LE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE THETFORD

ANNONCE LA TENUE DE LA COMPÉTITION INVITATION THETFORD 2012 6 AU 8 JANVIER 2012

Cette compétition s'adresse uniquement aux patineurs admissibles, membres en règle de Patinage Canada et dont le club d'appartenance est situé dans une des régions ou des clubs suivants :

1) Capitale Nationale/Chaudière-Appalaches
2) Centre du Québec
3) Est du Québec
4) Rive Sud
5) Estrie
6) Mauricie
7)
8)
9)

Président(e) comité organisateur : Lucie FOURNIER
Téléphone : 418-338-6100 Courriel : lucie@tmtransport.ca

Président(e) de la compétition Lucie FOURNIER
Téléphone : 418-338-6100 Courriel : lucie@tmtransport.ca

Représentant technique : Elizabeth LECLERC- GRONDIN
Téléphone : 418-335-9324 Courriel : elilec-gron@sympatico.ca

Spécialiste de données en chef : Roger CHAGNON
Téléphone : 418-407-4304 Courriel : rogerchagnon@videotron.ca

Spécialiste des données informatiques : Lyse LEFEVRE
Téléphone : 418-407-4304 Courriel : lyselefebvre@videotron.ca

LA FÉDÉRATION DE PATINAGE ARTISTIQUE DU QUÉBEC

N^{O} DE SANCTION : IR-11-055

NOM DU CLUB HÔTE : C.P.A. Thetford
ADRESSE : 555, St-Alphonse Nord,
Thetford Mines (Québec) G6G 3X1

COURRIEL : lucie@tmtransport.ca

Cette compétition est sanctionnée par Patinage Canada et est assujettie aux règlements de cette association.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1.0 Endroit

La compétition se tiendra à : Aréna Centre Mario Gosselin
555, St-Alphonse Nord
Thetford Mines (Québec) G6G 3X1
Téléphone : 418-338-4477

2.0 Dimensions de la patinoire **80 X 195 pieds**

3.0 Responsabilités

Patinage Canada, la Fédération, l'Association régionale et le comité des clubs hôtes n'assument aucune responsabilité pour les dommages ou blessures subis par les patineurs. Comme condition et en considération de leur participation, tous les concurrents ainsi que leurs parents ou tuteurs acceptent d'assumer les risques de blessures ou de dommages à la personne ou à la propriété de la compétition, et renoncent à toute réclamation contre les officiels, Patinage Canada, la Fédération, l'Association régionale et les clubs hôtes; l'inscription n'est acceptée qu'à cette condition.

4.0 Conduite des concurrents

1) Les concurrents sont tenus d'obéir implicitement aux instructions des officiels chargés de la compétition.
2) Tout concurrent qui, directement ou indirectement, s'exprime de façon inconvenante à l'endroit des officiels ou de leurs décisions ou quant aux notes des juges, peut-être suspendu et/ou exclus de toute compétition subséquente.

5.0 Restrictions

A) Le comité se réserve le droit de limiter le nombre de participants dans chacune des catégories. Sa décision sera sans appel.

B) Restrictions approuvées par le comité provincial :

A. pour les groupes de patineurs des catégories «Patinage Plus, Étoiles» si le nombre de participants permet plus d'un groupe, la répartition se fera par âge.

6.0 Inscriptions

Un formulaire d'inscription dûment complété et signé doit être soumis par chaque patineur désirant s'inscrire à une ou plusieurs catégories. Aussi, les équipes devront compléter les formulaires prévus à cette fin. Les formulaires ainsi que le paiement complet des droits d'inscription :
Devront être oblitérés au plus tard le **22 NOVEMBRE 2011** à l'adresse suivante :

Adresse : Compétition Invitation Thetford 2012
555 St-Alphonse Nord
Thetford Mines (Québec)
G6G 3X1

Les inscriptions présentées après la date limite fixée dans l'avis de compétition ne peuvent être acceptées qu'au choix du comité chargé de la compétition.

7.0 Date limite d'âge

Le **1er juillet** qui précède la compétition pour les patineurs des catégories compétitives et les patineurs des catégories « Sans limites ». Aucune limite d'âge pour les catégories officielles de patinage STAR.

8.0 Frais d'inscriptions

55.00 $ par événement
15.00 $ chaque événement supplémentaire
60.00 $ pour les équipes

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de COMPÉTITION INVITATION THETFORD et datés **au plus tard le 22 NOVEMBRE 2011.**

Aucun chèque postdaté après le 22 NOVEMBRE 2011 ne sera accepté

Les droits d'inscription ne sont remboursés que si la compétition n'a pas lieu ou si l'inscription est retirée avant la date limite.
Des frais de 15.00 $ seront appliqués sur les chèques sans provision.

