au moins 4 tours sur un pied pour les deux Twizzles sans changement de pied avec 2 caractéristiques additionnelles différentes et de groupes différents</p>

Caractéristique additionnelle (cf : caractéristiques additionnelles pour Twizzles solos):  
 GROUPE A: haut du corps et mains  
 GROUPE B: jambe porteuse et jambe libre  
 GROUPE C : saut ou twizzle supplémentaire

## QUELQUES PRECISIONS

1. Pour un Niveau 2 OPTION 1 (avec changement de pied) et pour Niveau 3 OPTION2 (sans changement de pied)- 2 caractéristiques additionnelles différentes (appartenant au même groupe) pendant le premier OU le deuxième Twizzle ou une caractéristique additionnelle dans le premier twizzle et une caractéristique additionnelle (différente de la première mais pouvant appartenir au même groupe) dans le deuxième Twizzle.
2. Pour un Niveau 3 OPTION 1 (avec changement de pied) et pour Niveau 4 OPTION 2 (sans changement de pied) 2 caractéristiques additionnelles différentes de groupes différents doivent être exécutées pendant un twizzle (premier ou second), ou 1 caractéristique additionnelle doit être pendant le premier twizzle et une caractéristique additionnelle (différente de la première issue d'un groupe différent) peut être exécutée pendant le deuxième twizzle.
3. La série de Twizzles OPTION 2 (sans changement de pied) doit être patinée sur un pied avec au maximum deux mouvements/retournements suivants compris entre les Twizzles: changement de carre, rocker, contre rocking, trois, bracket. Ces mouvements/retournements doivent être utilisés de manière à changer la carre d'entrée et le sens de rotation.
4. La série de Twizzle OPTION 1 (avec changement de pied) exécutée sans caractéristique(s) additionnelle(s) sera appelée NIVEAU 1, quel que soit le nombre de tours exécutés dans chaque twizzle (à condition que le minimum des exigences en tours soit réalisé).
5. 3 pas maximum sont permis entre les Twizzles , mais il n'existe aucune limite en ce qui concerne les retournements (ex: brackets, rockers, contre- rocking) ou mouvements (ex: changement de carre) exécutés sur un pied entre les twizzles de la Série de Twizzles OPTION 1 (avec changement de pied)

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

---

QUESTIONS	REPONSES
Que se passe-t-il si le patineur est sur deux pieds durant l'entrée d'un twizzle?	Si le patineur est sur deux pieds lorsque la rotation du twizzle commence, le panel technique doit prendre en compte la carre d'entrée du twizzle à partir du moment où il est sur un pied.
Que se passe-t-il si le patineur n'exécute pas une rotation d'un tour complet?	Si le patineur n'exécute pas un tour complet (touchdown, chute) l'élément sera appelé et il sera crédité d'un No Level.
Que se passe-t-il si les deux twizzles de la série se transforment en double trois ou en pirouette ?	Le panel technique déduira de deux niveaux le niveau de la série de twizzle (déduction d'un niveau par twizzle non corrects : double trois ou pirouette)
Que se passe-t-il si le troisième twizzle (groupe C) se transforme en double trois ou en pirouette ?	Le panel technique ne prendra pas en compte le troisième twizzle (groupe C)
Que se passe-t-il si une erreur survient lors du 3 <sup>e</sup> twizzle ?	Si une erreur type double trois, pirouette, déséquilibre ou stop intervient lors du 3 <sup>e</sup> twizzle, le panel technique ne prendra pas en compte la caractéristique du groupe C. Si l'erreur ne concerne pas le panel technique (ex : twizzle qui gratte) le panel technique prendra en compte la caractéristique du groupe C, et les juges appliqueront une déduction comme prévu dans leur règlement.
Que se passe t-il si le patineur effectue un double trois sur le premier tour d'un des twizzles ?	Le panel réduira d'un niveau (pour cause de double trois) mais la série de twizzle ne sera en aucun considérée comme Niveau 1 car même carre d'entrée

## SEQUENCE DE PAS SOLO

### Définition et exigences:

Des pas et des retournements doivent être répartis de façon équitable tout au long de la séquence et doivent être patinés sur des carres distinctes ainsi que sur la (les) phrase musicale.

