

# LA FILIERE FRANCE

## 5. CHAMPIONNAT DE FRANCE JUNIORS

### 5.11 - PATINAGE PAR COUPLE

\* Voir le tableau correspondant pour les catégories d'âges.

\* Médaille exigée : **Bronze de Couples**

### 5.11A - PROGRAMME COURT

\* voir règle **ISU 513**

**Durée : 2'50 maximum**

#### Groupe C Saison 2008-2009

- a) Un porté Boucle Piqué (groupe 3)
- b) Un porté Twist (double)
- c) Un double ou un triple Boucle lancé
- d) Un saut individuel double Lutz
- e) Une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position cinq (5) tours + cinq (5) tours minimum
- f) Une pirouette combinée en couple avec un seul changement de pied et au moins un changement de position (assise, horizontale, debout ou leurs variantes) avec au moins huit (8) tours au total
- g) Une spirale de la mort dedans avant
- h) Une séquence de spirales (règle ISU)

#### Groupe A Saison 2009-2010

- a) Un porté Boucle main à main (groupe 4)
- b) Un porté Twist (double)
- c) Un double ou un triple Salchow lancé
- d) Un saut individuel double Flip ou double Axel Paulsen
- e) Une pirouette combinée individuelle avec un seul changement de pied et au moins un changement de position cinq (5) tours + cinq (5) tours minimum
- f) Une pirouette combinée en couple avec un seul changement de pied et au moins un changement de position (assise, horizontale, debout ou leurs variantes) avec au moins huit (8) tours au total
- g) Une spirale de la mort dehors arrière
- h) Une suite de pas (ligne droite, circulaire ou serpentine)

## **5.11B - PROGRAMME LIBRE**

\* voir règle **ISU 521**

**Durée : 4'00 (+/-10s)**

### **Saison 2008-2009**

- Maximum deux portés (l'un d'entre eux doit être un porté du groupe 3 ou du groupe 4) avec extension complète du ou des bras porteurs
- Maximum un porté Twist
- Maximum deux sauts lancés différents
- Maximum un saut individuel
- Maximum une combinaison de sauts ou une séquence de sauts
- Maximum une pirouette individuelle ou une pirouette combinée individuelle
- Maximum une pirouette en couple ou une pirouette combinée en couple
- Maximum une spirale de la mort
- **Maximum une suite de pas (ligne droite, circulaire ou serpentine)**

### **Saison 2009-2010**

- Maximum deux portés (l'un d'entre eux doit être un porté du groupe 3 ou du groupe 4) avec extension complète du ou des bras porteurs
- Maximum un porté Twist
- Maximum deux sauts lancés différents
- Maximum un saut individuel
- Maximum une combinaison de sauts ou une séquence de sauts
- Maximum une pirouette individuelle ou une pirouette combinée individuelle
- Maximum une pirouette en couple ou une pirouette combinée en couple
- Maximum une spirale de la mort
- **Maximum une séquence de spirales**