9.0 Date limite des tests

La date limite des tests est la même que la date limite d'inscription.

10.0 CALCUL DES RÉSULTATS

UPU Veuillez prendre note que la méthode de calcul des résultats « UPU » (un par un) sera utilisée pour toutes les épreuves.

11.0 Musique

Chaque patineur devra fournir deux (2) CD lors de l'enregistrement.

12.0 Enregistrement

Tous les patineurs devront s'inscrire aussitôt arrivés à l'aréna où ils patinent, au moins une heure avant le début de leur épreuve. Ils remettront aux responsables leurs deux (2) CD. Le nom, la catégorie, la priorité (1 ou 2) et la durée du programme doivent apparaître clairement sur chacun des CD. Le tout sera sous la responsabilité des préposés à la musique jusqu'à la fin de la compétition.
Les entraîneurs membres de Patinage Canada et certifiés selon les exigences devront s'enregistrer et présenter la carte photo (obligatoire).

13.0 Frais d'admission

Gratuit : POUR TOUS
Le concurrent et un accompagnateur auront un laissez-passer pour le week-end lors de l'accréditation.
Les entraîneurs certifiés selon les exigences et membres de Patinage Canada seront admis gratuitement sur présentation de la carte photo (obligatoire).

14.0 Prix

Des médailles seront remises aux trois (3) premiers de chaque catégorie en conformité avec le règlement. Lorsqu'il n'y a que 2 participants à une épreuve, ces patineurs recevront un prix. Dans le cas où il n'y aurait qu'un seul participant ou équipe, une médaille sera remise.

15.0 Trophée perpétuel

Non applicable

16.0 Horaire de la compétition

Un horaire provisoire sera transmis
À chaque club d'appartenance après la date limite des inscriptions.
Sera disponible sur Internet à l'adresse : www.acparqca.com www.cpathetford.com

17.0 Formation des groupes

Les groupes de patineurs des catégories compétition : selon les règlements de Patinage Canada
Les groupes de patineurs des catégories «STAR», «Débutant, Sans limites, Étoiles et Patinage Plus» : si le nombre de participants permet plus d'un groupe, la répartition se fera par âge et ce, pour toutes les compétitions invitations.

18.0 Vidéo

Vidéo disponible sur place pour filmer votre enfant. Coût : À VENIR $

19.0 Restaurants

Il y aura un casse-croûte à l'aréna qui sera ouvert durant la compétition.

20.0 Hébergement
HÔTEL OFFICIEL
Confort Inn
123 Boul. Frontenac Est, Route 112
Thetford Mines (Québec)
418-338-0171

AUTRES HÔTELS
Motel au Vieux Frontenac
4605 Boul. Frontenac Est
Thetford Mines
G6H 4G6

Hôtel Balmoral
3625 Boul. Frontenac Est, Route 112
Thetford Mines
418-338-0538

Auberge La Bonne Mine
1425 Mooney Ouest
Thetford Mines
418-338-2056

IMPORTANT : Lors de votre réservation, veuillez mentionner que celle-ci est faite dans le cadre de la Compétition **INTIVATION THETFORD 2012**

Annexe 1 – Catégorie patineurs de compétition

Pour toutes les catégories, les patineurs doivent être des personnes admissibles selon les règlements de Patinage Canada. **Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans une catégorie compétitive et une catégorie STAR pour la même discipline (exemple : en simple) lors de la même compétition.**

Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure. Ils ne sont pas obligés d'avoir réussi le test requis.

PATINEURS EN SIMPLE

Le contenu des catégories en simple dames et messieurs pour :

☒ **JUNIOR** Selon le règlement de **Patinage Canada**

Programmes sur musique selon les règlements de Patinage Canada

☒ Programme court : Un programme court en musique, d'une durée maximale de 2 minutes 50 secondes, qui comprend les éléments énumérés dans le Manuel technique de Patinage Canada.

☒ Programme libre : Dames : 3 min. 30 sec. +/- 10 sec.
Messieurs : 4 min.. +/- 10 sec.
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **NOVICE** selon le règlement de **Patinage Canada**

Programmes sur musique selon les règlements de Patinage Canada

☒ Programme court : Un programme court en musique d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes qui comprend le groupe d'éléments annoncé par Patinage Canada pour la saison en cours.