Séquence de pas: succession des Pas qui compose un schéma de Danse imposée ou n'importe quelle partie ou une série de Pas, Retournements et Mouvements prescrits ou non d'une Short Dance, Danse Libre, ou Danse d'Interprétation Solo. En short Dance, Danse Libre ou Danse d'Interprétation Solo, les Types de Séquence de Pas sont répertoriés comme suit et peuvent être patinées en Positions ou sans se toucher, selon ce qui est spécifié.

Pour les danses libres NON ISU et la danse d'interprétation solo, les portés, sauts, arrêts, pirouettes de danse, pirouette solo, rétrogressions et boucles ne sont pas autorisés.

Les séquences de Pas sont divisées en deux groupes:

#### 1. Séquences de Pas Rectilignes

- a. Séquence de Pas Médiante: patinée dans toute la longueur possible de l'axe longitudinal
- b. Séquence de Pas Diagonale: patinée le plus possible d'angle à angle

#### 2. Séquence de Pas Curvilignes (peuvent être patinées dans les sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire)

- a. Séquence de Pas Circulaire: un cercle complet utilisant toute la largeur de la piste sur l'axe transversal.
- b. Séquence de Pas Serpentine: elle commence sur l'axe longitudinal à un bout de la piste et progresse en trois grandes courbes ou deux grandes courbes (en S) pour se terminer sur l'axe longitudinal à l'autre bout de la piste.  
Le schéma occupe toute la largeur de la piste

**Définition du Mouvement Corporel (Body Movement)**: utilisation significative et visible des bras et/ou de la tête et/ou du haut du corps qui a pour résultat évident de modifier le centre de gravité du patineur. Le Mouvement Corporel modifie donc de façon visible le centre de gravité du corps et influence l'équilibre sur la lame.

### Exigence de base

Pour l'obtention d'un Niveau de difficulté de base dans une séquence de pas il faut que 50% au moins de la séquence soit exécuté par le patineur et comporte 50% de retournements.

## Instructions d'appels pour les séquences de pas solos:

1. Tous les pas et retournements doivent être exécutés nets et sur des carres distinctes et reconnaissables pour être pris en compte dans l'attribution du niveau de difficulté (types de retournements seront identifiés seulement s'ils sont exécutés sur des carres correctes et distinctes et si les retournements sont en accord avec la description de la règle 604). Toutefois, un retournement difficile tenté, reconnu mais non validé comptera dans le calcul du pourcentage du tracé total comme étant l'équivalent d'un retournement simple.
2. Tous les pas doivent être inclus pour obtenir un niveau de difficulté et le travail de pas doit couvrir plus de 75% du tracé choisi. Sinon le niveau de difficulté sera réduit d'un niveau (ex: si le contenu technique de la Séquence de pas remplit les exigences d'un niveau 4, mais qu'il ne couvre que 50% à 75% du tracé choisi, on lui attribuera un niveau 3; si le contenu technique de la Séquence de pas remplit les exigences d'un niveau 3, mais qu'il ne couvre que 50 à 75% du tracé choisi, on lui attribuera un niveau 2, etc...)
3. Si un élément illégal est inclus dans une Séquence de pas (ex: saut de plus d'1 tour, coucher sur la glace), le panel technique appellera "élément illégal" et toute la Séquence de pas sera considérée comme étant de Niveau de base (dès lors que les exigences d'appel pour un Niveau de base sont remplies).
4. Si le sens de rotation d'une Séquence de pas circulaire est imposé mais que le patineur exécute la Séquence de pas dans l'autre sens, la Séquence de pas circulaire n'est pas appelée et aucune déduction n'est appliquée.

### Les juges sont responsables de:

1. Si une Séquence de pas ne reflète pas le rythme de la musique, la note d'exécution attribuée par les juges doit être négative.
2. Si une Séquence de pas n'est pas patinée avec de la vitesse, la note d'exécution attribuée par les juges devra être négative. Le patineur doit patiner les mouvements lents en accord avec la musique lente mais doit le faire avec de la vitesse.
3. Si un des éléments non autorisés (ex: sauts de plus d'un demi-tour, arrêts ou rétrogressions, etc.) est inclus dans une Séquence de pas, les juges doivent appliquer une déduction pour élément non autorisé.

