

IX- MEDAILLES DE PATINAGE LIBRE INDIVIDUEL

- 1) Ces Tests 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, le Patin Acier et la Préliminaire.
- 2) Ils doivent être passés dans l'ordre.
- 3) La filière des médailles de libre est indépendante de la filière des médailles de glisse.

Voir JURY section 1 – page 3 paragraphe III

Voir JUGEMENT section 1 – page 4 paragraphe V

Remarques Générales

Sauts

Un élément saut est soit un saut individuel, soit une combinaison de sauts, soit une séquence de sauts.

Une séquence de sauts peut contenir n'importe quel nombre de sauts de n'importe quel nombre de **tours qui doivent être reliés par des sauts non listés, des rebonds, se succédant l'un à l'autre tout en maintenant le rythme (genou); il ne peut pas y avoir de trois/mohawks pendant la séquence; il ne peut pas y avoir de croisés ou de poussées pendant la séquence de sauts.**

Pirouettes (individuel et couple)

Positions : Il y a trois positions de base

Horizontale (jambe libre en arrière avec le genou au-dessus du niveau de la hanche, cependant les positions cambrées et Biellmann sont toujours considérées comme des pirouettes debout)

Assise (les fesses pas plus hautes que le genou de la jambe porteuse)

Debout (toute position avec la jambe porteuse tendue qui n'est pas une position horizontale)

Et les positions intermédiaires (toutes positions qui selon les définitions ci-dessus ne sont ni horizontales ni assises ni debout).

Dans la pirouette combinée (sauf pirouette combinée de la médaille préparatoire), le nombre de tours imposé dans une position est de 2 tours. S'il n'y a pas les 2 tours, la position n'est pas comptée.

Une position ou une variation difficile est une position ou un changement de position qui déplace le centre de gravité et affecte visiblement l'équilibre du corps

Dans une pirouette passer d'une position de base à une position intermédiaire n'est pas considéré comme un changement de position.

Un changement de position ne compte que d'une position de base vers une autre position de base.

Dans toutes les pirouettes le changement de carre ne pourra être compté que s'il est effectué dans une position de base (il faut au moins deux tours complets sur une carre suivis par au moins deux tours complets sur l'autre carre dans la même position de base).

Séquence de spirales

Une spirale est une position avec une lame sur la glace, et la jambe libre (incluant le genou et le pied) au-dessus du niveau de la hanche.

Les positions de spirales sont classées selon la jambe porteuse (droite, gauche), la carre (dehors, dedans), la direction (avant, arrière) et la position de la jambe libre (arrière, avant, côté).

Une position ou une variation difficile est une position ou un changement de position qui **déplace le centre de gravité** et affecte visiblement l'équilibre du corps (exemple rotation importante du haut du corps affectant l'équilibre, se pencher en avant ou en arrière vers la jambe porteuse, passage de la jambe libre de l'arrière sur le côté en maintenant la hauteur de la position de la jambe libre, position Biellmann etc.)

Dans la séquence de spirales la durée de chaque position ne devra pas être inférieure à 3 secondes.

Le changement de pied est obligatoire

Une position sans assistance du bras ou de la main est obligatoire.

Seules les 3 premières positions tentées sont prises en considération pour les critères de niveau.

Le dessin de la séquence de spirales peut être n'importe quelle combinaison de courbes

Séquence de pas

Le changement de sens de rotation est validé si le patineur exécute au moins un tour complet de rotation.

Les différents schémas possibles pour la séquence de pas sont : la ligne droite, la diagonale, le cercle ou la serpentine.

MEDAILLE PREPARATOIRE

La médaille Préliminaire est obligatoire pour passer la médaille Préparatoire.

Le temps de programme est de 3'10 minutes maximum.

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Contenu imposé :

- Un Axel
- Un double saut au choix
- Une combinaison de trois sauts simples comprenant un saut de boucle
- Une pirouette assise changée de pied assise (4 tours + 4 tours minimum)
- Une pirouette horizontale (5 tours minimum)
- Une pirouette combinée avec ou sans changement de pied comprenant les trois positions de base (3 tours minimum par position)
- Une séquence de pas composée principalement de trois et de doubles trois, comprenant au moins un changement de sens de rotation d'un tour minimum (ligne droite, diagonale, serpentine ou circulaire)
- Une **séquence de spirales** avec trois positions minimum. **Une de ces positions doit être exécutée sans assistance du bras ou de la main.** (chaque position doit être maintenue au moins 3 secondes)

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un élément du programme.

Echauffement 6 minutes par groupe de six patineurs.

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans note attribuée.

La médaille Préparatoire de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Pré – Bronze de Libre.

MEDAILLE PRE – BRONZE DE LIBRE

Le temps de programme est de **3'40** minutes maximum.

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Contenu imposé :

Un programme bien équilibré comportant au maximum 6 éléments de sauts pour les Filles et 7 pour les Garçons.