☒ Programme libre : Dames 3 min. +/- 10 sec.
Messieurs 3 min. 30 sec. +/-10 sec.
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **PRÉ-NOVICE** selon le règlement de **Patinage Canada**

Programmes sur musique selon les règlements de Patinage Canada

☒ Programme court : Un programme court en musique d'une durée maximale de 2 minutes 30 secondes qui comprend le groupe d'éléments annoncé par Patinage Canada pour la saison en cours.

☒ Programme libre : Dames et messieurs 3 min. +/- 10 sec.
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **JUVÉNILE** selon le règlement de **Patinage Canada.** *Les concurrents juvéniles seront âgés de moins de 12 ans (dames) et de moins de 13 ans (messieurs) avant le 1er juillet qui précède la compétition.*

Programme libre sur musique : Dames et messieurs 2 min 30 sec. +/- 10 sec.
☒ Dames ☒ Messieurs

Annexe 1 – Catégorie patineurs de compétition

☒ **PRÉ-JUVÉNILE** : test préliminaire de style libre réussi au complet, selon les règlements de **Patinage Canada**. *Les concurrents pré-juvéniles seront âgés de moins de 11 ans (dames) et de moins de 12 ans (messieurs) avant le 1er juillet qui précède la compétition.*

Programme libre sur musique : Dames et messieurs 2 min 30 sec. +/- 10 sec.

☒ Dames ☒ Messieurs

CATÉGORIES SANS-LIMITES

- ***Contenu de programme;***
  - Sauts : six éléments de sauts au maximum
    - Un des sauts doit avoir un appel de type Axel.
    - Trois séquences ou combinaisons de sauts au maximum; les combinaisons de sauts ne peuvent pas contenir plus de deux sauts.

    Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois et, s'il est répété, il doit l'être dans une combinaison ou une séquence de sauts.

  - Pirouettes : Deux pirouettes au maximum. Toutes les pirouettes ne peuvent être désignées plus haut que le niveau 1.
    - Les deux pirouettes doivent être de nature différente (ex : pirouette d'une position, pirouette combinée)

  - Séquence de pas en position arabesque
    - Une séquence de pas en position arabesque au maximum. *Toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées plus haut que le niveau 1.*

- ***Aucune restriction de test.***

☒ **SANS LIMITES 6 ANS**

Être âgé de moins de 7 ans avant le 1er juillet qui précède la compétition.
Programme en musique de 2 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames

☒ **SANS LIMITES 7 ANS**

Être âgé de moins de 8 ans avant le 1er juillet qui précède la compétition.
Programme en musique de 2 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames

☒ **SANS LIMITES 8 ANS**

Être âgé de moins de 9 ans avant le 1er juillet qui précède la compétition.
Programme en musique de 2 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **SANS LIMITES 9 ANS**

Être âgé de moins de 10 ans avant le 1er juillet qui précède la compétition.
Programme en musique de 2 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Messieurs

Annexe 2 – Catégorie patinage STAR

Pour toutes les catégories, les patineurs doivent être des personnes admissibles selon les règlements de Patinage Canada. **Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans une catégorie compétitive et une catégorie STAR pour la même discipline (ex : en simple) lors de la même compétition.**

NB : Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure à leur qualification. (Règlement de Patinage Canada)

☒ Les patineurs qui ont un test de compétition mais qui n'ont pas participé aux « Championnats de Section » de l'année courante (1er juillet au 30 juin) peuvent participer à ces événements.

Ces événements ne sont pas ouverts aux patineurs

☒ Qui sont inscrits aux « Championnats de Section » de l'année précédente (sauf les pré-juvéniles et les juvéniles qui ne sont plus éligibles à ces catégories)
☒ Qui sont inscrits aux « Championnats de Section »de l'année courante (1er juillet au 30 juin)
☒ Qui ont participé à la finale provinciale des « Jeux du Québec et/ou de la participation » de l'année précédente
☒ Qui sont inscrits à la finale provinciale des « Jeux du Québec et/ou de la participation » de l'année courante (1er juillet au 30 juin)

* Équivalence de test STAR pour les patineurs ayant complété un test de compétition :
Juvénile : Senior Bronze
Pré-Novice : Junior Argent
Novice : Senior Argent
Junior : Or

PATINAGE EN SIMPLE

Pour les contenus de programme, voir les programmes équilibrés de Patinage Canada ou la description jointe.

☒ **DÉBUTANT**
TEST : Ne pas avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre
Un programme libre d'une durée de 1 minute (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

Éléments prescrits :
- Saut de valse
- Un saut parmi : salchow, boucle piquée (toe loop), boucle (loop)
- Une combinaison de deux sauts parmi : salchow, boucle piqué (toe loop), boucle (loop)
- Une pirouette – une position de base sans changement de pieds
- Une séquence de pas
- Un minimum de un mouvement de transition
- Aucun saut ne peut être répété
- Pour tout manquement, une pénalité de 0,1 point sera appliquée sur la note technique.