## Principes additionnels d'appels

1. La première séquence de pas exécutée doit être identifiée comme étant la séquence de pas requise, et le panel technique lui donnera un niveau si les exigences pour un niveau sont requises. La ou les séquences ultérieures ne seront pas prises en comptes par le panel technique.
2. Si une chute ou une interruption intervient lors de l'entrée ou durant la séquence de pas, et qu'elle est immédiatement suivi par la suite de la séquence de pas, l'élément sera identifié et un niveau lui sera accordé, en fonction de ce qui a été réalisé avant et après la chute ou l'interruption, ou un No level si les exigences d'un niveau de base n'ont pas été réalisés.
3. Remarque: Une erreur dans n'importe quelle partie du retournement entraînera la non prise en compte de ce retournement pour l'établissement du niveau. Il en va de même pour une erreur survenant dans n'importe quelle partie d'un « Simple Twizzle » ou « Double Twizzle » : le Twizzle entier n'est pas compté pour l'établissement du niveau. À titre d'exemple : si le patineur inclut un « Double Twizzle » en tant que retournement difficile et qu'il survient une erreur dans n'importe quelle partie lors de son exécution, il n'est pas compté même en tant que « Simple Twizzle ».



# HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

<b>Définitions retournements difficiles</b>	
Bracket	Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dedans ou d'une carre dedans vers une carre dehors, avec une courbe de sortie dans la continuité de la courbe d'entrée. Le patineur effectue la rotation dans le sens opposé à la courbe.
Choctaw	Retournement avec passage d'un pied à l'autre dans lequel la courbe de sortie est dans la direction opposée à celle de la courbe d'entrée. Le changement de pied se fait d'une carre dehors vers une carre dedans ou d'une carre dedans vers une carre dehors. Sauf précision spécifique dans la description de la danse, le pied libre est posé que près du pied porteur. Les carres d'entrée et de sortie sont d'égale profondeur.
Rocker	Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans, avec la courbe de sortie patinée sur un lobe différent de la courbe d'entrée. Le patineur effectue la rotation dans le sens de la courbe d'entrée.
Contrerocking	Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans, avec la courbe de sortie patinée sur un lobe différent de la courbe d'entrée. Le patineur effectue la rotation dans le sens opposé à la courbe d'entrée (i.e. dans la direction de la courbe de sortie).
Mohawk	Retournement avec passage d'un pied sur l'autre dans lequel les courbes d'entrée et de sortie sont continues et d'égale profondeur. Le changement de pied se fait d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans.
Mohawk en dehors	Mohawk exécuté d'une carre dehors vers une carre dehors
Twizzles	<p>Retournement d'une ou plusieurs rotations exécuté rapidement sur un pied par une action continue (ininterrompue) et qui se déplace. Le poids du corps demeure sur le pied porteur, avec le pied porteur libre dans n'importe quelle position durant la rotation, puis ce pied est ramené à côté du pied porteur pour exécuter le pas suivant. Une série de trois enchaînés n'est pas acceptable dans la mesure où la rotation n'est pas continue. Si le déplacement s'arrête pendant l'exécution, le twizzle devient une pirouette solo.</p> <p style="text-align: center;">Les quatre différents types de carre d'entrée pour les twizzles sont les suivants: dedans</p> <p style="text-align: center;">avant dehors avant dedans arrière dehors arrière</p>

# HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

## Caractéristiques des différents niveaux de séquence de pas

Niveau de base	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (danse libre solo minime et danse d'interprétation)	Niveau 4 (danse d'interprétation uniquement)
Séquence de Pas qui ne remplit pas les exigences du niveau 1 mais remplit les exigences de définition et d'appel	Le travail de pieds doit inclure au moins 2 différents types de retournements difficiles validés  ET  doit couvrir au moins 50% du tracé.	Le travail de pieds doit inclure au moins 3 différents types de retournements difficiles validés  Et  doit couvrir au moins 75% du tracé,  ET  dont 1 retournement difficile validé est réalisé pendant une section sur 1 pied d'au moins 2 retournements	Le travail de pied doit inclure 4 différents types de retournements difficiles validés  Et  doit couvrir au moins 75% du tracé  Et dont 1 retournement difficile validé réalisé pendant une section sur 1 pied d'au moins 2 retournements difficiles  Et  1 Mouvement Corporel, et retournements multidirectionnels	Le travail de pied doit inclure au moins 5 différents types de retournements difficiles validés  Et  doit couvrir au moins 75% du tracé  Et  dont 2 retournements durant la section sur 1 pied, qui comporte au minimum 3 retournements.  Et  1 mouvement corporel  Et  retournements multidirectionnel