- Un Axel
- Deux doubles sauts différents
- Une combinaison de sauts comprenant au minimum un double saut (identique ou différent des doubles sauts individuels)
- Une combinaison de trois sauts simples comprenant un axel ou une séquence de trois sauts simples comprenant un axel
- Une pirouette une position avec changement de pied (5 tours + 5 tours minimum) **ou une pirouette cambrée (6 tours)**
- Une pirouette **sautée sans changement de position et sans changement de pied après la réception (6 tours minimum)**
- Une pirouette combinée avec un seul changement de pied comprenant les trois positions de base **(10 tours minimum)**
- **Une suite de pas comprenant au minimum 2 changements de sens de rotation d'un tour minimum ou une séquence de spirales, utilisant les deux carres et au moins un changement de pied. Une de ces positions doit être exécutée sans assistance du bras ou de la main. (chaque position doit être maintenue au moins 3 secondes)**

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un élément du programme.

La pirouette sautée est obligatoire mais non éliminatoire si le nombre de tours en position est exécuté

Echauffement 6 minutes par groupe de six patineurs.

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans note attribuée.

La médaille Pré - Bronze de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Bronze de Libre.

MEDAILLE BRONZE DE LIBRE

Le temps de programme est de 3'40 minutes maximum.

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Contenu Imposé pour les Dames :

Un programme bien équilibré comportant au maximum 6 éléments de sauts.

- Trois doubles sauts différents
- **Une combinaison ou** une séquence de sauts avec axel obligatoire et un double saut (le double saut doit être différent des doubles sauts individuels)
- **Une combinaison de deux doubles sauts (différents de celui de la séquence ou de la première combinaison)**
- Une pirouette sautée (6 tours minimum)
- Une pirouette cambrée (6 tours minimum)
- Une pirouette combinée avec un seul changement de pied comprenant les trois positions de base **(10 tours minimum) avec au minimum soit une entrée arrière, soit une variation difficile exécutée dans une position de base**
- **Une suite de pas comprenant au minimum 2 changements de sens de rotation d'un tour minimum ou une séquence de spirales, utilisant les deux carres et au moins un changement de pied. Une de ces positions doit être exécutée sans assistance du bras ou de la main. (chaque position doit être maintenue au moins 3 secondes)**

Contenu imposé pour les Messieurs

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Trois doubles sauts différents
- **Une combinaison ou** une séquence de sauts avec axel obligatoire et un double saut (le double saut doit être différent des doubles sauts individuels)
- **Une combinaison de deux doubles sauts (différents de celui de la séquence ou de la première combinaison)**
- Une pirouette sautée (6 tours minimum)
- Une pirouette une position avec ou sans changement de pied comprenant une position difficile ou un changement de carre (6 tours minimum)
- Une pirouette combinée avec un seul changement de pied comprenant les trois positions de base **(10 tours minimum) avec au minimum soit une entrée arrière, soit une variation difficile exécutée dans une position de base**
- **Une suite de pas comprenant au minimum 2 changements de sens de rotation d'un tour minimum ou une séquence de spirales, utilisant les deux carres et au moins un changement de pied. Une de ces positions doit être exécutée sans assistance du bras ou de la main. (chaque position doit être maintenue au moins 3 secondes)**

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un élément du programme.

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans note attribuée.

La médaille Bronze de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Argent de Libre.

MEDAILLE ARGENT DE LIBRE

Le temps de programme est de 4'10 minutes maximum

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Contenu Imposé pour les Dames :

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Un double axel
- Une combinaison de deux doubles sauts
- Une pirouette sautée (8 tours minimum)
- Une pirouette une seule position (changement de pied possible) avec une variation difficile dans la position de deux tours minimum **ou un changement de carre** (6 tours minimum)
- Une pirouette combinée comprenant les trois positions de base, au moins un changement de pied, **une variation difficile** et soit un changement de carre, soit une entrée en carre dehors arrière (6 tours minimum sur chaque pied)
- Une suite de pas

Exécution sans musique

- Une **séquence de spirales** avec un changement de carre (la position doit être maintenue au moins 3 secondes avant et après le changement de carre) et une position difficile. **Une de ces positions doit être exécutée sans assistance du bras ou de la main.**

Contenu Imposé pour les Messieurs :

Un programme bien équilibré comportant au maximum 8 éléments de sauts.

- Un double axel
- Une combinaison de deux doubles sauts
- Une pirouette sautée (8 tours minimum)
- Une pirouette une seule position (changement de pied possible) avec une variation dans la position de deux tours minimum **ou un changement de carre** (6 tours minimum)
- Une pirouette combinée comprenant les trois positions de base, au moins un changement de pied, **une variation difficile** et soit un changement de carre, soit une entrée en carre dehors arrière (6 tours minimum sur chaque pied)
- Une suite de pas

Exécution sans musique

- Une suite de pas de schéma différent

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un élément du programme

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans note attribuée.

