

ANNEXE 3: CONDITIONS TECHNIQUES POUR LA PARTICIPATION AUX COMPETITIONS USP 2004

D A M E S	ELITE	JUNIORS / SENIORS	CADETS	ESPOIRS / MINIMES
PROGRAMME COURT				
a) Saut	Double Axel	Double Axel	Axel ou double Axel	Axel
b) Saut avec suite de pas	Triple (immédiatement précédé par une suite de pas ou d'autres mouvements de patinage libre)	Double ou triple Flip (immédiatement précédé par une suite de pas ou d'autres mouvements de patinage libre)	Double (immédiatement précédé par une suite de pas ou d'autres mouvements de patinage libre)	Double (immédiatement précédé par une suite de pas ou d'autres mouvements de patinage libre)
c) Combinaison de sauts	Soit 1 double et 1 triple, soit 2 triple (les sauts solos ne peuvent pas être répétés en combinaison)	Soit 2 double, soit 1 double et 1 triple (les sauts solos ne peuvent pas être répétés en combinaison)	Soit 2 double, soit 1 double et 1 triple (les sauts solos ne peuvent pas être répétés en combinaison)	Soit 1 simple suivi d'1 double, soit 2 double (les sauts solos ne peuvent pas être répétés en combinaison)
d) Pirouette sautée	1 à choix (8 tours en position dès réception du saut)	1 sautée assise (8 tours en position dès réception du saut)	1 à choix (6 tours en position dès réception du saut)	1 à choix (6 tours en position dès réception du saut)
e) Pirouette	1 renversée (en arrière ou de côté) (8 tours en position)	1 renversée (en arrière ou de côté) (8 tours en position)	1 à choix (sans changement de pied et sans changement de position) (6 tours en position)	1 à choix (sans changement de pied, sans changement de position et sans saut au départ) (6 tours en position)
f) Pirouette combinée	1 changement de pied et au moins 2 changements de position (6 tours sur chaque pied)	1 changement de pied et au moins 2 changements de position (6 tours sur chaque pied)	1 changement de pied et au moins 1 changement de position (5 tours sur chaque pied)	1 changement de pied et au moins 1 changement de position (5 tours sur chaque pied)
g) Séquence de spirales	1 avec au moins 3 positions et au moins 1 changement de pied	1 avec au moins 3 positions et au moins 1 changement de pied	1 avec au moins 3 positions et au moins 1 changement de pied	1 avec au moins 3 positions et au moins 1 changement de pied
h) Suite de pas	1 à choix (en ligne droite, en rond ou en serpentine)	1 à choix (en ligne droite, en rond ou en serpentine)	1 à choix (en ligne droite, en rond ou en serpentine)	1 à choix (en ligne droite, en rond ou en serpentine)
PROGRAMME LIBRE				
Sauts	Nombre à choix (seuls 2 triples peuvent être répétés en combinaison ou suite de sauts)	Nombre à choix (seuls 2 triples peuvent être répétés en combinaison ou suite de sauts)	Nombre à choix	Nombre à choix
Combinaison ou suite de sauts	Au moins 1, mais maximum 3	Au moins 1, mais maximum 3	Au moins 1	Au moins 1
Pirouettes	Au moins 4 (dont 1 sautée et 1 combinée)	Au moins 3 (dont 1 sautée et 1 combinée)	Au moins 3 (dont 1 sautée et 1 combinée avec 1 changement de pied et au moins 1 changement de position)	Au moins 3 (dont 1 combinée avec 1 changement de pied et au moins 1 changement de position)
Séquences de spirales	Au moins 1	Au moins 1	Au moins 1	Au moins 1
Suite de pas	Au moins 1	Au moins 1		