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

---

Questions	Réponses
Que se passe-t-il si un pas difficile n'est pas exécuté proprement	<p>Pour être considéré comme valide un pas doit visiblement être clair et reconnaissable :</p> <p>Pour un pas sur un pied (bracket, rocker, contre rocking), la carre d'entrée et la carre de sortie doivent être correctes, et le retournement doit être clair (sans grattage ni saut)</p> <p>Pour un twizzle, le nombre de rotation doit être patiné sur un pied, avec un déplacement continu (sans grattage) et une rotation complètement exécutée (s'il manque un quart de tour la dernière rotation ne peut pas être valable).</p> <p>Pour un retournement avec changement de pied (mohawk, choctaw), la carre d'entrée et la carre de sortie doivent être correctes, le retournement doit être clair (ni grattage, ni saut) et la jambe libre doit être correctement placée.</p>
Que se passe-t-il si un twizzle est exécuté durant la séquence de pas mais qu'il ne se déplace pas?	Le panel technique ne prendra pas en compte ce twizzle dans le pourcentage

## LES POSES

### Définitions et exigences: **UNIQUEMENT POUR LES ADULTES**

**Pose:** Figure maintenue 3 secondes minimum (sauf pour l'Attitude changement de carre dont la durée minimum est de 6 secondes).

Des exemples de Types de Poses sont:

1. Attitude: figure d'équilibre sur une jambe pendant laquelle un patineur se déplace sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou une ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée au niveau ou plus haut que le niveau de la hanche, en avant, en arrière ou sur le côté, pliée ou tendue, et libre ou tenue ( par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive. Exemple: "Bielman" ou "pied dans la main".
2. Arabesque: type d'Attitude dans laquelle la jambe libre est levée en arrière au-dessus de l'horizontale, sans aide de la/les main(s) ou du/des bras, dans la même position pendant toute la durée de la figure.
3. Pose accroupie: mouvement sur deux pieds pendant lequel le patineur se déplace sur la glace avec les jambes fléchies (angle inférieur à 90° entre le tibia et la cuisse).
4. Fente: mouvement pendant lequel un patineur se déplace sur la glace sur une jambe pliée (angle inférieur à 90° entre le tibia et la cuisse), l'autre jambe étant dirigée derrière la chaussure/lame qui touche la glace.
5. Petite bonne femme: mouvement sur un pied pendant lequel le patineur se déplace sur la glace sur une jambe pliée (cuisse parallèle à la glace minimum), l'autre jambe étant dirigée en avant parallèle à la glace.
6. Ina bauer: mouvement sur deux pieds pendant lequel un patineur se déplace sur la glace avec un pied sur une carre avant et l'autre sur la même carre arrière, sur des courbes différentes mais parallèles.
7. Aigle: mouvement sur deux pieds en courbe ou en ligne droite, pendant lequel le patineur se déplace sur la glace avec un pied sur une carre avant et l'autre sur la même carre arrière, sur la même courbe.

### Exemples de types de poses difficiles: Attitude, Ina bauer, Aigle

Les types de poses suivants ne sont pas difficiles: Pose accroupie, Fente, Petite bonne femme

**Lorsqu'une attitude/arabesque est requise, celle-ci est identifiée dès lors que la jambe libre est levée au niveau ou plus haut que la hanche/l'horizontal pendant 1 seconde minimum**

## Instructions d'appel

Une pose est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes).

1. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute une arabesque en carre avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes en carre devront être considérées comme acquise pour le niveau 2 mais le type de pose difficile (arabesque) n'a pas été tenu au moins 3 secondes pour valider le niveau 3.
2. Si une Pose combinée est exécutée à la place d'une Pose requise, l'élément est appelé Pose, son niveau est celui de la première partie de la Pose combinée, et aucune déduction n'est appliquée.

## Caractéristiques des différents niveaux des poses

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Pose qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais qui remplit les exigences de définition et d'appel	Pose tenue au moins trois secondes et en carre	Un type de Pose difficile (ex: Attitude, Arabesque, Ina bauer, Aigle) tenu au moins trois secondes et en carre

## LES POSES COMBINEES

### Définitions et exigences:

**Pose combinée:** figure composée de deux types de Poses différents ou identiques mais exécutés sur des carres ou des sens de déplacement différents enchaînés et maintenus chacun pendant une durée de 3 secondes minimum. Un pas de liaison est autorisé entre les deux types de Pose.

