

# LA FILIERE FRANCE

## 6. CHAMPIONNAT DE FRANCE SENIORS

### **6.11 - PATINAGE PAR COUPLE**

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

\* Médaille exigée : **Argent de Couples**

### **6.11 A - PROGRAMME COURT**

\* Voir règle **ISU 513**

**Durée : 2'50 maximum**

#### **Groupe C Saison 2008-2009**

- a) Un porté main à hanche au choix (groupe 3)
- b) Un porté Twist (double ou triple)
- c) Un saut lancé (double ou triple)
- d) Un saut individuel (double ou triple)
- 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 main à main au choix (groupe 4)
- b) Un porté Twist (double ou triple)
- c) Un saut lancé (double ou triple)
- d) Un saut individuel (double ou triple)
- 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 séquence de spirales (règle ISU)

## **6.11 B - PROGRAMME LIBRE**

\* Voir règle **ISU 521**

Durée : 4'30 (+/-10 s)

- Maximum trois 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 combinée individuelle
- Maximum une pirouette combinée en couple
- Maximum une spirale de la mort
- Maximum une suite de pas
- Maximum une séquence de spirales