Annexe 2 – Catégorie patinage STAR

☒ **PRÉ-PRÉLIMINAIRE**

TEST : Ne pas avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre
Un programme libre d'une durée de 1 minute 30 secondes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **PRÉLIMINAIRE**

TEST : Avoir réussi le test complet du préliminaire de style libre, mais ne pas avoir complété le test junior bronze de style libre
Un programme libre d'une durée de 1 minute 30 secondes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **JUNIOR BRONZE**

TEST : Avoir réussi le test complet junior bronze de style libre, mais ne pas avoir complété le test senior bronze de style libre
Un programme libre d'une durée de 2 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **SENIOR BRONZE**

TEST : Avoir réussi le test complet du senior bronze de style libre, mais ne pas avoir complété le test junior argent de style libre
Un programme libre d'une durée de 2 minutes 30 secondes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **JUNIOR ARGENT**

TEST : Avoir réussi le test complet junior argent de style libre, mais ne pas avoir complété le test senior argent de style libre
Un programme libre d'une durée de 3 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **SENIOR ARGENT**

TEST : Avoir réussi le test complet senior argent de style libre mais ne pas avoir complété le test or de style libre
Un programme libre d'une durée de 3 minutes (+/- 10 secondes)
☒ Dames ☒ Messieurs

☒ **OR**

TEST : Avoir réussi le test complet or de style libre
☒ Un programme libre d'une durée de 3 minutes 30 secondes (+/- 10 secondes)
☒ Messieurs - Un programme libre d'une durée de 4,0 minutes (+/- 10 secondes)

Annexe 4 – Épreuve d'interprétation

ÉPREUVES D'INTERPRÉTATION

Voir le manuel technique de Patinage Canada, section C : tests d'interprétation

NB : Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure à leur qualification. (Règlement de Patinage Canada)

SIMPLE

☒ **Homme**

☒ **Dame**

☒ **APPRENTI :**	Aucun test d'interprétation réussi Durée : 1 à 2 minutes +/- 10 sec.
☒ **INITIATION :**	Aucun test d'interprétation réussi Durée : 2 à 3 minutes +/- 10 sec.
☒ **INTRODUCTION :**	doit avoir réussi le test certificat introduction du test d'interprétation Durée : 2 à 3 minutes +/- 10 sec.
☒ **BRONZE :**	doit avoir réussi le test certificat bronze du test d'interprétation Durée : 2 à 3 minutes +/- 10 sec.
☒ **ARGENT :**	doit avoir réussi le test certificat argent du test d'interprétation Durée : 2 à 3 minutes +/- 10 sec.
☒ **OR :**	doit avoir réussi le test certificat or Durée : 2 à 3 minutes +/- 10 sec.

Annexe 5 – Patinage Plus

PROGRAMME AVEC MUSIQUE

Doit patiner sur une glace patinage plus **seulement**; plus d'un patineur avec un entraîneur professionnel.

- ***Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme. Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement à cet énoncé;***
- ***Aucun élément ne peut être répété.***

☒ ÉTAPE 4

Avoir réussi au maximum l'étape 4,

Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge

☒ Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Slalom arrière (2 pieds à 1 pied)
2. Virage : d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
3. Pirouette : avant sur 1 pied (minimum1 révolution)
4. Saut : d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
5. Spirale arrière

☒ ÉTAPE 5

Avoir réussi l'étape 5 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge

☒ Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés avant sur la figure 8
2. Pirouette : avant sur 1 pied (plus d'une rév.)
3. Pirouette : arrière sur 1 pied (minimum1 révolution)
4. Saut : 1 pied d'avant en arrière
5. Saut de lapin

☒ ÉTAPE 6

Avoir réussi l'étape 6 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge
☒ Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés arrière sur la figure 8
2. Poussés-élans sur un cercle avec croisés et virages
3. Pirouette arrière (plus d'une révolution)
4. Saut puissant avec rotation (valse)
5. N'importe quel saut d'une rotation

☒ ÉTAPE 7

Avoir réussi l'étape 7 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge
☒Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des 3 et des mohawks)
2. Pirouette 1 pied avec croisés arrières en entrée
3. Pirouette assise (minimum une révolution)
4. Salchow
5. Saut de boucle (Loop)

Annexe 5A – Patinage Plus - Étoiles

PROGRAMME AVEC MUSIQUE

PRIVÉ et/ou SEMI-PRIVÉ : un patineur avec un entraîneur professionnel, parfois un ou parfois plusieurs