### Instructions d'appel

Une Pose combinée est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise (3 secondes minimum pour chaque partie), ou en cas d'absence du type de Pose requis (Cadetss et Adulte Argent et Adulte Or: Attitude obligatoire).

S'il y a plus d'un Pas de liaison entre les deux Types de Pose, le niveau de difficulté est rétrogradé d'un niveau.

Si une Pose est exécutée à la place d'une Pose combinée requise, l'élément n'est pas appelé et aucune déduction n'est appliquée.

### Caractéristiques des différents niveaux des poses combinées

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Pose Combinée qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.	Chacun des deux Types de Pose est maintenu pendant au moins trois secondes et est exécuté en carre.	Chacun des deux Types de Pose est difficile, différent et maintenu pendant 3 secondes, et la totalité de la Pose Combinée est exécutée en carre.
Cadet et Adulte Argent et Or: Pose Combinée comportant une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale au moins une seconde mais ne remplissant pas les exigences des Niveaux 2 et 3.	Cadet et Adulte Argent et Or: l'un au moins de ces Types de Pose est une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontal au moins une seconde	Cadet et Adulte Argent et Or: l'un au moins de ces Types de Pose est une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale au moins 3 secondes.

## ATTITUDES

### Définitions et exigences :

Attitude: figure d'équilibre sur une jambe pendant laquelle un patineur se déplace sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou une ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée au niveau ou plus haut que le niveau de la hanche, en avant, en arrière ou sur le côté, pliée ou tendue, et libre ou tenue ( par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive. Exemple: "Bielman" ou "pied dans la main".

### Instructions d'appel

1. Pour être valablement identifiée, l'attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre au niveau ou au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde.
2. Une Attitude est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum pour chaque partie)
3. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute une arabesque en carre avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes devront être considérées comme acquises. Le niveau de difficulté sera déterminé en fonction des exigences remplies mais ne pourra pas être inférieur au niveau 1.

### Caractéristique des différents niveaux des attitudes combinées

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Attitude qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais qui remplit les exigences de définition et d'appel.	L'attitude est exécutée en maintenant la jambe libre pendant au moins 3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale	L'attitude est exécutée en carre et maintenant la jambe libre pendant au moins 3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale

### Remarques pour la danse libre solo lame :

1. Pour être valablement identifiée, l'Attitude doit être tenue 3 secondes avec la jambe libre au-dessus de l'horizontal pendant au moins 1 seconde
2. Si une chute, un trébuchement ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant l'attitude, le niveau de difficulté sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute, le trébuchement ou l'interruption.

#### Niveau 1

L'attitude est tenue au moins 3 secondes en maintenant la jambe libre pendant au moins 1 seconde au niveau ou au-dessus de l'horizontale

## ATTITUDES COMBINÉES

### Définitions et exigences :

Attitude: figure d'équilibre sur une jambe pendant laquelle un patineur se déplace sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou une ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée au niveau ou plus haut que le niveau de la hanche, en avant, en arrière ou sur le côté, pliée ou tendue, et libre ou tenue ( par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive. Exemple: "Bielman" ou "pied dans la main".

### Instructions d'appel

1. Pour être valablement identifiée, la première Attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde, et la seconde Attitude doit être différente de la première et être tenue au moins trois secondes avec la jambe libre tenue au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde.
2. Une Attitude Combinée est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum pour chaque partie), ou en cas d'absence d'Attitude identifiée dans l'une ou l'autre partie. Aucune Attitude Combinée n'est identifiée si aucune Attitude n'a pu être identifiée dans la première partie ET dans la seconde partie de l'élément.
3. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute une arabesque en carre avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes devront être considérées comme acquises. Pour cette partie.
4. S'il y a plus d'un Pas de liaison entre les deux Types d'Attitude, le Niveau de difficulté est rétrogradé d'un niveau
5. Fenêtre et Royale sont considérées comme 2 types d'attitudes différentes

### Caractéristique des différents niveaux des attitudes combinées

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Attitude combinée qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais qui remplit les exigences de définition et d'appel.	Chacun des deux types d'Attitude est différent et exécuté en carre, l'un étant maintenu pendant au moins 3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale et l'autre étant maintenu pendant au moins 1 seconde au niveau ou au-dessus de l'horizontale	Chacun des deux types d'Attitude est différent et exécuté en carre, les deux étant maintenus pendant au moins 3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale.