La médaille Argent de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Vermeil de Libre.

MEDAILLE VERMEIL DE LIBRE.

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Le contenu du programme doit être conforme aux règlements ISU

Contenu Imposé pour les Dames :

Le temps de programme est de 4'10 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Un double axel
- Un triple saut
- Une combinaison de trois doubles sauts ou une combinaison d'un triple saut et de deux doubles sauts
- Une pirouette sautée (8 tours minimum)
- Une pirouette une seule position (changement de pied possible) avec une variation **difficile** dans la position de 2 tours minimum (8 tours minimum, contre rotation autorisée)
- Une pirouette combinée comprenant les trois positions de base, au moins un changement de pied, une variation **difficile** et au choix : soit une entrée en carre dehors arrière, soit un changement de carre, soit une entrée sautée, soit un changement de pied sauté (12 tours minimum, contre rotation autorisée)
- **Une suite** de pas de niveau 2

Contenu Imposé pour les Messieurs :

Le temps de programme est de 4'40 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 8 éléments de sauts.

- Un double axel
- Deux triples sauts différents
- Une combinaison de trois doubles sauts ou une combinaison d'un triple saut et de deux doubles sauts
- Une pirouette sautée (8 tours minimum) avec une variation
- Une pirouette une seule position avec un changement de pied et une variation **difficile** dans la position de 2 tours minimum (8 tours minimum, contre rotation autorisée)
- Une pirouette combinée comprenant les trois positions de base, au moins un changement de pied, une variation **difficile** et au choix : soit une entrée en carre dehors arrière, soit un changement de carre, soit une entrée sautée, soit un changement de pied sauté (12 tours minimum, contre rotation autorisée)
- **Une suite** de pas de niveau 2

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un seul élément du programme (sauf lors d'une compétition).

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

La médaille Vermeil de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Or de Libre.

MEDAILLE OR

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Le contenu du programme doit être conforme aux règlements ISU.

Contenu Imposé pour les Dames :

Le temps de programme est de 4'10 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Un double axel
- Un triple saut
- Une combinaison ou une séquence de sauts comprenant un triple saut (différent du triple saut individuel)
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- **Une suite** de pas de niveau 2

Contenu Imposé pour les Messieurs :

Le temps de programme est de 4'40 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 8 éléments de sauts.

- Un double axel
- Deux triples sauts différents
- Une combinaison ou une séquence de sauts comprenant un triple saut (différent des triples sauts individuels)
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- **Une suite** de pas de niveau 2

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un seul élément du programme (sauf lors d'une compétition)

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

La médaille Or de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Grand Or de Libre.

MEDAILLE GRAND OR

Le contenu technique est obligatoire. Des éléments additionnels peuvent être réalisés mais ne seront pas pris en considération.

Le contenu du programme doit être conforme aux règlements ISU.

Contenu Imposé pour les Dames :

Le temps de programme est de 4'10 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Un double axel
- Trois triples sauts différents
- Une combinaison de sauts comprenant un triple saut
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- **Une suite** de pas de niveau 3

Contenu Imposé pour les Messieurs :

Le temps de programme est de 4'40 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 8 éléments de sauts.

- Cinq triples sauts différents (dont un triple axel)
- Une combinaison de deux triples sauts identiques ou différents
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- **Une suite** de pas de niveau 3

Le programme ne peut être recommencé.

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un seul élément du programme (sauf lors d'une compétition)

Le jugement se fera par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

La médaille Grand Or de patinage libre est obligatoire pour passer la médaille Platine de Libre.

MEDAILLE PLATINE

Concernant le Test Platine, celui-ci sera décerné par la Commission Sportive Nationale de Patinage Artistique, sur proposition du Juge Arbitre, ou du Contrôleur, ou du Juge accompagnant l'athlète lors des Championnats suivants :

- France Elite
- Les Grands Prix
- Les Finales de Grand Prix
- World Team Trophy
- Europe
- Monde
- Monde Juniors
- Jeux Olympiques.

Le contenu technique est obligatoire.

Le contenu du programme doit être conforme aux règlements ISU.

Contenu Imposé pour les Dames :

Le temps de programme est de 4'10 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 7 éléments de sauts.

- Un double axel
- Cinq triples sauts différents exécutés soit individuellement, soit en combinaison ou séquence de sauts, dont une combinaison de deux triples sauts
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- Une suite de pas de niveau 3

Contenu Imposé pour les Messieurs :

Le temps de programme est de 4'40 minutes maximum.

Un programme bien équilibré comportant au maximum 8 éléments de sauts.

- Un quadruple saut
- Six triples sauts différents exécutés soit individuellement, soit en combinaison ou séquence de sauts, dont une combinaison de deux triples sauts
- Une pirouette sautée
- Une pirouette une seule position
- Une pirouette combinée
- Une suite de pas de niveau 3