- ***Aucun test ou partie de test du programme STAR ne peut être réussi (danse, habiletés ou style libre);***
- ***Aucun élément ne peut être répété;***
- ***Aucun autre élément technique ne peut être ajouté au programme. Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement à cet énoncé.***

☒ ÉTAPE 4

Avoir réussi au maximum l'étape 4
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge
☒ Dames

☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Slalom arrière (2 pieds à 1 pied)
2. Virage : d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
3. Pirouette : avant sur 1 pied (minimum une révolution)
4. Saut : d'avant en arrière et d'arrière en Avant sur 2 pieds sur une courbe
5. Spirale arrière

☒ ÉTAPE 5

Avoir réussi l'étape 5 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge

☒ Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés avant sur la figure 8
2. Pirouette : avant sur 1 pied (plus d'une rév.)
3. Pirouette : arrière sur 1 pied (minimum une révolution)
4. Saut : 1 pied d'avant en arrière
5. Saut de lapin

☒ ÉTAPE 6

Avoir réussi l'étape 6 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge
☒ Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés arrière sur la figure 8
2. Poussés-élans sur un cercle avec croisés et virages
3. Pirouette arrière (plus d'une révolution)
4. Saut puissant avec rotation (valse)
5. N'importe quel saut d'une rotation

☒ ÉTAPE 7

Avoir réussi l'étape 7 mais pas plus
Durée du programme : 1 minute
Aucune limite d'âge
☒Dames
☒ Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des 3 et des mohawks)
2. Pirouette 1 pied avec croisés arrières en entrée
3. Pirouette assise (minimum une révolution)
4. Salchow
5. Saut de boucle (Loop)

Annexe 6 – Catégorie équipe

ÉQUIPES - DAMES ET MESSIEURS

NB : Les patineurs ont le droit de s'inscrire dans une catégorie supérieure à leur qualification. (Règlement de Patinage Canada)

Prendre note que les éléments cochés devront être appliquées dans l'avis de compétition

☒ Une équipe doit être composée d'au moins 3 patineurs, au plus 5. Chaque patineur sera autorisé à faire un maximum de 2 éléments.

☒ Toute substitution de patineur devra être approuvée par le représentant technique de la compétition.

☒ Toutes les équipes doivent porter un nom.

☒ Les équipes peuvent être formées de patineurs de clubs différents mais un seul club devra être mentionné sur le formulaire d'inscription.

☒ Un patineur peut s'inscrire dans des catégories différentes mais ne peut participer à deux équipes du même niveau.

☒ Toutes les équipes d'une même catégorie sont disposées autour de la patinoire dans l'ordre de départ.

☒ Une période d'échauffement d'une minute est allouée entre chaque élément.

☒ Les éléments sont patinés dans l'ordre énoncé.

☒ Les patineurs peuvent s'inscrire dans une catégorie supérieure pour former une équipe.

☒ Les patineurs ne doivent pas avoir réussi de test de compétition.

☒ Chaque élément sera exécuté deux fois.

☒ Les points seront accordés pour la meilleure des deux exécutions.

ÉQUIPES PATINAGE PLUS

Doit patiner sur une glace patinage plus **seulement**; plus d'un patineur avec un entraîneur professionnel (patineurs PP) ;

40 % de l'équipe peut être constitué de patineurs recevant des cours privés ou semi-privés (Étoile).

☒ ÉQUIPE ÉTAPE 1

☒ Avoir réussi l'étape 1 mais pas plus

1. Marche avant (marche du canard)
2. Marche arrière (8 pas)
3. Marcher en rond sur place
4. Saut sur 2 pieds sur place
5. Glisse sur 1 pied en patinage avant

Annexe 6 – Catégorie équipe

☒ **ÉQUIPE ÉTAPE 2**

☒ Avoir réussi l'étape 2 mais pas plus

1. Séquence de poussés et de glissés continus avant (min. 8 poussées fortes)
2. Glissés avant en position demi-assise
3. Pirouette sur 2 pieds
4. Saut sur 2 pieds pendant un glissé avant
5. Glisse sur 1 pied en patinage arrière

☒ **ÉQUIPE ÉTAPE 3**

☒ Avoir réussi l'étape 3 mais pas plus

1. Slalom avant (2 pieds et 1 pied)
2. Séquence de poussés et de glissés continus arrière (min. 8 poussés fortes)
3. Pirouettes sur 2 pieds en alternant les pieds
4. Saut sur 2 pieds en déplacement arrière
5. Spirale avant