## ATTITUDE AVEC CHANGEMENT DE CARRE

### Définition et exigences:

Pour la définition se référer à la définition de l'Attitude précédemment citée.

Changement de carre: trace invisible sur la glace d'un passage d'une courbe distincte à une autre courbe distincte sans changement de pied.

### Instructions d'appel:

1. Pour être valablement identifiée, l'Attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre au niveau ou au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde avant le changement de carre, et dans les mêmes conditions après le changement de carre.
2. Une Attitude avec changement de carre est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum pour chaque partie), ou en cas d'absence d'Attitude identifiée avant ou après le changement de carre. Aucune Attitude avec changement de carre n'est identifiée si aucune Attitude n'a pu être identifiée dans la première ET dans la seconde partie de l'élément.
3. Aucune attitude avec changement de carre n'est identifiée si le changement de carre n'a pu être identifié.

### Caractéristique des différents niveaux des attitudes avec changement de carres

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
L'Attitude avec changement de carre qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.	L'Attitude est maintenue pendant au moins 3 secondes en carre au niveau ou au-dessus de l'horizontale sur l'une des deux parties Et pendant au moins une seconde en carre au niveau ou au-dessus de l'horizontale sur l'autre partie, la jambe libre étant au niveau ou au-dessus de l'horizontale lors du changement de carre.	L'Attitude est maintenue pendant au moins 3 secondes en carre au niveau ou au-dessus de l'horizontale sur la première partie Et pendant 3 secondes en carre au niveau ou au-dessus de l'horizontale sur la seconde partie, la jambe libre étant au niveau ou au-dessus de l'horizontale lors du changement de carre.

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

---

QUESTIONS	REPONSES
Que se passe-t-il si, quand une attitude est commencée, la jambe libre passe au-dessous de l'horizontale puis revient au-dessus	A partir du moment où la jambe libre descend en dessous de l'horizontale, le panel technique arrêtera de compter l'attitude mais continuera de compter la pose, tant que le pied ne repose pas la glace

## ELEMENT ILLEGAL/ MOUVEMENT ILLEGAL ET CHUTE

### Définitions:

<b>CHUTE</b>	Perte de contrôle par un patineur ayant pour effet que la majorité du poids de son corps est sur la glace, supporté par toute partie de son corps autre que les lames (par exemple: main(s), genou(x), fesse(s), toute partie du (des) bras).
<b>ELEMENT/MOUVEMENT ILLEGAL</b>	Les éléments et mouvements suivants ne sont pas permis sauf précision contraire publiée dans une communication diffusée par la CSNDG: Portés illégaux, Sauts de plus d'une révolution, se coucher sur la glace en cours et à la fin du programme, acrobaties et équilibres sur les mains.

## HANDBOOK POUR PANEL TECHNIQUE SOLOS

### DEDUCTIONS- QUI EST RESPONSABLE?

Description	Pénalité	Qui est responsable
1. Violation sur la durée du programme (pour chaque tranche de 5 secondes en défaut ou en excès)	1 point par tranche	Juge arbitre
2. Violation sur les restrictions de musique (danse libre uniquement)	2 points	juge arbitre et les juges à la majorité (sans déduction si le vote est partagé (50/50))
3. Élément additionnel	1 point par violation	contrôleur technique ou, le cas échéant, détecté par le système de calcul et confirmé par le contrôleur technique
4. Violation pour élément/mouvement illégal	2 points par violation	Spécialistes techniques et contrôleur  S'il y a un mouvement illégal pendant l'exécution d'un élément requis, la déduction pour élément /mouvement illégal s'appliquera et l'élément requis recevra un niveau de difficulté 1 si les exigences pour l'obtention de ce niveau sont remplies. Sinon, l'élément requis sera appelé sans niveau
5. Violation pour costume ou accessoire	1 point	juge arbitre et les juges à la majorité (sans déduction si le vote est partagé (50/50))
6. Partie du costume tombant sur la glace	1 point	juge arbitre
7. Chute (danse libre solo minime et danse d'interprétation)	De lame à Cadet: - 0,5 par chute Junior et Sénior : -1 point par chute	spécialistes techniques et contrôleur
8. Chute (danse libre couple non ISU et danse libre solo cristal à benjamin)	0,5 point par chute	spécialistes techniques et contrôleur
9. Interruption de programme: (en fonction de la durée de l'interruption)		Juge arbitre
11. Feuille de programme erronée	0,5 point	Contrôleur technique